



**Меню-раскладка**  
**для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов**  
**МКОУ СОШ №16 в 2024/25 учебном году**

Петровский муниципальный округ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	
174	каша вязкая молочная рисовая	1/200/10	крупа рисовая молоко вода сахар масло сливочное соль йодированная чай-заварка сахар вода	44 100 35 6 10 1 0,5 15 150	44 100 55 6 10 1 0,5 15 150	110,00р 69,00р - р 80,00р 700,00р 18,00р 480,00р 80,00р	4,84р 6,90р - р 0,48р 7,00р 0,02р 0,24р 1,20р	19,24р	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	61,8	108,3	35,2	0,5	
377	чай с сахаром	1/200/15	чай-заварка сахар вода	0,5 15 150	0,5 15 150	480,00р 80,00р	0,24р 1,20р	1,44р	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	1,7	1,5	
<b>итого за прием пищи</b>					<b>487</b>			<b>20,68р.</b>	<b>6,1</b>	<b>6,8</b>	<b>53,4</b>	<b>302,2</b>	<b>0</b>	<b>4,6</b>	<b>0</b>	<b>89</b>	<b>123,8</b>	<b>46,9</b>	<b>2</b>	

**1 НЕДЕЛЯ  
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ  
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	
70/71	овощи натуральные свежие или соленные	1/80	овощи натуральные свежие или соленные	94	80	70,00р	5,88р	5,88р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
88	щи из свежих капусты с картофелем	1/250	капуста свежая картофель морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное вода соль йодированная	62,5 40 12,5 15,1 2,5 5 200 1	50 30 10 15,1 2,5 5 200 1	45,00р 45,00р 65,00р 35,00р 195,00р 130,00р 21,00р 195,00р	2,81р 1,80р 0,81р 0,83р 0,49р 0,65р 0,02р	7,11р	1,8	5	6,9	80,5	0	33,3	0,2	51,5	36,1	19,2	0,9	
234	блинчики рыбные	1/100	минтай потрошенный без головы хлеб пшеничный молоко сахар масло растительное масло сливочное соль йодированная сметана мука пшеничная вода	131,1 16,7 24,3 3,3 3,2 1,2 7,5 2,25 22,5	61,7 16,7 24,3 9,3 6,2 1,2 7,5 2,25 22,5	195,00р 74,00р 100,00р 130,00р 890,00р 21,00р 230,00р 35,00р 100,00р	25,96р 1,80р 0,93р 1,21р 5,52р 0,03р 1,73р 0,08р	35,04р	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	60,1	0	24,3	1,2	
330	соус сметанный	1/30	сметана мука пшеничная вода	2,25 22,5 85,2	2,25 22,5 85,2	230,00р 35,00р 96,00р	1,73р 0,08р 8,18р	1,80р	0,32	1,13	1,32	16,66	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05	
171	каша гречневая рассыпчатая	1/180	крупа гречневая масло сливочное соль йодированная	85,2 12 20	85,2 12 20	96,00р 595,00р 125,00р	8,18р 7,14р 2,50р	15,34р	4,3	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,7	
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты сахар лимонная вода хлеб пшеничный	20 20 0,2 200 70	20 20 0,2 200 70	125,00р 840,00р 40,00р	2,50р 0,17р 2,80р	4,27р	0	0	19,4	77,4	0	0	9,4	0	2	0	0	
<b>итого за прием пищи</b>					<b>910</b>			<b>71,05р.</b>	<b>22,28</b>	<b>24,23</b>	<b>108,42</b>	<b>741,88</b>	<b>0,06</b>	<b>39,91</b>	<b>0,20</b>	<b>163,35</b>	<b>189,70</b>	<b>99,49</b>	<b>4,25</b>	
<b>всего за день</b>					<b>1397</b>			<b>91,73р.</b>	<b>28,38</b>	<b>31,03</b>	<b>167,82</b>	<b>1044,08</b>	<b>0,06</b>	<b>44,51</b>	<b>0,2</b>	<b>252,35</b>	<b>313,5</b>	<b>146,39</b>	<b>6,25</b>	

