

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 5-11 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 единиц	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	200	яйца	4	152,2	6,00р.	12,00р.	24,43р.	20,5	34	3,3	342,8	0,17	0,4	0,36	0	127,3	330,2	26,6	3,6																
			молоко или вода	51,3	51,3	- р.																														
			масло сливочное	6,8	6,8	485,00р.	3,30р.																													
			соль йодированная	1,42	1,42	12,00р.	0,02р.																													
			масло сливочное	18,8	18,8	485,00р.	9,12р.																													
	горошек зеленый консервированный	100	горошек зеленый консервированный	100	100	138,80р.	13,88р.	13,88р.	2,5	3,6	15	69,6	0,08	9,1	0	2	17,8	49,9	17,3	0,5																
	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																
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.																													
итого за прием пищи		550						46,81р.	28,77	41	66	668,7	6,09	10,56	0,36	2,79	274,4	498,2	67,8	8,8																
ОБЕД																																				
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные соленые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1																
97	суп картофельный	250	картофель	150	112,5	25,00р.	3,75р.	4,65р.	2,2	2,4	16,3	81	0,13	12	0,4	0,19	22,1	72,6	29,5	1,2																
			морковь	12,5	10	30,00р.	0,38р.																													
			лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24р.																													
			масло растительное	2,5	2,5	110,00р.	0,28р.																													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.																													
			бульон или вода	175	175																															
297/331	голубцы ленивые	100/15	капуста свежая белокочанная	75,4	60	20,00р.	1,51р.	29,67р.	11,2	5,5	12,5	136,2	0	12,3	0	0	37,3	0	27,4	1																
			говядина	50,4	56	395,00р.	19,91р.																													
			крупя рисовая	7,5	14,2	60,00р.	0,45р.																													
			лук репчатый	10	8	20,00р.	0,20р.																													
			масло сливочное	2,4	2,4	485,00р.	1,16р.																													
			яйца	3,1	3,1	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	180	макаронные изделия	60														60	38,60р.	2,32р.	6,46р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
						масло сливочное	8,52														8,52	485,00р.	4,13р.													
соль йодированная	1,2	1,2				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		895						53,73р.	24,91	15,26	115,66	728,4	8,98	234,4	0,6	2,27	115,4	181,2	88,9	10,26																
всего за день								100,59р.	53,68	56,26	181,66	1397,1	15,07	244,96	0,96	5,06	389,8	679,4	156,7	19,06																

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	100	горошек зеленый консервированный	100	100	138,80р.	13,88р.	13,88р.	2,5	3,6	15	69,6	0,08	9,1	0	2	17,8	49,9	17,3	0,5
234	биточки рыбные	100	рыба минтай	131,1	61,7	145,00р.	19,01р.	25,34р.	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	0	60,1	0	24,3	1,2
			хлеб пшеничный	16,7	16,7	36,00р.	0,60р.													
			молоко	24,3	24,3	50,00р.	1,22р.													
			сухари	9,3	9,3	50,00р.	0,47р.													
			масло растительное	9,3	9,3	110,00р.	1,02р.													
			масло сливочное	6,2	6,2	485,00р.	3,01р.													
	соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.															
125	картофель отварной	180	картофель	245,4	185,4	25,00р.	6,21р.	10,35р.	3,7	8,39	25,01	200,36	0	25,8	0	0	32,8	0	37,4	1,6
			масло сливочное	8,5	8,5	485,00р.	4,12р.													
			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
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															
итого за прием пищи		645						27,32р.	15,07	13	37,7	339,7	5,84	0,66	0	0,79	68,4	28,1	34,2	4,9
ОБЕД																				
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные соленые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1
101	суп картофельный с крупой	250	картофель	100	75	25,00р.	2,50р.	3,70р.	1,7	2,7	13,2	85,1	0,1	16,5	0,2	0,3	23,5	55	24,2	1
			крупя рисовая	5	5	60,00р.	0,30р.													
			морковь	12,5	10	30,00р.	0,38р.													
			лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24р.													
