

Утверждено:

директор НКОУ СОШ № 9 им. Н.К.Кашинникова
Петровского городского округа
Стародольского района
О.Н.Хищенко



Меню-раскладка

для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов
Муниципальных общеобразовательных организаций Петровского городского округа в 2021/22 учебном году
осень-зима

Петровский городской округ

№ рецептур, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность		витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углевод	к (ккал)	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
1 неделя																					

1 НЕДЕЛЯ
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

		ЗАВТРАК																		
210	омлет натуральный	150	яйца	3	114.2	6.00р.	12.00р.	21.30р.	15.4	25.5	2.5	297.1	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.													
			порошок желатин	60	60	138.80р.	8.33р.													
			консервированный																	
			хлеб пшеничный	30	30	36.00р.	1.08р.													
			хлеб ржаной	20	20	45.00р.	0.90р.													
			масло сливочное	10	10	485.00р.	4.85р.													
			какао-порошок	4	4	131.00р.	0.52р.													
			молоко	100	100	50.00р.	5.00р.													
			вода	110	110															
			сахар	20	20	50.00р.	1.00р.													
			фрукты свежие	1 шт	1 шт	15.00р.	15.00р.													
			итого за прием пищи	570				15.00р.	0.4	0.4	9.87	44.3	0.03	40	0	0	121	90	14	1

70	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
97	от картофеля соленные	200	картофель	120	90	25.00р.	3.00р.	3.72р.	1.75	1.52	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.													
29/12/31	полубла пшеничные	90/15	бульон или вода	140	140															
			капустка свежая	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
			белокочанная																	
			говядина	45.4	33.6	395.00р.	17.93р.													
			курица 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.													
			оливк	15																
			омлетная	37.5	37.5	165.00р.	6.19р.													
			миска пшеничная	1.1	1.1	35.00р.	0.04р.													
			вода	11.2	11.2															
20/2/2023	мажоронные изделия отварные с маслом	150	томатное пюре	1.5	1.5	125.00р.	0.19р.													
			масло сливочное	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
368	натяток на покрове шпированки	200	соль йодированная	1	1	12.00р.	0.01р.													
			пюре картофельное	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.													
	хлеб пшеничный	20	вода	200	200															
	хлеб ржаной	30	хлеб пшеничный	20	20	36.00р.	1.36р.	0.72р.	0.78	0.2	9.86	47	0.03	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.4
			хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.	46.54р.	2.6	1	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7
	итого за прием пищи							104.55р.	21.94	13.32	164.06	655	8.83	276.8	0.52	2.07	95.9	142.68	73.3	9.36
	весов за день	755							45.14	52.08	173.27	1320.6	14.88	243.66	40.79	4.1	349.83	552.56	136.6	19.32

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептурных блюд	прим. пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		энергетич. ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость сырья в единиц. М		Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																				
234	порожек зеленый консервированный бигуси рыбные	90	порожек зеленый консервированный	60	60	138.80р.	8.33р.	8.33р.	1.35	2.2	9	418	0.05	5.5	0	1.2	10.73	29.98	10.4	0.34
			рыба лососевая	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.													
			сахар	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.													
125	картофель отварной	150	картофель	1.12	1.12	12.00р.	0.01р.													
			картофель	207	154.5	25.00р.	5.18р.	8.53р.	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 поваренная	1	1	12.00р.	0.01р.													
			хлеб пшеничный	30	30	36.00р.	1.08р.	1.08р.	1.17	0.3	14.4	70.5	0.04	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	0.05	0	0.4	1.4	2	0	3.1
			чай с сахаром	0.5	0.5	550.00р.	0.28р.	1.03р.	0.2	0	13.4	52	0	0.05	0	0	2.98	4.5	2.4	0.5
338	фрукты свежие итого за прием пищи	1 шт 665	вода	150	150															
			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

