

Утверждаю:

директор МКОУ СОШ № 9 им.Н.К.Калашникова
Петровского городского округа
Ставропольского края

О.Н.Хищенко

М.П.

Меню-раскладка

для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций Петровского городского округа в 2022/23 учебном году
осень-зима

Петровский городской округ

№ рецептуры	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1 НЕДЕЛЯ																				
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																				
ЗАВТРАК																				
210	омлет натуральный	150	яйца	3	114,2	6,00р.	12,00р.	21,32р.	15,4	25,5	2,5	257,1	0,13	0,3	0,27	0	95,5	247,7	20	2,7
			молоко или вода	38,5	38,5		- р.													
			масло сливочное	5,1	5,1	485,00р.	2,47р.													
			соль йодированная	1,07	1,07	12,00р.	0,01р.													
			масло сливочное	14,1	14,1	485,00р.	6,84р.													
	горошек зеленый консервированный	60	горошек зеленый консервированный	60	60	138,80р.	8,33р.	8,33р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	1,2	10,73	29,98	10,4	0,34
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
382	какао с молоком	200	какао-порошок	4	4	130,00р.	0,52р.	6,52р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	121	90	14	1
			молоко	100	100	50,00р.	5,00р.													
			вода	110	110															
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи				570				58,00р.	23,2	38,76	69,21	665,6	6,05	16,86	40,27	2,09	253,93	409,88	63,3	9,96
ОБЕД																				
71	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
97	суп картофельный	200	картофель	120	90	25,00р.	3,00р.	3,72р.	1,76	1,92	13,1	64,8	0,1	9,6	0,32	0,15	17,7	58,08	23,6	0,96
			морковь	10	8	30,00р.	0,30р.													
			лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.													
			масло растительное	2	2	110,00р.	0,22р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.													
			бульон или вода	140	140															
297/331	голубцы ленивые	90/15	капуста свежая белокочанная	67,9	54	20,00р.	1,36р.	27,24р.	10,1	5	11,3	122,6	0	11,1	0	0	33,6	0	24,7	0,9
			говядина	45,4	33,6	395,00р.	17,93р.													
			крупа рисовая	4,5	12,8	60,00р.	0,27р.													
			лук репчатый	9	7,2	20,00р.	0,18р.													
			масло сливочное	2,2	2,2	485,00р.	1,07р.													
			яйца	2,8	2,8	6,00р.	0,02р.													
			соль йодированная	0,5	0,5	12,00р.	0,01р.													
			соус		15															
			сметана	37,5	37,5	165,00р.	6,19р.													
			мука пшеничная	1,1	1,1	35,00р.	0,04р.													
			вода	11,2	11,2															
			томатное пюре	1,5	1,5	125,00р.	0,19р.													
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	150	макаронные изделия	50	50	40,00р.	2,00р.	5,46р.	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	11	36	7	0,8
			масло сливочное	7,1	7,1	485,00р.	3,44р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника	20	20	100,00р.	2,00р.	3,00р.	0,7	0,3	24,4	143,8	0	200	0,2	0	13	3	3	1
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
итого за прием пищи				755				46,54р.	21,94	13,32	104,06	655	8,93	226,8	0,52	2,01	95,9	142,68	73,3	9,36
всего за день								104,55р.	45,14	52,08	173,27	1320,6	14,98	243,66	40,79	4,1	349,83	552,56	136,6	19,32