			масло растительное	2,5	2,5	110,00р.	0,28р.													
			вода	187,5	187,5		0,00р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
294	котлета из курицы	100	филе кур из грудной части	85,6	80	240,00р.	20,54р.	27,82р.	15,8	19,7	12,7	289,2	0	1,63	0,13	2,88	10,2	18,6	30,1	2,13
			хлеб пшеничный	11,3	11,3	36,00р.	0,41р.													
			молоко или вода	14,2	14,2		- р.													
			яйца куриные	1,40	5,6	6,00р.	6,00р.													
			масло сливочное	1,44	1,44	485,00р.	0,70р.													
			масло растительное для противня	1,4	1,4	110,00р.	0,15р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
143	рагу из овощей	180	картофель	61,2	45,8	25,00р.	1,53р.	6,60р.	2,1	11	13,4	162	0,07	9,9	24	3,4	31,4	63,2	27,8	0,9
			морковь	27	19,8	30,00р.	0,81р.													
			лук репчатый	21,6	18	20,00р.	0,43р.													
			капуста белокочанная свежая	81,8	65,6	20,00р.	1,64р.													
			вода	95,4	95,4		- р.													
			масло сливочное	4,5	4,5	485,00р.	2,18р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	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	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		880						50,33р.	23,81	34,76	83,66	751,9	8,9	38,13	24,33	7,7	104,3	199,2	104,7	10,13
ежего за день								77,65р.	38,88	47,76	121,36	1091,6	14,74	38,79	24,33	8,49	172,7	227,3	138,9	15,03

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																				
181	каша жидкая молочная из манной крупы	220	крупа манная	34,1	34,1	30,00р.	1,02р.	12,20р.	6,73	11,8	35,6	276,1	0,52	1,29	0	0	147,1	22,3	0	0,52
			молоко	110	110	50,00р.	5,50р.													
			вода	82,5	82,5	-	р.													
			сахар	6,6	6,6	50,00р.	0,33р.													
			масло сливочное	11	11	485,00р.	5,34р.													
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
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.													
итого за прием пищи		495						32,57р.	16,48	26,86	85,34	661,2	6,36	2,65	40,1	0,99	350,1	188	36,6	4,94
ОБЕД																				
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные соленые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	свекла	50	40	20,00р.	1,00р.	6,00р.	1,8	5	12,2	105,7	0	22,1	0,2	2,3	54,5	51,7	27,3	1,3
			капуста свежая	25	20	20,00р.	0,50р.													
			картофель	26,6	20	25,00р.	0,67р.													
			морковь	12,5	10	30,00р.	0,38р.													
			лук репчатый	15,2	12,5	20,00р.	0,30р.													
			томатное пюре	7,5	7,5	110,00р.	0,83р.													
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.													
			сахар	2,5	2,5	46,00р.	0,12р.													
			вода	200	200	-	р.													
			сметана	10	10	165,00р.	1,65р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
268	котлета	100	говядина	100	74	353,46р.	35,35р.	42,32р.	16,1	16,8	14,7	274,7	0	0	0	0,5	4,8	112	27,2	2,8
			хлеб пшеничный	18	18	36,00р.	0,65р.													
			молоко или вода	24	24	-	р.													
			сахари	10	10	80,00р.	0,80р.													
			масло растительное	6	6	110,00р.	0,66р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
			масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.													
			171	каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	85,2													
	масло сливочное	12	12	485,00р.	5,82р.															
	соль йодированная	1,2	1,2	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		890						73,11р.	32,85	30,38	124,66	973,8	9,03	34,03	24,2	4,67	119,56	478,2	246,74	16,53
всего за день								105,68р.	49,33	57,24	210	1635	15,39	36,68	64,3	5,66	469,66	666,2	283,34	21,47

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																					
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные соленые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1	
291	плов из птицы	250	бройлер-цыпленок	161,2	113,2	144,00р.	23,21р.	29,66р.	20,8	18	37,9	407,3	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05	
			масло растительное	11,6	11,6	110,00р.	1,28р.														