ОБЕД																				
70	овощи натуральные соевые	60	овощи натуральные соевые	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.	2.03р.	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
			картофель	4	4	60.00р.	0.24р.													
			картофель	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 на грудной	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	1.26	1.26	110.00р.	0.14р.													
			противня																	
143	рагу из овощей	150	соль йодированная	1.12	1.12	12.00р.	0.01р.	5.50р.	1.79	9.24	11.17	135	0.06	8.27	20	2.89	28.2	52.7	23.2	0.79
			картофель	51	39.2	25.00р.	1.28р.													
			морковь	22.5	16.5	30.00р.	0.65р.													
			лук репчатый	18	15	20.00р.	0.35р.													
			капусты белокочанная	68.2	54.7	20.00р.	1.36р.													
			свежая																	
			вода	79.5	79.5		- р.													
			масло сливочное	3.75	3.75	485.00р.	1.82р.													
			соль йодированная	1	1	12.00р.	0.01р.													
349	компот из яблок сухофруктов	200	сахар	20	25	60.00р.	1.20р.	2.26р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	0	9.4	0	2	0
			макостя 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.	1.36р.	1.36р.	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					43.47р.	21.23	30.4	78.53	673.6	8.87	29.03	20.27	6.89	84.22	159	86.7	8.19
всего за день								83.27р.	38.5	42.8	122.7	1035.9	14.74	38.65	20.27	7.48	162.62	180.2	127.5	16.2

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептурных блюд	наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)						минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
181	каша жидкая молочная на манной крупе	200	крупа манная молоко вода сахар масло сливочное соль поваренная хлеб пшеничный	31 100 75 6 10 1 30	31 100 75 6 10 1 30	30,00г 50,00г 5,00г - 0,30г 4,85г 0,01г	0,93г 5,00г - - 0,30г 4,85г 0,01г	11,09р	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47		
ЗАВТРАК																						
15	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00г	1,09г	1,09р	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	28,1	9,9	0,6		
14	сыр Российский	15	сыр Российский	15	15	410,00г	0,96г	0,96р	1,7	0,5	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	465,00г	6,56г	6,56р	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	1,32	75	5,5	0,2		
379	корфейный напиток с молоком	200	корфейный напиток	5	5	150,00г	4,85г	4,85р	0,08	0,14	0,14	66,1	0	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02	
			корфейный напиток	5	5	150,00г	0,98г	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	50,00г	1,00г															
			молоко	100	100	50,00г	5,00г															
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00г	15,00г	15,00р	0,4	0,4	9,67	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2		
итого за проект пищи		575						46,46р	16,26	26,18	97,99	680,4	5,87	12,53	40,1	0,99	352,77	197,1	45,6	7,09		

70	овощи натуральные соевые	60	овощи натуральные соевые	63,1	60	80,00р	5,06р	5,06р	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	2008	сметана	40	32	20,00г	0,80г	4,90р	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	1,94	43,6	41,4	21,9	1,04
			капуста свежая	20	16	20,00г	0,40г													
			картофель	21,3	16	25,00г	0,53г													
			морковь	10	8	30,00г	0,30г													
			лук репчатый	12,2	10	20,00г	0,24г													
			томатное пюре	6	6	125,00г	0,75г													
			масло растительное	4	4	110,00г	0,44г													
			сахар	2	2	50,00г	0,10г													
			вода	160	160		-													
			сметана	8	8	165,00г	1,32г													
268	котлета	90	соль поваренная	0,8	0,8	12,00г	0,01г	41,83р	14,51	15,1	13,2	247,2	0	0	0	0,45	4,38	100,8	24,5	2,5
			говядина	90	66,6	395,00г	35,55г													
			хлеб пшеничный	16,2	16,2	36,00г	-													
			молоко для воды	21,6	21,6		-													
			сухари	9	9	80,00г	0,72г													
			масло растительное	5,4	5,4	110,00г	0,59г													
			соль поваренная	1,12	1,12	12,00г	0,01г													
			масло сливочное	9	9	465,00г	4,85г													
171	каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	71	71	75,00г	5,33г	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	465,00г	4,85г													
			соль поваренная	1	1	12,00г	0,01г													
354	котлетки из фарша	200	сухобулочки	12	12	60,00г	0,72г	2,62р	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
			картофель варенный	24	24	50,00г	1,20г													
			картофель варенный	8	8	80,00г	0,64г													
			масло сливочное	0,2	0,2	300,00г	0,06г													
			вода	216	216															
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00г	0,72г	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	45,00г	1,36г	1,36р	2,6	1	12,8	77,7	8,17	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
итого за проект пищи		758						68,83р	28,8	28,5	117,87	860,8	8,98	23,63	20,16	3,97	95,84	397,9	205,04	14,61
всего за день								713,11р	45,08	52,66	203,86	1547,2	14,85	38,16	60,28	4,96	448,71	595	250,64	21,7