**ОБЕД**

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав				минеральные вещества (мг)						
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
301	Птица тушеная в соусе	1/150	брокколи, цыпленок, соль йодированная, масло растительное	1,8,2	127,8	255,0р	45,44р	45,91р	10,5	9,7	2,84	140,2	0,19	0,01	0	21,9	0	0	0,82
222/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия, масло сливочное, соль йодированная	30	80	45,00р	2,70р	8,69р	6,5	0,8	41,7	200	0,1	0	18,2	54,5	10,2	1,3	
376	хлеб пшеничный чай с сахаром	1/70 1/200/15	хлеб пшеничный, чай, сахар, вода	70	70	40,00р	2,80р	1,60р	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	9,2	34,8	13,2	0,8	
				15	15	80,00р	1,20р	2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>645</b>		150	150			<b>56,60р.</b>	<b>20,36</b>	<b>10,90</b>	<b>77,04</b>	<b>486,80</b>	<b>0,41</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>59,28</b>	<b>93,80</b>	<b>25,80</b>	<b>3,42</b>

**ОБЕД**

101	суп картофельный с крупой	1/250	картофель, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, масло растительное, вода, соль йодированная	100	75	45,00р	4,50р	6,68р	17	2,7	13,2	85,5	0,1	16,5	0,2	23,5	55	24,2	1
278	тефтели	1/100	говядина, хлеб пшеничный, молоко и/ли вода, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, масло растительное, соль йодированная	86,6	63,2	750,00р	64,95р	68,45р	13,2	16,5	11,8	248,2	0	2	0	7,63	81,3	18,2	2,1
331	соус сметанный с томатом	1/30	сметана, мука пшеничная, томатное пюре, соль йодированная, вода	7,5	7,5	230,00р	1,73р	2,26р	0,5	1,5	2,1	24	0	0,41	0	8,7	0	2,94	0,12
171	каша перловая рассыпчатая	1/180	крупа перловая, масло сливочное, соль йодированная, вода	2,25	2,25	35,00р	0,38р	13,82р	7,8	7,4	48	290,7	0,2	0	0	19,9	161,3	56,8	1,86
354	кисель из сухофруктов	1/200	сухофрукты, сахар, крахмал, настофельный, кислота лимонная, вода	12	12	125,00р	1,50р	5,27р	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
		1/70	хлеб пшеничный	70	70	40,00р	2,80р	1,60р	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>830</b>						<b>98,07р.</b>	<b>26,47</b>	<b>28,62</b>	<b>119,50</b>	<b>862,20</b>	<b>0,36</b>	<b>20,74</b>	<b>0,20</b>	<b>80,39</b>	<b>332,40</b>	<b>118,98</b>	<b>6,45</b>
	<b>итого за день</b>	<b>1475</b>						<b>154,67р.</b>	<b>46,83</b>	<b>39,52</b>	<b>196,54</b>	<b>1349</b>	<b>0,77</b>	<b>20,75</b>	<b>0,2</b>	<b>138,67</b>	<b>426,2</b>	<b>144,78</b>	<b>9,87</b>



**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

№ рецептурной уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав				энергетическая ценность (ккал)				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
229	батоны рыбные	100	минтай порционный без кожи молоко масло растительное масло сливочное сухари хлеб пшеничный соль йодированная	31 24,3 3,3 3,2 3,3 16,7 1,2	56 24,3 9,3 6,2 9,3 16,7 1,2	165,0р 87,0р 120,0р 700,0р 85,0р 40,0р 16,0р	3,37р 2,11р 1,12р 4,34р 0,79р 0,67р 0,02р	20,30р	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	60,1	0	24,3	1,2					
312	поря картофеляное	1/180	картофель молоко масло сливочное соль йодированная	210,6 28,8 9 1,2	158,4 28,8 9 1,2	35,0р 77,0р 700,0р 16,0р	7,37р 2,22р 6,30р 0,02р	15,91р	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	39,1	1,6					
377	хлеб пшеничный чай с сахаром	1/70 1/200/15	хлеб пшеничный чай-заварка сахар вода	70 3,5 15 150	70 0,5 15 150	40,0р 480,0р 80,0р -	2,80р 0,24р 1,20р -	40,45р	19,56	19,7	71,4	544,5	0,26	35,1	0,1	98,9	152,9	88,3	5,1					
<b>итого за прием пищи</b>				<b>652</b>				<b>40,45р</b>	<b>19,56</b>	<b>19,7</b>	<b>71,4</b>	<b>544,5</b>	<b>0,26</b>	<b>35,1</b>	<b>0,1</b>	<b>98,9</b>	<b>152,9</b>	<b>88,3</b>	<b>5,1</b>					