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																				
	горошек зеленый консервированный	60	горошек зеленый консервированный	60	60	138,80р.	8,33р.	8,33р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	1,2	10,73	29,98	10,4	0,34
234	биточки рыбные	90	рыба минтай	118	55,6	145,00р.	17,11р.	22,82р.	11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	0	54,1	0	21,9	1,11
			хлеб пшеничный	15,1	15,1	36,00р.	0,54р.													
			молоко	21,9	21,9	50,00р.	1,10р.													
			сухари	8,4	8,4	50,00р.	0,42р.													
			масло растительное	8,4	8,4	110,00р.	0,92р.													
			масло сливочное	5,6	5,6	485,00р.	2,72р.													
соль йодированная	1,12	1,12	12,00р.	0,01р.																
125	картофель отварной	150	картофель	207	154,5	25,00р.	5,18р.	8,63р.	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33
			масло сливочное	7,1	7,1	485,00р.	3,44р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.													
	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1		
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0,5	0,5	550,00р.	0,28р.	1,03р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		665						39,80р.	14,27	12,2	46,17	362,3	5,87	10,62	0	0,79	78,4	39,2	40,8	7,01
ОБЕД																				
71	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
101	суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60	25,00р.	2,00р.	2,96р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	0,24	18,8	44	19,4	0,8
			крупя рисовая	4	4	60,00р.	0,24р.													
			морковь	10	8	30,00р.	0,30р.													
			лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.													
			масло растительное	2	2	110,00р.	0,22р.													
			вода	150	150		0,00р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.													
294	котлета из курицы	90	филе кур из грудной части	77	72	240,00р.	18,48р.	25,62р.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	2,5	9,22	16,7	27,1	1,9
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	36,00р.	0,37р.													
			молоко или вода	12,8	12,8		- р.													
			яйца куриные	1,26	5	6,00р.	6,00р.													
			масло сливочное	1,29	1,29	485,00р.	0,63р.													
			масло растительное для противня	1,26	1,26	110,00р.	0,14р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	12,00р.	0,01р.													
143	рагу из овощей	150	картофель	51	38,2	25,00р.	1,28р.	5,50р.	1,79	9,24	11,17	135	0,06	8,27	20	2,89	26,2	52,7	23,2	0,79
			морковь	22,5	16,5	30,00р.	0,68р.													
			лук репчатый	18	15	20,00р.	0,36р.													
			капуста белокочанная свежая	68,2	54,7	20,00р.	1,36р.													
			вода	79,5	79,5		- р.													
			масло сливочное	3,75	3,75	485,00р.	1,82р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			сухофрукты	20	25	60,00р.	1,20р.													
сахар	20	20	50,00р.	1,00р.																
349	компот из смеси сухофруктов	200	кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.	2,26р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			вода	200	200															
			хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.													
			хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.													
итого за прием пищи		750						43,47р.	21,23	30,4	76,53	673,6	8,87	29,03	20,27	6,69	84,22	159	86,7	9,19
всего за день								83,27р.	35,5	42,6	122,7	1035,9	14,74	39,65	20,27	7,48	162,62	198,2	127,5	16,2

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептуры	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																				
181	каша жидкая молочная из манной крупы	200	крупа манная	31	31	30,00р.	0,93р.	11,09р.	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
			молоко	100	100	50,00р.	5,00р.													
			вода	75	75	-	р.													
			сахар	6	6	50,00р.	0,30р.													
			масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.													
соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.																
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
15	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	410,00р.	6,56р.	6,56р.	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	132	75	5,5	0,2
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
379	кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	195,00р.	0,98р.	6,98р.	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	0	60,3	59,6	21,2	0,5
			вода	120	120	-	р.													
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
			молоко	100	100	50,00р.	5,00р.													
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи				575				46,46р.	16,26	26,18	91,99	680,4	5,87	12,53	40,1	0,99	352,77	197,1	45,6	7,09
ОБЕД																				
71	овощи натуральные соленные	60	овощи натуральные соленные	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	свекла	40	32	20,00р.	0,80р.	4,90р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	1,84	43,6	41,4	21,9	1,04
			капуста свежая	20	16	20,00р.	0,40р.													
			картофель	21,3	16	25,00р.	0,53р.													
			морковь	10	8	30,00р.	0,30р.													
			лук репчатый	12,2	10	20,00р.	0,24р.													
			томатное пюре	6	6	125,00р.	0,75р.													
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.													
			сахар	2	2	50,00р.	0,10р.													
			вода	160	160	-	р.													
			сметана	8	8	165,00р.	1,32р.													
соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.																
268	котлета	90	говядина	90	66,6	395,00р.	35,55р.	41,83р.	14,51	15,1	13,2	247,2	0	0	0	0,45	4,38	100,8	24,5	2,5
			хлеб пшеничный	16,2	16,2	36,00р.	0,58р.													
			молоко или вода	21,6	21,6	-	р.													
			сахар	9	9	80,00р.	0,72р.													
			масло растительное	5,4	5,4	110,00р.	0,59р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	12,00р.	0,01р.													
171	каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	71	71	75,00р.	5,33р.	10,19р.	8,86	5,98	39,81	280	0,25	0	20	0,62	15,9	210,1	140	4,8
			масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			вода	216	216	-	р.													
354	кисель из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	60,00р.	0,72р.	2,62р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	24	24	50,00р.	1,20р.													
			крахмал картофельный	8	8	80,00р.	0,64р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.													
			вода	216	216	-	р.													
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
итого за прием пищи				758				66,65р.	28,8	26,5	111,87	860,8	8,98	25,63	20,16	3,97	95,94	397,9	205,04	14,61
всего за день								113,11р.	45,06	52,68	203,86	1541,2	14,85	38,16	60,26	4,96	448,71	595	250,64	21,7