			лук репчатый	13,2	11,6	20,00р.	0,26р.														
			морковь	16,6	13,2	30,00р.	0,50р.														
			томатное пюре	8,2	8,2	110,00р.	0,90р.														
			крупа рисовая	58,2	58,2	60,00р.	3,49р.														
			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	
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																
итого за прием пищи		607						41,50р.	24,9	19,06	75	592,7	5,89	16,59	0	0,95	68,8	85,6	35,6	8,25	
ОБЕД																					
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные соленые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1	
102	суп картофельный с бобовыми	250	картофель	66,6	50	25,00р.	1,67р.	3,65р.	5,6	5,4	17,5	140,6	0,2	9,5	0,25	4	48,8	83,7	35,5	2,1	
			горох	20,2	20	35,00р.	0,71р.														
			лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24р.														
			морковь	15,7	12,5	30,00р.	0,47р.														
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.														
			вода	175	175		0,00р.														
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.														
239	тефтели рыбные	100	рыба минтай	102	49,4	395,00р.	40,29р.	43,35р.	12,7	11,7	18,1	230	0,2	0,3	10	4,7	53	341,6	59,6	1,6	
			хлеб пшеничный	10,4	10,4	25,00р.	0,26р.														
			молоко	15	15	20,00р.	0,30р.														
			лук репчатый	13,4	10,4	125,00р.	1,68р.														
			мука пшеничная	6	6																
			масло растительное	7,4	7,4	110,00р.	0,81р.														
			соль йодированная	1,1	1,1	12,00р.	0,01р.														
312	пюре картофельное	180	картофель	210,6	158,4	25,00р.	5,27р.	11,08р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	0,24	2,4	102,6	39,1	1,56	
			молоко	28,8	28,8	50,00р.	1,44р.														
			масло сливочное	9	9	485,00р.	4,37р.														
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.														
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	0,7	2,2	3	0	4,7	
итого за прием пищи		880						71,15р.	26,61	25,66	117,56	819,1	9,376	51,5	10,45	10,06	159,2	629,9	174,2	11,96	
всего за день								112,66р.	51,51	44,72	192,56	1411,8	15,266	68,09	10,45	11,01	228	715,5	209,8	20,21	

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	200/60	творог	188	184	210,00р.	39,48р.	57,94р.	27,8	23	29,2	449,1	0,1	0,9	0,1	2,27	124	194,3	39,8	1,4	
			крупа манная	12	12	35,00р.	0,42р.														
			сахар	16	16	46,00р.	0,74р.														
			яйца	8	8	6,00р.	0,05р.														
			масло сливочное	8	8	485,00р.	3,88р.														
			сахари	8	8	80,00р.	0,64р.														
			сметана	8	8	165,00р.	1,32р.														
			соль йодированная	1	1	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	
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																
итого за прием пищи		525						60,94р.	30,87	23,9	65,5	623,4	5,94	1,02	0,1	3,06	135,28	226,9	52,1	5,6	
ОБЕД																					
140	свекла, тушенная в соусе	100	свекла	134	105	25,00р.	3,35р.	5,14р.	2,3	7,08	10,6	116	0,03	1,35	47,3	0,3	52,4	58,6	20,1	1,41	
			лук репчатый	30	25	25,00р.	0,75р.														
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.														
			соль йодированная	1,6	1,6	12,00р.	0,02р.														
			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	250/10	капуста свежая	25	20	20,00р.	0,50р.	6,59р.	3	4,13	10,1	91	0,1	11	0,2	0,2	30	53	22	0,8	
			картофель	66,6	50	25,00р.	1,67р.														
			морковь	12,5	10	30,00р.	0,38р.														
			лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24р.														
			горошек зеленый консервированный	11,5	7,5	138,80р.	1,60р.														
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.														
			вода	187,5	187,5		- р.														
			сметана	10	10	165,00р.	1,65р.														
соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.																	
278	тефтели	100	говядина	86,6	63,2	353,46р.	30,61р.	33,23р.	13,2	16,5	11,8	248,2	0	2	0	0,63	7,63	81,3	18,2	2,1	
			хлеб пшеничный	13,2	13,2	36,00р.	0,48р.														