№ рецептурной уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав				энергетическая ценность (ккал)				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/80	овощи натуральные свежие или соленые	84	80	70,0р	5,88р	5,88р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6					
103	суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	картофель макаронные изделия морковь лук репчатый масло растительное вода соль йодированная бройлер-цыпленок масло растительное соль йодированная сметана мука пшеничная вода крупа пшеничная масло сливочное соль йодированная сухофрукты сахар кислота лимонная вода хлеб пшеничный	100 10 12,5 12 2,5 175 1 198 4 1,2 7,5 2,25 22,5 72 12 1,2 20 20 200 70	75 10 10 10 2,5 175 1 142 4 1,2 7,5 2,25 22,5 72 12 1,2 25 20 200 70	45,0р 52,0р 65,0р 35,0р 130,0р 21,0р 265,0р 130,0р 21,0р 230,0р 35,0р - р 45,0р 595,0р 16,0р 125,0р 80,0р 840,0р 40,0р	4,50р 0,52р 0,81р 0,42р 0,33р - р 0,02р 52,47р 0,52р 0,03р 1,73р 0,08р - р 3,24р 7,14р 0,02р 2,50р 1,60р 0,17р 2,80р	6,60р	3,9	2,75	19	117	0,1	11	0,2	22	54	21	0,9					
290	птица тушеная в соусе	1/100	птица тушеная в соусе	198	142	265,0р	52,47р	53,02р	11,7	10,7	2,94	155,8	0,22	0,02	0	31,09	0	0	0,92					
330	соус сметанный	1/30	сметана	7,5	7,5	230,0р	1,73р	1,80р	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05					
171	каша пшеничная рассыпчатая	1/180	каша пшеничная рассыпчатая	72	72	45,0р	3,24р	10,40р	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	18,4	0	0	5,7					
349	комлот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125,0р	2,50р	4,27р	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0					
<b>итого за прием пищи</b>				<b>910</b>				<b>83,56р</b>	<b>28,10</b>	<b>25,16</b>	<b>112,76</b>	<b>779,98</b>	<b>0,68</b>	<b>17,06</b>	<b>0,20</b>	<b>170,04</b>	<b>114,00</b>	<b>45,79</b>	<b>8,97</b>					
<b>итого за день</b>				<b>1562</b>				<b>124,01р</b>	<b>47,66</b>	<b>44,86</b>	<b>184,16</b>	<b>1324,48</b>	<b>0,94</b>	<b>52,16</b>	<b>0,3</b>	<b>208,94</b>	<b>266,9</b>	<b>134,09</b>	<b>14,07</b>					

**ОБЕД**

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				витамины (мг)		минеральные вещества (мг)								
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
376	каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	крупа манная	31	31	37,00р	1,15р	16,34б	9,74	9,82	33,54	236,4	0,25	1,3	0,06	440,6	36,4	7,1	0,5			
			молоко	100	100	77,00р	7,70р															
			вода	75	75																	
			сахар	6,00	6	80,00р	0,48р															
			масло сливочное	10	10	700,00р	7,00р															
			соль йодированная	1	1	16,00р	0,02р															
			хлеб пшеничный	70	70	40,00р	2,80р	1,60б	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8		
			чай-заварка	0,5	0,5	480,00р	0,24р	2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5		
			сахар	15	15	80,00р	1,20р															
			вода	150	150																	
<b>итого за прием пищи</b>								<b>19,94р.</b>	<b>13,1</b>	<b>10,22</b>	<b>66,24</b>	<b>386</b>	<b>0,37</b>	<b>1,3</b>	<b>0,08</b>	<b>152,78</b>	<b>175,7</b>	<b>32,7</b>	<b>1,8</b>			