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептуры	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																				
71	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
291	плов из птицы	200	бройлер-цыпленок	129	90,6	150,00р.	1,93р.	24,62р.	16,68	14,47	30,36	325,88	0,04	2,58	0	0	8,24	0	0	1,64
			масло растительное	9,34	9,34	110,00р.	1,03р.													
			лук репчатый	10,6	9,34	20,00р.	0,21р.													
			морковь	13,3	10,6	30,00р.	0,40р.													
			томатное пюре	6,6	6,6	125,00р.	0,83р.													
			крупа рисовая	46,6	46,6	60,00р.	2,80р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	550,00р.	0,28р.	1,99р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.													
			лимон свежий	8	7	120,00р.	0,96р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
	итого за прием пищи	617						48,64р.	20,85	15,87	76,33	550,18	5,91	21,94	0	0,89	73,54	79,9	39	9,64
ОБЕД																				
71	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
102	суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53,3	40	25,00р.	1,33р.	3,16р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	3,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			горох	16,2	16	50,00р.	0,81р.													
			лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.													
			морковь	12,6	10	30,00р.	0,38р.													
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.													
			вода	140	140		0,00р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.													
239	тефтели рыбные	90	рыба минтай	91,8	44,5	395,00р.	36,26р.	39,03р.	11,5	10,6	16,3	207	0,18	0,27	9	4,3	47,7	307,5	53,7	1,5
			хлеб пшеничный	9,4	9,4	25,00р.	0,24р.													
			молоко	13,5	13,5	20,00р.	0,27р.													
			лук репчатый	12,1	9,4	125,00р.	1,51р.													
			мука пшеничная	5,4	5,4															
			масло растительное	6,7	6,7	110,00р.	0,74р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
312	пюре картофельное	150	картофель	175,5	132	25,00р.	4,39р.	9,24р.	3,2	6	21,4	152,6	0,2	26	0	0,2	2	85,5	32,6	1,3
			молоко	24	24	50,00р.	1,20р.													
			масло сливочное	7,5	7,5	485,00р.	3,64р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			лимоны	16	16	120,00р.	1,92р.													
699	напиток лимонный	200	лимоны	16	16	120,00р.	1,92р.	3,12р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
			сахар	24	24	50,00р.	1,20р.													
			вода	214	214															
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0,7	2,2	3	0	4,7	
	итого за прием пищи	750						61,67р.	23,36	22,22	107,06	732,1	9,276	40,37	9,4	8,76	134,54	545,16	149,1	10,78
	всего за день							110,30р.	44,21	38,09	183,39	1282,28	15,186	62,31	9,4	9,65	208,08	625,06	188,1	20,42

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецептуры	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																				
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	180/60	творог	169,2	165,6	240,00р.	40,61р.	58,42р.	25,08	20,7	26,4	404,2	0,09	0,81	0,09	2,07	111,6	174,9	35,8	1,26
			крупа манная	10,8	10,8	35,00р.	0,38р.													
			сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.													
			яйца	7,2	7,2	6,00р.	0,04р.													
			масло сливочное	7,2	7,2	485,00р.	3,49р.													
			сахари	7,2	7,2	80,00р.	0,58р.													
			сметана	7,2	7,2	165,00р.	1,19р.													
			соль йодированная	0,9	0,9	12,00р.	0,01р.													
молоко сгущенное	60	60	190,00р.	11,40р.																
	хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1		
14	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02		
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0,5	0,5	550,00р.	0,28р.	1,03р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		600						81,27р.	28,63	29,26	72,71	688,9	5,96	10,93	40,09	2,96	141,28	221,6	57,1	7,68
ОБЕД																				
140	свекла, тушенная в соусе	60	свекла	80,4	63	25,00р.	2,01р.	3,27р.	1,42	4,25	6,41	69,6	0,02	0,81	28,38	0,18	31,44	35,16	12,06	0,85
			лук репчатый	18	15	25,00р.	0,45р.													
			масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			соус		15		- р.													
			сметана	3,75	3,75	110,00р.	0,41р.													
			мука пшеничная	1,88	1,88	30,00р.	0,06р.													
			вода	11,2	11,2		- р.													
99	суп из овощей со сметаной	200/8	капуста свежая	20	16	20,00р.	0,40р.	5,27р.	2,4	3,3	8,1	72,8	0,08	8,8	0,16	0,16	24	42,4	17,6	0,64
			картофель	53,3	40	25,00р.	1,33р.													
			морковь	10	8	30,00р.	0,30р.													
			лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.													
			горошек зеленый консервированный	9,2	6	138,80р.	1,28р.													
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.													
			вода	150	150		- р.													
			сметана	8	8	165,00р.	1,32р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.													
			говядина	77,9	56,9	395,00р.	30,77р.													
	хлеб пшеничный	11,9	11,9	36,00р.	0,43р.															
	молоко или вода	18	18		- р.															
	лук репчатый	36	29,9	20,00р.	0,72р.															
	масло растительное	4,5	4,5	110,00р.	0,50р.															
	мука пшеничная	5,9	5,9	35,00р.	0,21р.															
	масло растительное	4,5	4,5	110,00р.	0,50р.															
	соль йодированная	1,12	1,12	12,00р.	0,01р.															
305	рис припущенный	150	крупа рисовая	52,5	52,5	45,00р.	2,36р.	4,92р.	3,64	4,3	36,67	200	0,02	0	21	0,27	2,42	60,6	19	0,51
			вода		110,2															
			масло сливочное	5,25	5,25	485,00р.	2,55р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	60,00р.	1,20р.	2,26р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.													
			вода	200	200															
				хлеб пшеничный	20	20	36,00р.													
	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7		
итого за прием пищи		758						47,65р.	21,32	23,60	97,23	698,30	8,83	10,70	21,16	1,95	49,42	196,60	61,60	8,16
всего за день								128,92р.	49,95	52,86	169,94	1387,2	14,79	21,63	61,25	4,91	190,7	418,2	118,7	15,84