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецепта	прямая пища, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Стоимость за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)						минеральные вещества (мг)														
				брутто	нетто				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe													
70	овощи натуральные соевые	60	овощи натуральные соевые	63.1	60	80.00р	5.05р	5.05р	ЗАВТРАК	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	0.1	13.8	25.2	8.4	0.6												
291	пюре из тыквы	200	брюква-картофель масло растительное лук репчатый морковь томатное пюре карта. рисовая соль йодированная	129 9.34 9.34 10.6 13.3 6.6 46.6	90.6 9.34 9.34 10.6 10.6 6.6 46.6	150.00р 19.35р 20.00р 30.00р 125.00р 60.00р 2.80р	1.03р 1.03р 0.40р 0.83р 0.83р 0.01р	24.62р	16.88	14.47	30.36	325.88	0.04	2.58	0	0	8.24	0	0	1.64													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	1	1	12.00р	0.01р																										
377	чай с лимоном	2007	хлеб ржаной чай-зеленый сахар лимон свежий вода	20 0.5 15 8 150	30 20 15 7 150	36.00р 45.00р 550.00р 120.00р 15.00р	1.08р 0.90р 0.28р 0.75р 15.00р	1.08р	1.7	0.6	8.5	51.8	5.8	0.06	0	0.4	1.4	2	15.5	11.7	1.5												
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	0	16	11.1	9	2.2												
итого за прием пищи				617				48.64р	20.85	16.87	76.33	550.18	5.87	21.94	0	0.89	73.54	79.9	39	9.64													
70	овощи натуральные соевые	60	овощи натуральные соевые	63.1	60	80.00р	5.05р	5.05р	ОБЕД													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 горох лук репчатый морковь масло растительное вода соль йодированная рыба минтай хлеб пшеничный молоко лук репчатый мука пшеничная масло растительное соль йодированная картофель молоко масло сливочное соль йодированная лимон сахар вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	53.3 16.2 9.6 12.6 4 140 0.8 91.8 9.4 13.5 12.1 5.4 6.7 1 175.5 24 7.5 1 16 24 214 20 30	40 16 8 10 4 140 0.8 44.5 9.4 13.5 9.4 5.4 6.7 1 132 24 7.5 1 16 24 214 20 30	25.00р 50.00р 20.00р 30.00р 110.00р 12.00р 395.00р 25.00р 20.00р 125.00р 12.00р 110.00р 12.00р 25.00р 50.00р 485.00р 12.00р 120.00р 50.00р 50.00р 1.92р 36.00р 45.00р	1.33р 0.81р 0.19р 0.39р 0.44р 0.00р 0.01р 36.26р 0.24р 0.27р 1.51р 0.74р 0.01р 4.39р 1.26р 3.64р 0.01р 1.92р 1.20р 1.20р 0.72р 1.35р	3.16р	4.48																								
239	тефтели рыбные	90	соль йодированная рыба минтай хлеб пшеничный молоко лук репчатый мука пшеничная масло растительное соль йодированная картофель молоко масло сливочное соль йодированная лимон сахар вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	0.8 91.8 9.4 13.5 12.1 5.4 6.7 1 175.5 24 7.5 1 16 24 214 20 30	0.8 44.5 9.4 13.5 9.4 5.4 6.7 1 132 24 7.5 1 16 24 214 20 30	12.00р 395.00р 25.00р 20.00р 125.00р 12.00р 110.00р 12.00р 25.00р 50.00р 485.00р 12.00р 120.00р 50.00р 50.00р 1.92р 36.00р 45.00р	0.01р 36.26р 0.24р 0.27р 1.51р 0.74р 0.01р 4.39р 1.26р 3.64р 0.01р 1.92р 1.20р 0.72р 1.35р	39.03р	11.5	10.6	16.3	207	0.18	0.27	9	4.3	47.7	307.5	53.7	1.5													
312	пюре картофельное	150	картофель молоко масло сливочное соль йодированная лимон сахар вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	175.5 24 7.5 1 16 24 214 20 30	132 24 7.5 1 16 24 214 20 30	25.00р 50.00р 485.00р 12.00р 120.00р 50.00р 50.00р 1.92р 36.00р 45.00р	4.39р 1.26р 3.64р 0.01р 1.92р 1.20р 0.72р 1.35р	9.24р	3.2	6	21.4	152.6	0.2	26	0	0.2	2	85.5	32.6	1.3													
699	напиток лимонный	200	соль йодированная лимон сахар вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	1 16 24 214 20 30	1 16 24 214 20 30	12.00р 120.00р 50.00р 50.00р 36.00р 45.00р	0.01р 1.92р 1.20р 0.72р 1.35р	3.12р	0.3	0	31.4	127.2	0.06	0.4	0.2	0	25.2	39.6	19.4	0.6													
итого за прием пищи				710				110.30р	44.21	38.09	183.39	1282.28	15.186	62.37	9.4	9.65	208.08	625.08	188.1	20.42													