			молоко или вода	20	20		- р.														
			лук репчатый	40	33,2	20,00р.	0,80р.														
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.														
			мука пшеничная	6,6	6,6	35,00р.	0,23р.														
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.														
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.														
305	рис припущенный	180	крупа рисовая	63	63	45,00р.	2,84р.	5,90р.	4,3	5,1	44	240	0,02	0	25,2	0,3	2,9	72,7	2,2	0,6	
			вода		132,2																
			масло сливочное	6,3	6,3	485,00р.	3,06р.														
			соль йодированная	1,2	1,2	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.	0,72р.														0,72р.
	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		890						50,05р.	23,88	26,93	107,76	781,30	8,85	13,10	25,40	2,09	56,73	227,40	51,00	8,60	
всего за день								110,99р.	54,75	50,83	173,26	1404,7	14,79	14,12	25,5	5,15	192,01	454,3	103,1	14,2	

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																				
	кукуруза консервированная	100	кукуруза консервированная	100	100	138,80р.	13,88р.	8,33р.	2,5	3,6	15	69,6	0,08	9,1	0	2	17,8	49,9	17,3	0,5
204	макароны отварные с сыром	200	макаронные изделия	70	70	38,60р.	2,70р.	20,94р.	5	8,2	23,3	188,8	0,12	0	0	0,9	11,3	43,6	8,5	0,7
			масло сливочное	8	8	485,00р.	3,88р.													
			сыр Российский	35	32	410,00р.	14,35р.													
			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															
итого за прием пищи		557						33,24р.	10,77	12,7	72,9	430,3	6,04	12,46	0	3,69	64,6	137,1	47,4	6,4
ОБЕД																				
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные соленые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1
102	суп картофельный с бобовыми	250	картофель	66,6	50	25,00р.	1,67р.	3,54р.	5,6	6,6	17,5	140,6	0,2	9,5	0,25	4	48,8	83,7	35,5	2,1
			фасоль	20,2	20	30,00р.	0,61р.													
			лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24р.													
			морковь	15,7	12,5	30,00р.	0,47р.													
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.													
			вода	175	175		0,00р.													
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	100/180/30	соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.	39,31р.	16,24	12,63	15,71	241	0,17	10,61	45,6	0	71,8	170,3	40,7	3,7
			бройлер шпленок	198	142	144,00р.	28,51р.													
			масло растительное	12	12	110,00р.	1,32р.													
			картофель	120,6	135	25,00р.	3,02р.													
			морковь	52,2	41,4	30,00р.	1,57р.													
			петрушка (корень)	5,4	4,8	150,00р.	0,81р.													
			лук репчатый	21,6	18	20,00р.	0,43р.													
			горошек зеленый консервированный	14,4	9	138,80р.	2,00р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
			соус	30	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	110,00р.	0,33р.													
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		910						55,07р.	26,05	20,59	77,57	597,2	9,1	30,21	45,85	5,12	159,8	316,4	98,8	11,9
всего за день								88,31р.	36,82	33,29	150,47	1027,5	15,14	42,67	45,85	8,81	224,4	453,5	146,2	18,3

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	250/12,7	крупа рисовая	52,5	52,5	60,00р.	3,15р.	15,82р.	7,61	13,5	59,8	393,7	0,09	1,2	68,4	0	172,3	49,3	208,9	1,09
			молоко	125	125	50,00р.	6,25р.													
			вода	68,7	68,7		- р.													
			сахар	7,5	7,5	46,00р.	0,35р.													
			изюм	12,7	12,5															
			масло сливочное	12,5	12,5	485,00р.	6,06р.													
			соль йодированная	1,36	1,36	12,00р.	0,02р.													
	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.													