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецептуры	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																				
	кукуруза консервированная	60	кукуруза консервированная	60	60	138,80р.	8,33р.	8,33р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	1,2	10,73	29,98	10,4	0,34
204	макароны отварные с сыром	180	макаронные изделия	63	63	40,00р.	2,52р.	18,94р.	4,5	7,4	21	170	0,1	0	0	0,8	10,2	41,5	7,7	0,7
			масло сливочное	7,2	7,2	485,00р.	3,49р.													
			сыр Российский	31,5	28,8	410,00р.	12,92р.													
			соль йодированная	0,9	0,9	12,00р.	0,01р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	550,00р.	0,28р.	1,99р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.													
			лимон свежий	8	7	120,00р.	0,96р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		597						46,23р.	9,72	10,9	74,47	428	6,02	18,86	0	2,79	72,43	126,18	48,7	8,44
ОБЕД																				
71	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
102	суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53,3	40	25,00р.	1,33р.	3,16р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	3,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			фасоль	16,2	16	50,00р.	0,81р.													
			лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.													
			морковь	12,6	10	30,00р.	0,36р.													
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.													
			вода	140	140		0,00р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.													
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	90/150/30	бройлер шyllенок	178,2	127,8	150,00р.	26,73р.	36,14р.	13,34	10,37	12,9	198	0,14	8,71	37,5	0	59,04	139,96	33,46	3,04
			масло растительное	10,8	10,8	110,00р.	1,19р.													
			картофель	100,5	75	25,00р.	2,51р.													
			морковь	43,5	34,5	30,00р.	1,31р.													
			петрушка (корень)	4,5	4	150,00р.	0,68р.													
			лук репчатый	18	15	20,00р.	0,36р.													
			горошек зеленый консервированный	12	7,5	138,80р.	1,67р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			соус		30															
			сметана	7,5	7,5	165,00р.	1,24р.													
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.													
			вода	22,5	22,5															
			томатное пюре	3	3	125,00р.	0,38р.													
			349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20													
сахар	20	20				50,00р.	1,00р.													
кислота лимонная	0,2	0,2				300,00р.	0,06р.													
вода	200	200																		
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
итого за прием пищи		780						48,68р.	21,7	15,99	70,26	520,7	9,03	22,41	37,7	4,26	128,08	252,52	78,86	10,42
всего за день								94,91р.	31,42	26,89	144,73	948,7	15,05	41,27	37,7	7,05	200,51	378,7	127,56	18,86

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рецептуры	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																				
177	каша рисовая с изюмом	200/10	крупа рисовая	42	42	60,00р.	2,52р.	12,66р.	6,09	10,88	47,99	315	0,07	0,96	54,8	0	137,99	39,53	167,24	0,87
			молоко	100	100	50,00р.	5,00р.													
			вода	55	55	- р.														
			сахар	6	6	50,00р.	0,30р.													
			изюм	10,2	10															
			масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.													
соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.																
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	410,00р.	6,56р.	6,56р.	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	132	75	5,5	0,2
379	кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	195,00р.	0,98р.	6,98р.	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	0	60,3	59,6	21,2	0,5
			вода	120	120															
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
			молоко	100	100	50,00р.	5,00р.													
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		585						48,05р.	16,24	26,34	107,6	744,4	5,94	12,32	94,9	0,99	356,99	216,33	212,84	7,49