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

ДЕНЬ ПЯТЫЙ																					
№ рецепта наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность										
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость сырья	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	затраты (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
223	заправка из порошка со специями и маслом	180/60	творог	169.2	165.6	240.00р.	40.61р.	58.42р.	25.08	20.7	28.4	404.2	0.09	0.81	0.09	2.07	111.6	174.9	35.8	1.26	
			крупка манная	10.8	10.8	35.00р.	0.39р.														
			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.														
			сметана	7.2	7.2	80.00р.	0.59р.														
			соль йодированная	0.9	0.9	165.00р.	1.19р.														
			молоко ступенное	60	60	12.00р.	0.01р.														
			хлеб пшеничный	30	30	36.00р.	1.08р.														
14	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45.00р.	0.90р.	1.08р.	1.17	0.3	14.4	70.5	0.04	0	0	0.39	6.9	26.1	9.9	0.6	
376	чай с сахаром	200/15	молоко ступенное	10	10	485.00р.	4.85р.	0.90р.	1.7	0.6	8.5	51.8	5.8	0.06	0	0	0.4	1.4	2	0	3.1
			чай - заварка	0.5	0.5	550.00р.	0.28р.	1.03р.	0.08	7.26	0.14	66.1	0	0	40	0.1	2.4	3	0	0.02	
			сахар	15	15	50.00р.	0.75р.		0.2	0	13.4	52	0	0.06	0	0	2.98	4.5	2.4	0.5	
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 проект пищи			600					81.27р.	28.63	29.26	72.77	688.9	5.96	10.93	40.09	2.96	141.28	221.6	57.1	7.68	
ОБЕД																					
140	свежая, тушеная в соусе	60	свежая	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	36.16	12.06	0.85	
			пшеничный	18	15	25.00р.	0.45р.														
			масло растительное	3	3	110.00р.	0.33р.														
			соль йодированная	1	1	12.00р.	0.01р.														
			соус	15	15	12.00р.	0.01р.														
			сметана	3.75	3.75	110.00р.	0.41р.														
			мяк пшеничная	1.88	1.88	30.00р.	0.06р.														
			вода	11.2	11.2	- р	- 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.	1.30р.														
			морковь	10	8	30.00р.	0.30р.														
			пшеничный	9.6	8	20.00р.	0.19р.														
			порошок зеленый	9.2	6	138.80р.	1.28р.														
			козье/овощной																		
			масло растительное	4	4	110.00р.	0.44р.														
			вода	150	150	- р	- р														
			сметана	8	8	165.00р.	1.30р.														
278	тестени	90	соль йодированная	0.8	0.8	12.00р.	0.01р.														
			говядина	77.9	56.9	365.00р.	30.77р.	33.13р.	11.9	14.8	10.6	223.4	0	1.8	0	0.56	6.8	73.2	16.4	1.91	
			хлеб пшеничный	11.9	11.9	36.00р.	0.43р.														
			молоко или вода	18	18	- р	- р														
			пшеничный	36	29.9	20.00р.	0.72р.														
			масло растительное	4.5	4.5	110.00р.	0.50р.														
			мяк 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	курица жареная	52.5	45.00р.	2.36р.		4.50р.	3.64	4.3	36.67	200	0.02	0	21	0.27	2.42	60.6	19	0.51	
			вода	110.2	5.25	485.00р.	2.55р.														
			масло сливочное	5.25	5.25	12.00р.	0.01р.														
346	котлет из смеси сухих продуктов	200	сало	20	20	60.00р.	1.20р.	2.26р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0		
			мяк пшеничная	0.2	0.2	300.00р.	0.06р.														
			вода	200	200	- р	- р														
			хлеб пшеничный	20	20	36.00р.	0.72р.														
			хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.														
Итого за проект пищи			758					47.65р.	21.32	22.80	97.23	688.30	8.83	10.70	21.16	1.85	49.42	195.60	61.60	8.16	
всего за день								128.92р.	49.95	57.06	169.94	1387.2	14.78	21.63	61.25	4.97	180.7	418.2	116.7	15.84	