итого за прием пищи		537,7						36,19р.	17,36	28,56	109,54	778,8	5,93	2,56	108,5	0,99	375,3	215	245,5	5,51
ОБЕД																				
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные соленые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	картофель	100	75	25,00р.	2,50р.	3,80р.	3,9	2,75	19	117	0,1	6	0,2	0,4	22	54	21	0,9
			макаронные изделия	10	10	40,00р.	0,40р.													
			морковь	12,5	10	30,00р.	0,38р.													
			лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24р.													
			масло растительное	2,5	2,5	110,00р.	0,28р.													
			вода	175	175		- р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
268	котлета	100	говядина	100	74	353,46р.	35,35р.	42,32р.	16,1	16,8	14,7	274,7	0	0	0	0,5	4,8	112	27,2	2,8
			хлеб пшеничный	18	18	36,00р.	0,65р.													
			молоко или вода	24	24		- р.													
			сахар	10	10	80,00р.	0,80р.													
			масло растительное	6	6	110,00р.	0,66р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
			масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.													
171	каша пшеничная рассыпчатая	150	крупа пшеничная	72	72	75,00р.	5,40р.	11,23р.	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	0	18,4	0	0	5,7
			масло сливочное	12	12	485,00р.	5,82р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	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	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		850						69,56р.	32,73	30,99	127,36	917,7	9,13	16,13	0,2	2,02	84,4	228,4	70,8	15,5
всего за день								105,75р.	50,09	59,55	236,9	1696,5	15,06	18,69	108,7	3,01	459,7	443,4	316,3	21,01

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	200	яйца	4	152,2	6,00р.	12,00р.	24,43р.	20,5	34	3,3	342,8	0,17	0,4	0,36	0	127,3	330,2	26,6	3,6
			молоко или вода	51,3	51,3	- р.														
			масло сливочное	6,8	6,8	485,00р.	3,30р.													
			соль йодированная	1,42	1,42	12,00р.	0,02р.													
			масло сливочное	18,8	18,8	485,00р.	9,12р.													
икра кабачковая	100	106	100	80,00	8,48	8,48	1,2	4,7	7,7	78	0,05	9,6	0	0	32	0	0	0,41		
хлеб пшеничный	30	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	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		
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.													
итого за прием пищи		550					41,41р.	27,47	42,1	58,7	677,1	6,06	11,06	0,36	0,79	288,6	448,3	50,5	8,71	
ОБЕД																				
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные соленые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста свежая	62,5	50	20,00р.	1,25р.	3,76р.	1,8	5	6,9	80,5	0	33,3	0,2	2,2	51,5	36,1	19,2	0,9
			картофель	40	30	25,00р.	1,00р.													
			морковь	12,5	10	30,00р.	0,38р.													
			лук репчатый	15,1	12,5	20,00р.	0,30р.													
			томатное пюре	2,5	2,5	110,00р.	0,28р.													
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.													
			вода	200	200	- р.	-													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
291	плов из птицы	250	бройлер-цыпленок	161,2	113,2	144,00р.	23,21р.	29,78р.	20,8	18	37,9	407,3	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05
			масло растительное	11,6	11,6	110,00р.	1,28р.													
			лук репчатый	13,2	11,6	20,00р.	0,26р.													
			морковь	16,6	13,2	30,00р.	0,50р.													
			томатное пюре	8,2	8,2	125,00р.	1,03р.													
			крупа рисовая	58,2	58,2	60,00р.	3,49р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	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	20	36,00р.	0,72р.													
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		850					46,50р.	27,51	24,66	94,16	769,8	8,78	246,63	0,4	3,32	104,6	101,5	42,8	10,05	
всего за день							87,91р.	54,98	66,76	152,86	1446,9	14,84	257,69	0,76	4,11	393,2	549,8	93,3	18,76	

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe													
ЗАВТРАК																																	
	горошек зеленый консервированный	100	горошек зеленый консервированный	100	100	138,80р.	13,88р.	13,88р.	2,5	3,6	15	69,6	0,08	9,1	0	2	17,8	49,9	17,3	0,5													
268	биточки	100	говядина	100	74	353,46р.	35,35р.	42,32р.	16,1	16,8	14,7	274,7	0	0	0	0,5	4,8	112	27,2	2,8													
			хлеб пшеничный	18	18	36,00р.	0,65р.																										