ОБЕД																				
71	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
103	суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	80	60	25,00р.	2,00р.	3,04р.	3,12	2,2	15,2	93,6	0,08	4,8	0,16	0,32	17,6	43,2	16,8	0,72
			макаронные изделия	8	8	40,00р.	0,32р.													
			морковь	10	8	30,00р.	0,30р.													
			лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.													
			масло растительное	2	2	110,00р.	0,22р.													
			вода	140	140	- р.														
соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.																
268	котлета	90	говядина	90	66,6	395,00р.	35,55р.	41,83р.	14,51	15,1	13,2	247,2	0	0	0	0,45	4,38	100,8	24,5	2,5
			хлеб пшеничный	16,2	16,2	36,00р.	0,58р.													
			молоко или вода	21,6	21,6	- р.														
			сахар	9	9	80,00р.	0,72р.													
			масло растительное	5,4	5,4	110,00р.	0,59р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	12,00р.	0,01р.													
масло сливочное	9	9	485,00р.	4,37р.																
171	каша пшеничная рассыпчатая	150	крупа пшеничная	60	60	75,00р.	4,50р.	9,36р.	7,1	8,4	41,1	258,7	0,3	0,018	0	0	15,4	0	0	4,8
			масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			вода	200	200															
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	60,00р.	1,20р.	2,26р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
итого за прием пищи		750						63,61р.	28,61	27	112,86	809,7	9,11	10,918	0,16	1,83	67,38	189,6	58,3	13,72
всего за день								111,66р.	44,85	53,34	220,46	1554,1	15,05	23,238	95,06	2,82	424,37	405,93	271,14	21,21

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецептуры	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																				
210	омлет натуральный	150	яйца	3	114,2	6,00р.	12,00р.	21,32р.	15,4	25,5	2,5	257,1	0,13	0,3	0,27	0	95,5	247,7	20	2,7
			молоко или вода	38,5	38,5	- р.														
			масло сливочное	5,1	5,1	485,00р.	2,47р.													
			соль йодированная	1,07	1,07	12,00р.	0,01р.													
			масло сливочное	14,1	14,1	485,00р.	6,84р.													
	икра кабачковая	60	икра кабачковая	63	60	80,00	5,04	5,04	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
382	какао с молоком	200	какао-порошок	4	4	130,00р.	0,52р.	6,52р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	121	90	14	1
			молоко	100	100	50,00р.	5,00р.													
			вода	110	110															
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		570						54,71р.	22,37	39,39	64,84	670,6	6,03	17,12	40,27	0,89	262,4	379,9	52,9	9,87

ОБЕД																				
71	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	капуста свежая	50	40	20,00р.	1,00р.	3,04р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	25,00р.	0,80р.													
			морковь	10	8	30,00р.	0,30р.													
			лук репчатый	12,1	10	20,00р.	0,24р.													
			томатное пюре	2	2	125,00р.	0,25р.													
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.													
			вода	160	160		- р.													
	соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.															
291	плов из птицы	200	бройлер-цыпленок	129	90,6	150,00р.	19,35р.	24,62р.	16,68	14,47	30,36	325,88	0,04	2,58	0	0	8,24	0	0	1,64
			масло растительное	9,34	9,34	110,00р.	1,03р.													
			лук репчатый	10,6	9,34	20,00р.	0,21р.													
			морковь	13,3	10,6	30,00р.	0,40р.													
			томатное пюре	6,6	6,6	125,00р.	0,83р.													
			крупа рисовая	46,6	46,6	60,00р.	2,80р.													
	соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.															
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеные	20	20	100,00р.	2,00р.	3,00р.	0,7	0,3	24,4	143,8	0	200	0,2	0	13	3	3	1
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
			вода	200	200		- р.													
				хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20													
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0,7	2,2	3	0	4,7	
итого за прием пищи		780						37,78р.	22,7	20,07	84,24	666,88	8,77	235,38	0,36	2,82	83,04	77,5	33,4	9,06
всего за день								92,50р.	45,07	59,46	149,08	1337,48	14,8	252,5	40,63	3,71	345,44	457,4	86,3	18,93