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

ДЕНЬ ШЕСТОЙ																											
№ рецепта	прим. пище. наименование блока	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав				энергетич. ценность					витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	Стоимость порции	белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
ЗАВТРАК																											
204	мажоры открытые с сыром	180	мажоры открытые с сыром масло сливочное сыр Российский соль йодированная хлеб пшеничный хлеб ржаной чай с лимоном	63 7.2 31.5 0.9 30 20 2007	63 7.2 28.8 0.9 30 20 2007	40.00р. 485.00р. 410.00р. 12.80р. 38.00р. 45.00р. 550.00р.	2.52р. 3.48р. 12.80р. 0.01р. 1.08р. 0.90р. 0.28р.	18.94р.	4.5	7.4	21	170	0.1	0	0.8	10.2	41.5	7.7	0.7								
377	чай с лимоном	2007	чай-заварка сахар лимон свежий вода фрукты свежие	0.5 15 8 150 1 шт	0.5 15 7 150 1 шт	650.00р. 0.28р. 0.75р. 0.99р. 15.00р.	1.08р. 0.90р. 1.99р. 0.99р. 15.00р.	15.00р.	0.4	0.4	9.87	44.3	0.03	10	0	16	11.1	9	2.2								
Итого за завтрак				597	1 шт	15.00р.	48.23р.	9.72	10.9	74.47	428	6.02	18.86	0	2.79	72.43	128.18	48.7	8.44								
ОБЕД																											
70	овощи натуральные соевые	60	овощи натуральные соевые	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 фасоль лук репчатый морковь масло растительное вода соль йодированная бройлер цыпленок масло растительное картофель морковь пастушья (морковь) лук репчатый горошек зеленый консервированный лук соль йодированная соев. соус сметана уксус пищевая вода	53.3 16.2 9.6 12.6 4 140 12 178.2 10.8 100.5 43.5 4.5 18 12 7.5 1 30 7.5 2.25 22.5	40 16 8 10 4 140 12 127.8 10.8 75 34.5 4 15 7.5 1 12 7.5 2.25 22.5	25.00р. 80.00р. 20.00р. 30.00р. 110.00р. 25.00р. 1.31р. 150.00р. 110.00р. 25.00р. 30.00р. 1.31р. 20.00р. 138.80р. 1.67р. 12.00р. 165.00р. 35.00р. 0.08р.	1.33р. 0.81р. 0.13р. 0.38р. 0.00р. 0.01р. 28.73р. 1.19р. 0.68р. 1.31р. 0.68р. 0.36р. 1.67р. 0.01р. 1.24р. 0.08р.	3.16р.	4.48	4.32	14	112.5	0.16	7.6	0.2	3.2	39.04	66.96	28.4	1.88							
292/331	пицца, тушеная в соусе с овощами	90/150/30	соль йодированная бройлер цыпленок масло растительное картофель морковь пастушья (морковь) лук репчатый горошек зеленый консервированный лук соль йодированная соев. соус сметана уксус пищевая вода	0.8 178.2 10.8 100.5 43.5 4.5 18 12 7.5 1 30 7.5 2.25 22.5	0.8 127.8 10.8 75 34.5 4 15 7.5 1 12 7.5 2.25 22.5	12.00р. 150.00р. 110.00р. 25.00р. 30.00р. 1.31р. 20.00р. 138.80р. 1.67р. 12.00р. 165.00р. 35.00р. 0.08р.	0.01р. 28.73р. 1.19р. 0.68р. 1.31р. 0.68р. 0.36р. 1.67р. 0.01р. 1.24р. 0.08р.	36.14р.	13.34	10.37	12.9	198	0.14	8.71	37.5	0	59.04	139.96	33.46	3.04							
349	кошлет из смеси грушефруктов	200	грушевые порезанные сахар лимонная кислота вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	3 20 0.2 200 20 30	3 25 0.2 200 20 30	125.00р. 60.00р. 300.00р. 0.06р. 36.00р. 45.00р.	0.38р. 1.20р. 0.06р. 0.72р. 1.35р.	2.28р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0								