			молоко или вода	24	24	-	- р.																										
			сахари	10	10	80,00р.	0,80р.																										
			масло растительное	6	6	110,00р.	0,66р.																										
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.																										
			масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.																										
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	макаронные изделия	60	60	38,60р.	2,32р.	6,46р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96													
			масло сливочное	8,52	8,52	485,00р.	4,13р.																										
			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													
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.																										
итого за прием пищи		637						66,63р.	28,47р.	27,00р.	101,80р.	745,40р.	6,04р.	12,46р.	0,00р.	4,25р.	71,30р.	248,70р.	74,50р.	9,46р.													
ОБЕД																																	
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные соленые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1													
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	свекла	50	40	20,00р.	1,00р.	6,00р.	1,8	5	12,2	105,7	0	22,1	0,2	2,3	54,5	51,7	27,3	1,3													
			капуста свежая	25	20	20,00р.	0,50р.																										
			картофель	26,6	20	25,00р.	0,67р.																										
			морковь	12,5	10	30,00р.	0,38р.																										
			лук репчатый	15,2	12,5	20,00р.	0,30р.																										
			томатное пюре	7,5	7,5	110,00р.	0,83р.																										
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.																										
			сахар	2,5	2,5	46,00р.	0,12р.																										
			вода	200	200	-	- р.																										
			сметана	10	10	165,00р.	1,65р.																										
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.																										
			рыба минтай	131,1	61,7	145,00р.	19,01р.														25,34р.	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	0	60,1	0	24,3	1,2
234	биточки рыбные	100	хлеб пшеничный	16,7	16,7	36,00р.	0,60р.																										
			молоко	24,3	24,3	50,00р.	1,22р.																										
			сахари	9,3	9,3	50,00р.	0,47р.																										
			масло растительное	9,3	9,3	110,00р.	1,02р.																										
			масло сливочное	6,2	6,2	485,00р.	3,01р.																										
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.																										
125	картофель отварной	180	картофель	248,4	185,4	25,00р.	6,21р.	10,35р.	3,7	8,39	25,01	200,36	0	25,8	0	0	32,8	0	37,4	1,6													
			масло сливочное	8,5	8,5	485,00р.	4,12р.																										
			соль йодированная	1,2	1,2	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		890						54,25р.	22,02	26,97	102,07	780,86	8,73	60,43	0,2	3,42	188,66	114,1	113,24	10,77													
всего за день								120,88р.	50,49	53,97	203,87	1526,26	14,77	72,89	0,2	7,67	259,96	362,8	187,74	20,23													

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	200/60	творог	188	184	210,00р.	39,48р.	57,94р.	27,8	23	29,2	449,1	0,1	0,9	0,1	2,27	124	194,3	39,8	1,4													
			крупа манная	12	12	35,00р.	0,42р.																										
			сахар	16	16	46,00р.	0,74р.																										
			яйца	8	8	6,00р.	0,05р.																										
			масло сливочное	8	8	485,00р.	3,88р.																										
			сухари	8	8	80,00р.	0,64р.																										
			сметана	8	8	165,00р.	1,32р.																										
			соль йодированная	1	1	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													
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																												
итого за прием пищи		525						60,94р.	30,87	23,9	65,5	623,4	5,94	1,02	0,1	3,06	135,28	226,9	52,1	5,6													
ОБЕД																																	
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные соленые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1													
108/109	суп картофельный с клецками	250	картофель	66,7	50	52,00р.	3,47р.	26,02р.	3,56	4,59	18,79	134,25	0,105	3,3	0,02	1,6	33,4	72,2	19,45	1													
			морковь	12,5	10	75,00р.	0,94р.																										
			лук репчатый	12,3	10	50,00р.	0,62р.																										
			масло растительное	2,5	2,5	150,00р.	0,38р.																										
			вода	187,5	187,5	110,00р.	20,63р.																										
			соль йодированная	1	1	15,00р.	0,02р.																										