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептуры	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																				
	горошек зеленый консервированный	60	горошек зеленый консервированный	60	60	138,80р.	8,33р.	8,33р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	1,2	10,73	29,98	10,4	0,34
268	биточки	90	говядина	90	66,6	395,00р.	35,55р.	41,83р.	14,51	15,1	13,2	247,2	0	0	0	0,45	4,38	100,8	24,5	2,5
			хлеб пшеничный	16,2	16,2	36,00р.	0,58р.													
			молоко или вода	21,6	21,6	-	- р.													
			сахари	9	9	80,00р.	0,72р.													
			масло растительное	5,4	5,4	110,00р.	0,59р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	12,00р.	0,01р.													
			масло сливочное	9	9	485,00р.	4,37р.													
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	150	макаронные изделия	50	50	40,00р.	2,00р.	5,46р.	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	11	36	7	0,8
			масло сливочное	7,1	7,1	485,00р.	3,44р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	550,00р.	0,28р.	1,99р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.													
			лимон свежий	8	7	120,00р.	0,96р.													
			вода	150	150	-	- р.													
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		657						74,58р.	25,23р.	23,40р.	97,97р.	696,20р.	6,02р.	18,86р.	0,00р.	3,24р.	77,61р.	221,48р.	72,50р.	11,04р.
ОБЕД																				
71	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	свекла	40	32	20,00р.	0,80р.	4,90р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	1,84	43,6	41,4	21,9	1,04
			капуста свежая	20	16	20,00р.	0,40р.													
			картофель	21,3	16	25,00р.	0,53р.													
			морковь	10	8	30,00р.	0,30р.													
			лук репчатый	12,2	10	20,00р.	0,24р.													
			томатное пюре	6	6	125,00р.	0,75р.													
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.													
			сахар	2	2	50,00р.	0,10р.													
			вода	160	160	-	- р.													
			сметана	8	8	165,00р.	1,32р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.													
234	биточки рыбные	90	рыба минтай	118	55,6	145,00р.	17,11р.	22,82р.	11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	0	54,1	0	21,9	1,11
			хлеб пшеничный	15,1	15,1	36,00р.	0,54р.													
			молоко	21,9	21,9	50,00р.	1,10р.													
			сахари	8,4	8,4	50,00р.	0,42р.													
			масло растительное	8,4	8,4	110,00р.	0,92р.													
			масло сливочное	5,6	5,6	485,00р.	2,72р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	12,00р.	0,01р.													
125	картофель отварной	150	картофель	207	154,5	25,00р.	5,18р.	8,63р.	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33
			масло сливочное	7,1	7,1	485,00р.	3,44р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
354	кисель из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	60,00р.	0,72р.	2,62р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	24	24	50,00р.	1,20р.													
			крахмал картофельный	8	8	80,00р.	0,64р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.													
			вода	216	216	-	- р.													
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
итого за прием пищи		750						46,09р.	19,53	23,31	93,1	696,26	8,73	47,74	0,16	2,9	157,09	87	93,6	9,75
всего за день								120,66р.	44,76	46,71	191,07	1392,46	14,75	66,6	0,16	6,14	234,7	308,48	166,1	20,79