Итого за обед				780	30	45.00р.	94.67р.	37.42	26.89	144.73	948.7	15.05	41.27	37.7	7.05	200.51	378.7	127.56	18.86	18.86							

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

2 НЕДЕЛЯ																						
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																						
№ рецепта	примечание, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость из	стоимость сырья, единиц	стоимость блюда	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					микроэлементы в веществе (мг)				
				брутто	нетто				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
177	каша рисовая с мясом	200/10	куш рисовая	42	42	60,00р.	2,52р.	12,89р.	34879г	6,09	10,88	47,99	315	0,07	0,96	54,8	0	137,99	39,53	167,24	0,87	
			мясо	100	100	50,00р.	5,00р.															
			вода	55	55	- Р.	0,30р.															
			сахар	6	6	50,00р.	0,30р.															
			масло сливочное	10,2	10	485,00р.	4,85р.															
			соль йодированная	10	10	12,00р.	0,01р.															
			хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.															
			хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.															
14	мясо свиное	10	мясо свиное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0,4	1,4	2	0	3,1	0	3,1		
15	сир Российский	15	сир Российский	16	15	410,00р.	6,59р.	6,59р.	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	2,4	3	0	0,02	0		
379	корейский напиток с мясом	200	корейский напиток	5	5	195,00р.	0,98р.	6,99р.	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.															
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 неделю пищи				585				48,09р.	16,24	26,34	107,6	744,4	5,94	12,32	94,9	0,99	356,99	216,33	212,84	7,49		
70	овощи натуральные соевые	60	овощи натуральные соевые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	1,38	25,2	8,4	0,6		
103	сир картофельный с мажорными ингредиентами	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		
			мажорные ингредиенты	8	8	40,00р.	0,32р.															
			масло сливочное	10	8	30,00р.	0,30р.															
			масло растительное	2	2	110,00р.	0,22р.															
			вода	140	140																	
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.															
268	котлета	90	говядина	90	86,6	365,00р.	36,55р.	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.	0,59р.															
			молоко или вода	21,6	21,6																	
			сладкий	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 пшеничная рассыпчатая	150	каша 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.															
349	котлет из смеси грубофруктов	200	сладкий	20	25	60,00р.	1,20р.	2,29р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0		
			испота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.															
			вода	200	200																	
			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	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	6,6	4,7		
итого за неделю пищи				750				111,69р.	44,65	53,34	220,46	1354,1	15,05	23,238	95,06	2,82	424,37	403,83	271,14	21,21		