			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 говядины	100	говядина	94,5														69	450,00р.	42,53р.	45,23р.	10,65	13,14	12,1	212,48	0	0,03	0	0	37,13
хлеб пшеничный	14,5	14,5				36,00р.	0,52р.																										
молоко или вода	20	20					- р.																										
лук репчатый	9	7,2				50,00р.	0,45р.																										
мука пшеничная	9	9				40,00р.	0,36р.																										
масло растительное	9	9				150,00р.	1,35р.																										
соль йодированная	1,2	1,2				15,00р.	0,02р.																										
капуста тушеная	180	капуста свежая				255,6	205,2	50,00р.	12,78р.	18,10р.	3,72	5,84	16,9	135,2	0	30,89	0	0	99,8	0	37,18	1,46											
раствор лимонной кислоты	5,4	5,4	300,00р.	1,62р.																													
масло растительное	7,2	7,2	150,00р.	1,08р.																													
томатное пюре	10,8	10,8	120,00р.	1,30р.																													
морковь	5,4	4,4	75,00р.	0,41р.																													
лук репчатый	9	7,2	50,00р.	0,45р.																													
лавровый лист	0,02	0,02	200,00р.	0,00р.																													
мука пшеничная	1,8	1,8	40,00р.	0,07р.																													
сахар	5,4	5,4	70,00р.	0,38р.																													
соль йодированная	1,2	1,2	15,00р.	0,02р.																													
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	0,7	2,2	3	0	4,7													
итого за прием пищи		880						102,43р.	22,44	24,93	104,15	747,33	8,841	44,72	0,22	2,72	225,33	174,2	113,5	15,69													
всего за день								163,37р.	53,31	48,83	169,65	1370,73	14,781	45,74	0,32	5,78	360,61	401,1	165,6	21,29													

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																					
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные соленые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1	
294	котлета из курицы	100	филе кур из грудной части	85,6	80	240,00р.	20,54р.	27,82р.	15,8	19,7	12,7	289,2	0	1,63	0,13	2,88	10,2	18,6	30,1	2,13	
			хлеб пшеничный	11,3	11,3	36,00р.	0,41р.														
			молоко или вода	14,2	14,2	-	р.														
			яйца куриные	1,40	5,6	6,00р.	6,00р.														
			масло сливочное	1,44	1,44	485,00р.	0,70р.														
			масло растительное для противня	1,4	1,4	110,00р.	0,15р.														
171	каша гречневая рассыпчатая	180	соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.	12,22р.	10,63	7,1	47,7	336	0,3	0	24	0,75	19	252,1	168	5,76	
			крупа гречневая	85,2	85,2	75,00р.	6,39р.														
			масло сливочное	12	12	485,00р.	5,82р.														
			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	
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																
итого за прием пищи		637						51,89р.	30,53	27,86	97,5	810,6	6,14	14,99	24,13	4,58	87,7	356,3	233,7	14,09	
ОБЕД																					
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные соленые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1	
101	суп картофельный с крупой	250	картофель	100	75	25,00р.	2,50р.	3,70р.	1,7	2,7	13,2	85,1	0,1	16,5	0,2	0,3	23,5	55	24,2	1	
			крупа рисовая	5	5	60,00р.	0,30р.														
			морковь	12,5	10	30,00р.	0,38р.														
			лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24р.														
			масло растительное	2,5	2,5	110,00р.	0,28р.														
			вода	187,5	187,5		0,00р.														
229	рыба, тушенная в томате с овощами	100	минтай потрошенный без	90	73,7	130,00р.	11,70р.	15,10р.	11,2	5,05	50,4	105	0,09	2,64	0	0	37,04	0	0	0,78	
			вода	18,7	18,7																
			морковь	23	18	30,00р.	0,69р.														
			лук репчатый	10	8,7	20,00р.	0,20р.														
			томатное пюре	10	10	110,00р.	1,10р.														
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.														
			раствор лимонной	2,5	2,5	300,00р.	0,75р.														