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				витамины (мг)		минеральные вещества (мг)								
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
102	суп картофельный с бобовыми	1/250	картофель	66,6	50	45,00р	3,00р	6,42б	5,6	5,4	17,5	140,6	0,2	9,5	0,25	48,8	83,7	35,5	2,1			
			горох	20,2	20	65,00р	1,31р															
			лук репчатый	12	10	35,00р	0,42р															
			морковь	15,7	12,5	65,00р	1,02р															
			масло растительное	5	5	130,00р	0,65р															
			вода	175	175		0,00р															
			соль йодированная	1	1	21,00р	0,02р															
			бройлер-цыпленок	3,08	95	265,00р	81,25р	92,17р.	16	24,2	8,2	315	0,06	0,6	0	0	18,1	126,3	18,8	1,05		
			крупа рисовая	23,3	23,3	120,00р	2,80р															
			молоко или вода	10	10																	
			масло сливочное	3,6	3,6	890,00р	3,20р															
			соль йодированная	1,1	1,1	21,00р	0,02р															
			масло сливочное	5,5	5,5	890,00р	4,90р	7,79р.	6,5	0,8	41,7	200	0,1	0	0	0	18,2	54,5	10,2	1,3		
			макаронные изделия отварные с маслом	8,52	8,52	995,00р	5,07р															
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р	0,02р															
354	кисель из сухофруктов	1/200	сухофрукты	12	12	125,00р	1,50р	5,27р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57			
			сахар	24	24	80,00р	1,92р															
			крахмал картофельный	8	8	210,00р	1,68р															
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р	0,17р															
			вода	216	216																	
			хлеб пшеничный	70	70	40,00р	2,80р	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8		
<b>итого за прием пищи</b>								<b>113,25р.</b>	<b>31,37</b>	<b>30,92</b>	<b>111,8</b>	<b>869,4</b>	<b>0,42</b>	<b>11,93</b>	<b>0,25</b>	<b>105,76</b>	<b>299,3</b>	<b>81,34</b>	<b>5,82</b>			
<b>итого за день</b>								<b>133,19р.</b>	<b>44,47</b>	<b>178,04</b>	<b>1255,4</b>	<b>0,79</b>	<b>13,23</b>	<b>0,33</b>	<b>258,54</b>	<b>475</b>	<b>114,04</b>	<b>7,62</b>				

**2 НЕДЕЛЯ  
ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
291	плов из птицы	1/250	бройлер-цыпленок	176,6	120	255,0р.	45,03р.	ЗАВТРАК	55,52р.	17,3	15	31,5	339,4	0,04	2,89	0	8,5	0	0	1,7
			масло растительное	11,6	11,6	120,00р.	1,39р.													
			лук репчатый	13,3	11,6	35,00р.	0,47р.													
			морковь	16,6	13,3	40,00р.	0,66р.													
			томатное пюре	3,3	8,3	185,00р.	1,54р.													
			крупа рисовая	58,3	58,3	110,00р.	6,41р.													
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.													
			хлеб пшеничный	70	70	40,00р.	2,80р.													
			чай с сахаром	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.													
			сахар	15	15	80,00р.	1,20р.													
вода	150	150																		
<b>итого за прием пищи</b>								<b>57,12р.</b>	<b>20,46</b>	<b>15,4</b>	<b>50,8</b>	<b>434</b>	<b>0,1</b>	<b>2,69</b>	<b>0</b>	<b>17,7</b>	<b>34,8</b>	<b>0</b>	<b>13,2</b>	<b>2,5</b>

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
96	рассольник ленинградский	1/250	картофель	100	75	45,00р.	4,50р.	ОБЕД	9,18р.	2,3	5,25	16,3	122,3	0,1	16,8	0,2	28	71,8	27,7	1,2
			крупа перловая	5	5	37,00р.	0,19р.													
			морковь	12,5	10	65,00р.	0,81р.													
			лук репчатый	6	5	35,00р.	0,21р.													
			огурцы соленые	16,5	15	170,00р.	2,81р.													
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.													
			вода	137,5	187,5		- р.													
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.													
			бройлер-цыпленок	198	142	184,00р.	36,43р.													
			масло растительное	12	12	130,43р.	1,57р.													
			картофель	120,6	135	18,00р.	2,17р.													
			морковь	52,2	41,4	25,00р.	1,31р.													
			петрушка (корень)	5,4	4,8	150,00р.	0,81р.													
			лук репчатый	21,6	18	25,00р.	0,54р.													
			горошек зеленый консервированный	14,4	9	116,92р.	1,68р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.													
			соус	30	30															
			сметана	7,5	7,5	245,00р.	1,84р.													
			мука пшеничная	2,25	2,25	48,00р.	0,11р.													
			вода	22,5	22,5															
томатное пюре	3	3	150,00р.	0,45р.																
сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.																
сахар	20	20	80,00р.	1,60р.																
кислота лимонная	2,2	0,2	840,00р.	0,17р.																
вода	200	200																		
хлеб пшеничный	70	70	40,00р.	2,80р.																
<b>итого за прием пищи</b>								<b>61,97р.</b>	<b>21,7</b>	<b>0,4</b>	<b>19,3</b>	<b>94,6</b>	<b>0,06</b>	<b>27,41</b>	<b>0</b>	<b>9,2</b>	<b>34,8</b>	<b>13,2</b>	<b>0,8</b>	
<b>итого за день</b>								<b>119,09р.</b>	<b>42,16</b>	<b>33,68</b>	<b>121,51</b>	<b>969,3</b>	<b>0,43</b>	<b>30,1</b>	<b>45,8</b>	<b>136,1</b>	<b>311,7</b>	<b>96,8</b>	<b>8,2</b>	

**ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

№ рецептур	прим. пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав				энергетическая ценность (ккал)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость сырья в единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
210	омлет натуральный	160/15	яйца молоко или вода соль йодированная масло сливочное хлеб пшеничный	2 41 11 15 70	76,13 41 1,1 15 70	12,00р - р 16,00р 700,00р 40,00р	24,00р - р 0,20р 10,50р 2,80р	34,52р	15,3	25,4	2,8	0,1	0	0,2	80	173,4	13,3	1,9	
376	хлеб пшеничный чай с сахаром	1/70 1/200/15	хлеб пшеничный чай заварка сахар вода	0,5 15 150	0,5 15 150	480,00р 80,00р 1,20р - р	0,24р 1,20р - р	35,96р	15,5	25,4	16,2	0,16	0	0,2	82,98	177,9	15,7	2,4	
<b>ЗАВТРАК</b>																			
101	суп картофельный с крупой	1/250	картофель крупа рисовая морковь лук репчатый масло растительное вода соль йодированная	100 5 12,5 12,00 2,50 187,50 1	75 5 10 10 2,5 187,5 1	45,00р 120,00р 65,00р 35,00р 130,00р 0,00р 21,00р	4,50р 0,60р 0,81р 0,42р 0,33р 0,00р 0,02р	6,68р	1,7	2,7	13,2	0,1	16,5	0,2	23,5	55	24,2	1	
297	голубцы ленивые	1/100	капустка свежая говядина крупа рисовая лук репчатый масло сливочное соль йодированная вода сметана мука пшеничная томатное пюре соль йодированная вода	75,5 23,8 5 7,1 3 0,3 30 7,5 2,25 3 0,24 22,5 82,8 21,3 22,5 126 9 20 20 0,2 200 70	60 40 5 6 3 0,3 30 7,5 2,25 3 0,24 22,5 82,8 18 18 126 9 25 20 0,2 200 70	45,00р 750,00р 120,00р 35,00р 890,00р 21,00р - р 230,00р 35,00р 150,00р 18,00р - р 70,00р 35,00р 65,00р 21,00р 890,00р 125,00р 840,00р 40,00р	3,40р 0,60р 0,25р 2,67р 0,01р - р 1,73р 0,08р 0,45р 0,00р - р 5,80р 0,75р 1,46р 0,02р 8,01р 2,50р 1,50р 0,17р 2,50р	6,92р	8,3	7,5	7,3	0	11	9,1	33,4	92	19,3	1,2	
331	соус сметанный с томатом	1/30	сметана мука пшеничная томатное пюре соль йодированная вода	7,5 2,25 3 0,24 30	7,5 2,25 3 0,24 30	230,00р 35,00р 150,00р 18,00р - р	1,73р 0,08р 0,45р 0,00р - р	2,26р	0,5	1,5	2,1	0	0,41	0	8,7	0	2,94	0,12	
180	каша гречневая рассыпчатая с овощами	1/180	крупа гречневая лук репчатый морковь вода соль йодированная масло сливочное сухофрукты сахар масло лимонная вода хлеб пшеничный	82,8 21,3 22,5 126 9 20 20 0,2 200 70	82,8 18 18 126 9 25 20 0,2 200 70	70,00р 35,00р 65,00р 21,00р - р 125,00р 840,00р 40,00р	5,80р 0,75р 1,46р 0,02р 8,01р 2,50р 1,50р 0,17р 2,50р	16,04р	4,1	4,4	41,5	0,03	0	13,6	98	36,5	0,7		
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты сахар масло лимонная вода хлеб пшеничный	20 20 0,2 200 70	25 20 0,2 200 70	125,00р 80,00р 840,00р 40,00р	2,50р 1,50р 0,17р 2,50р	4,27р	0	0	19,4	0	0	9,4	0	2	0	0	
<b>ОБЕД</b>																			
итого за прием пищи																			
итого за прием пищи																			
итого за день																			