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ																				
№ рецепта наименование блюда учы	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетич есая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость ед.изд.	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
210	сметан. натуральн.	150	раба	3	114.2	6.00р.	12.00р.	21.30р.	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.													
			иода казеиновая	63	60	80.00р.	5.04р.	5.04	0.72	2.83	4.63	46.8	0.03	5.76	0	0	19.2	0	0.25	
			хлеб пшеничный	30	30	38.00р.	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
14	масло сливочное	20	хлеб ржаной	20	20	45.00р.	0.90р.	1.7	0.6	8.5	0.14	51.8	5.8	0.06	0	0.4	1.4	2	0	3.1
382	какао с молоком	200	масло сливочное	10	10	485.00р.	4.85р.	4.85р.	0.08	7.26	0.14	65.1	0	0	40	0.1	2.4	3	0	0.02
			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															
338	фрукты свежие		сахар	20	20	50.00р.	1.00р.													
			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		15.00р.	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

70	овощи натуральные осленные	60	овощи натуральные осленные	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.													
			картофель	32	24	25.00р.	0.80р.	3.04р.	1.44	4	5.52	64.4	0	26.7	0.16	1.76	41.2	28.9	15.4	0.72
			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.													
291	плов из птицы	200	соль йодированная	0.8	0.8	12.00р.	0.01р.													
			бройлер-цыпленок	179	90.6	150.00р.	19.35р.	24.62р.	16.88	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.													
			вода рисовая	46.6	46.6	60.00р.	2.86р.													
			соль йодированная	1	1	12.00р.	0.01р.													
388	напиток из порока шиповника	200	порок шиповника сушеный	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.													
			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	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	780	1.35р.	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	148.08	1337.48	14.8	232.5	40.63	3.71	346.44	457.4	86.3	18.53	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецепта наименование блюда учы	прим. пищи, масса порции	продукты	масса		Стоимость статьи единицы	Стоимость блюда	химический состав			энергетич. веса ценность (ккал)	элементарный (мг)					минеральные вещества (мг)				
			брутто	нетто			белки	жиры	углеводы		Вг	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																				
238	горячий заливной консервированный бифштекс	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		
90	говядина	90	66.6	395.00р.	36.55р.	41.83р.	14.51	15.1	13.2	247.2	0	0	0	0.45	4.38	100.8	24.5	2.5		
16.2	хлеб пшеничный	16.2	16.2	36.00р.	0.58р.															
21.6	молоко или вода	21.6	21.6		- Р															
9	сахар	9	9	80.00р.	0.72р.															
5.4	масло растительное	5.4	5.4	110.00р.	0.55р.															
1.12	соль йодированная	1.12	1.12	12.00р.	0.01р.															
9	масло сливочное	9	9	485.00р.	4.37р.															
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	150	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		
	макаронные изделия	7.1	7.1	485.00р.	3.44р.															
	соль йодированная	1	1	12.00р.	0.01р.															
	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	2007	0.5	0.5	550.00р.	0.28р.	1.59р.	0.4	0	11.7	49.6	0	3.3	0	27.2	15.5	11.7	1.5		
	сахар	15	15	50.00р.	0.75р.															
	лимон свежий	8	7	120.00р.	0.96р.															
338	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15.00р.	15.00р.	15.00р.	0.4	0.4	9.67	44.3	0.03	10	0	0	16	11.1	9	2.2		
итого за первую пищу		657	1 шт	1 шт	15.00р.	15.00р.	74.58р.	25.29р.	23.40р.	97.97р.	698.20р.	6.07р.	18.88р.	0.00р.	3.24р.	77.67р.	221.48р.	72.50р.	110.0р.	