			сахар	2	2	46,00р.	0,09р.														
			лавровый лист	0,01	0,01	200,00р.	0,00р.														
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.														
			312	пюре картофельное	180	картофель	210,6														158,4
молоко	28,8	28,8				50,00р.	1,44р.														
масло сливочное	9	9				485,00р.	4,37р.														
соль йодированная	1,2	1,2				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	хлеб пшеничный	20	20														36,00р.
	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		880						42,09р.	20,91	16,31	133,56	588,8	9,16	60,44	0,2	1,66	102,14	220	85,9	9,44	
всего за день								93,98р.	51,44	44,17	231,06	1399,4	15,3	75,43	24,33	6,24	189,84	576,3	319,6	23,53	

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																							
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные соленые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1			
205	макароны отварные с овощами	200	макароны	70	70	40,00р.	2,80р.	6,88р.	7,12	9,28	41,8	270,6	0,08	0,03	0	0	19,4	0	0	0,1			
			морковь	20	16	30,00р.	0,80р.																
			петрушка (корень)	7,1	6,6	150,00р.	1,07р.																
			лук репчатый	15,1	12,7	20,00р.	0,30р.																
			томатное пюре	11,1	11,1	110,00р.	1,22р.																
			масло растительное	8	8	110,00р.	0,88р.																
			соль йодированная	1,3	1,3	12,00р.	0,02р.																
	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																		
итого за прием пищи		567						23,58р.	11,3	17,6	79,04	522,1	5,92	13,39	40	1,05	80,3	88,6	35,6	6,32			
ОБЕД																							
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные соленые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1			
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста свежая	62,5	50	20,00р.	1,25р.	3,76р.	1,8	5	6,9	80,5	0	33,3	0,2	2,2	51,5	36,1	19,2	0,9			
			картофель	40	30	25,00р.	1,00р.																
			морковь	12,5	10	30,00р.	0,38р.																
			лук репчатый	15,1	12,5	20,00р.	0,30р.																
			томатное пюре	2,5	2,5	110,00р.	0,28р.																
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.																
			вода	200	200																		
						соль йодированная	1														1	12,00р.	0,01р.
289	рагу из птицы	250	мясо птицы	192	136	144,00р.	27,65р.	35,12р.	24,8	26,2	2	331,2	0,29	24,6	3,13	4	90,37	580,7	112,8	8			
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.																
			картофель	160,5	120	25,00р.	4,01р.																
			морковь	31,5	25,5	30,00р.	0,95р.																
			томатное пюре	9	9	110,00р.	0,99р.																
			лук репчатый	18	15	20,00р.	0,36р.																
			масло растительное	6	6	110,00р.	0,66р.																
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.																
						мука пшеничная	1,5														1,5	35,00р.	0,05р.
						сухофрукты	20														25	60,00р.	1,20р.
349	компот из смеси сухофруктов	200	сахар	20	20	50,00р.	1,00р.	2,26р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0			
			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		850						51,10р.	30,81	32,56	53,26	627,3	9,02	68	3,33	7,32	181,07	679,2	154,6	15			
всего за день								74,68р.	42,11	50,16	132,3	1149,4	14,94	81,39	43,33	8,37	261,37	767,8	190,2	21,32			
итого по меню								1 242,39р.	587,39	613,54	2155,95	16556,89	180,09	997,14	349,03	79,36	3601,25	6297,40	2310,78	234,41			
итого за завтрак								103,53р.	58,74	61,35	215,60	1655,89	18,01	99,71	34,90	7,94	360,13	629,74	231,08	23,44			
среднее за завтрак								43,58р.	22,74	25,30	76,21	622,78	6,02	8,29	17,80	2,25	166,67	228,98	80,47	7,38			
итого за обед								719,38р.	314,53	310,00	1241,43	9083,49	107,90	897,72	135,38	52,37	1601,19	3549,70	1345,18	145,83			
среднее за обед								59,95р.	26,21	25,83	103,45	756,96	8,99	74,81	11,28	4,36	133,43	295,81	112,10	12,15			

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