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецептуры	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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																				
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	180/60	творог	169,2	165,6	240,00р.	40,61р.	58,42р.	25,08	20,7	26,4	404,2	0,09	0,81	0,09	2,07	111,6	174,9	35,8	1,26
			крупа манная	10,8	10,8	35,00р.	0,38р.													
			сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.													
			яйца	7,2	7,2	6,00р.	0,04р.													
			масло сливочное	7,2	7,2	485,00р.	3,49р.													
			сухари	7,2	7,2	80,00р.	0,58р.													
			сметана	7,2	7,2	165,00р.	1,19р.													
			соль йодирования	0,9	0,9	12,00р.	0,01р.													
			молоко сгущенное	60	60	190,00р.	11,40р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0,5	0,5	550,00р.	0,28р.	1,03р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		615						81,27р.	28,63	29,26	72,71	688,9	5,96	10,93	40,09	2,96	141,28	221,6	57,1	7,68
ОБЕД																				
71	овощи натуральные соленные	60	овощи натуральные соленные	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
108/109	суп картофельный с клецками	200	картофель	53,4	40	52,00р.	2,78р.	20,46р.	2,84	3,67	15	107,4	0,08	2,64	0,01	1,3	26,7	57,7	15,5	0,8
			морковь	10	8	40,00р.	0,40р.													
			лук репчатый	9,6	8	50,00р.	0,48р.													
			масло растительное	2	2	150,00р.	0,30р.													
			вода	150	150	110,00р.	16,50р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	15,00р.	0,01р.													
			клецки		15															
			мука пшеничная	4,6	4,6	40,00р.	0,18р.													
			масло сливочное	0,5	0,5	485,00р.	0,24р.													
			яйца	1,3	1,3	11,00р.	0,01р.													
			вода или молоко	7,2	7,2		- р.													
			соль йодированная	0,1	0,1	15,00р.	0,00р.													
280	фрикадельки из говядина	90	говядина	85,05	62,1	450,00р.	38,27р.	40,38р.	9,58	11,82	10,89	191,2	0	0,02	0	0	33,41	0	15,17	5,87
			хлеб пшеничный	13,05	13,05	36,00р.	0,47р.													
			молоко или вода	18	18		- р.													
			лук репчатый	8,1	6,5	50,00р.	0,41р.													
			мука пшеничная	8,1	8,1	40,00р.	0,32р.													
			масло растительное	8,1	8,1	110,00р.	0,89р.													
			соль йодирования	1	1	15,00р.	0,02р.													
321	капуста тушеная	150	капуста свежая	213	171	20,00р.	4,26р.	7,97р.	3,1	4,86	14,14	112,7	0	25,74	0	0	83,2	0	30,98	1,21
			раствор лимонной кислоты	4,5	4,5	300,00р.	1,35р.													
			масло растительное	6	6	110,00р.	0,66р.													
			томатное пюре	9	9	125,00р.	1,13р.													
			морковь	4,5	3,7	30,00р.	0,14р.													
			лук репчатый	7,5	6	20,00р.	0,15р.													
			лавровый лист	0,01	0,01	200,00р.	0,00р.													
			мука пшеничная	1,5	1,5	35,00р.	0,05р.													
			сахар	4,5	4,5	50,00р.	0,23р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			699	напиток лимонный	200	лимоны	16													
сахар	24	24				50,00р.	1,20р.													
вода	214	214																		
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
итого за прием пищи		750						79,05р.	19,7	21,65	95,39	671,3	8,816	34,9	0,21	2,36	189,11	142,9	96,05	14,18
всего за день								160,32р.	48,33	50,91	168,1	1360,2	14,776	45,83	40,3	5,32	330,39	364,5	153,15	21,86

ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ

№ рецептуры	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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																
ЗАВТРАК																																				
71	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6																
294	котлета из курицы	90	филе кур из грудной части	77	72	240,00р.	18,48р.	25,62р.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	2,5	9,22	16,7	27,1	1,9																
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	36,00р.	0,37р.																													
			молоко или вода	12,8	12,8		- р.																													
			яйца куриные	1,26	5	6,00р.	6,00р.																													
			масло сливочное	1,29	1,29	485,00р.	0,63р.																													
			масло растительное для противня	1,26	1,26	110,00р.	0,14р.																													
171	каша гречневая рассыпчатая	150	соль йодированная	1,12	1,12	12,00р.	0,01р.	10,19р.	8,86	5,98	39,81	280	0,25	0	20	0,62	15,9	210,1	140	4,8																
			крупа гречневая	71	71	75,00р.	5,33р.																													
			масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.																													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.																													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6																
			хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1																
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	550,00р.	0,28р.	1,99р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5																
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.																													
			лимон свежий	8	7	120,00р.	0,96р.																													
			вода	150	150																															
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2																
итого за прием пищи								59,83р.	27,23	25,08	97,18	764,6	6,12	20,82	20,11	4,01	90,42	306,7	206,1	14,7																
ОБЕД																																				
71	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6																
101	суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60	25,00р.	2,00р.	2,96р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	0,24	18,8	44	19,4	0,8																
			крупа рисовая	4	4	60,00р.	0,24р.																													
			морковь	10	8	30,00р.	0,30р.																													
			лук репчатый	9,60	8	20,00р.	0,19р.																													
			масло растительное	2,00	2	110,00р.	0,22р.																													
			вода	150,00	150		0,00р.																													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.																													
			229	рыба, тушенная в томате с овощами	90	минтай потрошенный без вода	81														66,3	145,00р.	11,75р.	14,93р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	0	33,33	0	0	0,69
			морковь	20,7	16,2	30,00р.	0,62р.																													
			лук репчатый	9	7,8	20,00р.	0,18р.																													
			томатное пюре	9	9	125,00р.	1,13р.																													
			масло растительное	4,5	4,5	110,00р.	0,50р.																													
			раствор лимонной	2,2	2,2	300,00р.	0,66р.																													
			сахар	1,8	1,8	50,00р.	0,09р.																													
			лавровый лист	0,008	0,008	200,00р.	0,00р.																													
			соль йодированная	1,12	1,12	12,00р.	0,01р.																													
			312	пюре картофельное	150	картофель	175,5														132	25,00р.	4,39р.	9,24р.	3,2	6	21,4	152,6	0,2	26	0	0,2	2	85,5	32,6	1,3
						молоко	24														24	50,00р.	1,20р.													
масло сливочное	7,5	7,5				485,00р.	3,64р.																													
соль йодированная	1	1				12,00р.	0,01р.																													
349	компот из смеси сухофруктов	200				сухофрукты	20	25	60,00р.	1,20р.	2,26р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0														
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.																													
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.																													
			вода	200	200																															
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4																
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7																
итого за прием пищи								36,51р.	18,54	14	120,76	525,4	9,08	47,67	0,16	1,5	84,13	175,1	69	8,49																
всего за день								96,34р.	45,77	39,08	217,94	1290	15,2	68,49	20,27	5,51	174,55	481,8	275,1	23,19																