**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

№ рецептур	прим. пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)		
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
204	макароны отварные с сыром	180/31,5	макаронные изделия	33	63	48,0р	3,0р	25,78р	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	10,2	41,5	7,7	0,8
			масло сливочное	7,2	7,2	700,0р	5,0р												
			сыр Российский	31,5	28,8	562,0р	17,7р												
			соль йодированная	0,9	0,9	16,0р	0,01р												
		1/40	хлеб пшеничный	40	40	40,0р	1,6р	1,60р	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
377	чай с лимоном	1/200/157	чай-заварка	0,5	0,5	480,0р	0,24р	2,64р	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	80,0р	1,2р												
			лимон свежий	8	7	150,0р	1,2р												
			вода	150	150	-	-												
<b>итого за прием пищи</b>								<b>30,02р.</b>	<b>8,06</b>	<b>7,9</b>	<b>52</b>	<b>314,3</b>	<b>0,16</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>46,6</b>	<b>91,8</b>	<b>32,6</b>	<b>3,1</b>

№ рецептур	прим. пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)		
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
99	суп из овощей со сметаной	1/250/10	капуста свежая	25	20	20,0р	0,5р	6,77р.	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,22	30	53	22	0,8
			картофель	66,6	50	18,0р	1,2р												
			морковь	12,5	10	25,0р	0,31р												
			лук репчатый	12	10	25,0р	0,3р												
			горошек зеленый	11,5	7,5	116,9р	1,34р												
			консервированный																
			масло растительное	5	5	130,4р	0,85р												
			вода	137,5	187,5	-	-												
			сметана	10	10	245,0р	2,45р												
			соль йодированная	1	1	16,0р	0,02р												
259	жаркое по-домашнему	1/250	говядина	178	189,6	750,0р	133,5р	144,65р.	51,3	100	32	1229,3	0,1	10	0	49,1	333,5	67,5	4,9
			картофель	177	133	45,0р	7,97р												
			лук репчатый	16	13,3	35,0р	0,56р												
			томатное пюре	8	8	185,0р	1,56р												
			масло растительное	8	8	130,0р	1,04р												
			соль йодированная	1	1	21,0р	0,02р												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125,0р	2,5р	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	80,0р	1,6р												
			кислота лимонная	3,2	0,2	840,0р	0,17р												
			вода	200	200	-	-												
		1/40	хлеб пшеничный	40	40	40,0р	1,6р	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
<b>итого за прием пищи</b>								<b>157,79р.</b>	<b>57,46</b>	<b>104,6</b>	<b>80,9</b>	<b>1492,3</b>	<b>0,26</b>	<b>21</b>	<b>0,22</b>	<b>97,7</b>	<b>421,3</b>	<b>104,7</b>	<b>6,5</b>
<b>всего за день</b>								<b>187,31р.</b>	<b>65,52</b>	<b>112,5</b>	<b>132,9</b>	<b>1806,6</b>	<b>0,42</b>	<b>24,3</b>	<b>0,22</b>	<b>144,3</b>	<b>573,1</b>	<b>137,3</b>	<b>9,6</b>

**ОБЕД**



	140	214	214	40	40,00р	1,60р	1,60р	Пищевые вещества				Витамины				минеральные вещества (мг)			
								белки,г	жиры,г	углеводы,г	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
хлеб пшеничный	140	214	214	40	40,00р	1,60р	1,60р	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	9,2	34,8	13,2	0,8		
итого за прием пищи	880							22,52	17,34	146,99	652,05	0,461	43,54	121,04	274,4	99,55	5,38		
всего за день	1445							45,98	46,14	211,09	1267,05	0,881	141,07	254,22	470,2	183,95	11,21		
итого по примерному меню	1392,1							456,86	488,42	1658,88	12717,59	5,061	620,57	58,03	2009,04	1387,18	90,98		
итого за завтрак	544,1							45,686	48,842	165,888	1271,759	0,5061	62,057	5,803	200,904	400,72	9,098		
среднее за завтрак	544,1							175,46	170,52	563,48	4573,7	1,96	147,43	0,81	839,41	446,8	32,15		
итого за обед	848,0							17,546	17,052	56,348	457,37	0,196	14,743	0,081	83,941	133,95	3,215		
среднее за обед	848,0							281,4	317,9	1075,4	8143,89	3,101	473,14	57,22	1168,63	940,38	58,83		
итого за обед	848							28,74	31,79	107,54	814,389	0,3101	47,314	5,722	260,77	94,038	5,883		

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельяна
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений", Уральский РЦП, по ред. Перевалова А.Я., г.Пермь, 2011г