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1	Стоим	Стоимость	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																					
71	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6	
205	макароны отварные с овощами	180	макароны	63	63	40,00р.	2,52р.	6,35р.	6,4	8,3	37,7	243,6	0,07	0,02	0	0	17,5	0	0	0,08	
			морковь	18	14,4	30,00р.	0,54р.														
			петрушка (корень)	6,4	6	150,00р.	0,96р.														
			лук репчатый	13,6	11,5	20,00р.	0,27р.														
			томатное пюре	10	10	125,00р.	1,25р.														
			масло растительное	7,2	7,2	110,00р.	0,79р.														
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.														
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6	
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1	
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	550,00р.	0,28р.	1,99р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5	
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.														
			лимон свежий	8	7	120,00р.	0,96р.														
			вода	150	150																
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2	
итого за прием пищи		607						35,21р.	10,65	16,96	83,81	534	5,94	19,38	40	0,99	85,2	82,9	39	8,1	
ОБЕД																					
71	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6	
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	капуста свежая	50	40	20,00р.	1,00р.	3,04р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72	
			картофель	32	24	25,00р.	0,80р.														
			морковь	10	8	30,00р.	0,30р.														
			лук репчатый	12,1	10	20,00р.	0,24р.														
			томатное пюре	2	2	125,00р.	0,25р.														
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.														
			вода	160	160		- р.														
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.														
289	рагу из птицы	200	мясо птицы	153,6	108,8	150,00р.	23,04р.	29,13р.	19,9	21	1,6	265	0,23	19,7	2,5	3,2	72,6	464,6	90,3	6,4	
			масло растительное	3,2	3,2	110,00р.	0,35р.														
			картофель	128,4	96	25,00р.	3,21р.														
			морковь	25,2	20,4	30,00р.	0,76р.														
			томатное пюре	7,2	7,2	125,00р.	0,90р.														
			лук репчатый	14,4	12	20,00р.	0,29р.														
			масло растительное	4,8	4,8	110,00р.	0,53р.														
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.														
			мука пшеничная	1,2	1,2	35,00р.	0,04р.														
			сухофрукты	20	25	60,00р.	1,20р.														
сахар	20	20	50,00р.	1,00р.																	
кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.																	
вода	200	200																			
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0,7	2,2	3	0	4,7		
итого за прием пищи		750						41,55р.	25,22	26,3	50,48	539,6	8,96	52,5	2,66	6,02	143,8	539,1	122,7	12,82	
всего за день								76,76р.	35,87	43,26	134,29	1073,6	14,9	71,88	42,66	7,01	229	622	161,7	20,92	
итого по меню								1 293,30р.	515,93	557,96	2078,83	15523,72	179,07	975,22	468,75	68,66	3298,90	5407,83	2062,59	239,24	
								107,78р.	51,59	55,80	207,88	1552,37	17,91	97,52	46,88	6,87	329,89	540,78	206,26	23,92	
итого за завтрак								674,05р.	243,28	293,6	954,99	7474,08	71,69	191,17	355,83	23,59	1986,25	2502,77	934,94	108,7	
среднее за завтрак								56,17р.	20,27	24,47	79,58	622,84	5,97	15,93	29,65	1,97	165,52	208,56	77,91	9,06	
итого за обед								619,25р.	272,65	264,36	1123,84	8049,64	107,38	784,05	112,92	45,07	1312,65	2905,06	1127,65	130,54	
среднее за обед								51,60р.	22,72	22,03	93,65	670,80	8,95	65,34	9,41	3,76	109,39	242,09	93,97	10,88	

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
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