ОБЕД																				
70	овощи натуральные соленные	60	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	2008	40	32	20.00р.	0.80р.	4.90р.	1.44	4	9.8	81.6	0	17.7	0.16	1.94	43.6	41.4	21.9	1.04	
	сметана	20	16	20.00р.	0.40р.															
	картофель	21.3	16	25.00р.	0.58р.															
	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																	
	сметана	8	8	165.00р.	1.32р.															
	соль йодированная	0.8	0.8	12.00р.	0.01р.															
	рыба минтай	118	55.6	145.00р.	17.11р.															
234	бифштекс рыбные	90	15.1	15.1	36.00р.	0.54р.	22.82р.	11	10.9	13.4	195.7	0	0.56	0	0	54.1	0	21.9	1.11	
	хлеб пшеничный	21.9	21.9	50.00р.	1.10р.															
	молоко	8.4	8.4	50.00р.	0.42р.															
	сахар	8.4	8.4	110.00р.	0.92р.															
	масло растительное	5.6	5.6	485.00р.	2.72р.															
	соль йодированная	1.12	1.12	12.00р.	0.01р.															
125	картофель отварной	150	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	
	картофель	7.1	7.1	485.00р.	3.44р.															
	масло сливочное	1	1	12.00р.	0.01р.															
	соль йодированная	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		
354	макаты из сухобулочных	200	8	8	80.00р.	0.64р.														
	макаты пшеничные	0.2	0.2	300.00р.	0.08р.															
	вода	216	216																	
	хлеб пшеничный	20	20	36.00р.	0.72р.	0.72р.	0.78	0.2	9.66	47	0.03	0	0	0.25	4.6	17.4	6.6	0.4		
	хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.	46.09р.	19.53	23.37	12.8	77.7	8.7	0.1	0	0.7	2.2	3	0	4.7		
итого за первую пищу		750				120.68р.	44.78	46.71	191.07	1392.46	14.75	66.6	0.76	6.14	234.7	308.48	166.1	20.79		

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецепта наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетич. состав			витамины (мг)						минеральные вещества (мг)			
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость 1 единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетич. бескалорийность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
223	запеканка из творога со стученым молоком	творог	168.2	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			
		крупка манная	10.8	10.8	35.00р.	0.38р.																
		сахар	14.4	14.4	50.00р.	0.72р.																
		рафа	7.2	7.2	6.00р.	0.04р.																
		масло сливочное	7.2	7.2	465.00р.	3.45р.																
		сметана	7.2	7.2	80.00р.	0.58р.																
		соль йодированная	0.9	0.9	12.00р.	0.01р.																
		молоко стученное	60	60	190.00р.	11.40р.																
		хлеб пшеничный	30	30	36.00р.	1.08р.																
		хлеб ржаной	20	20	45.00р.	0.90р.																
14	масло сливочное	10	10	465.00р.	4.55р.	0.90р.	1.7	0.6	8.5	51.8	5.8	0.05	0	0.4	1.4	2	0	3.1				
		чай заварной	0.5	0.5	550.00р.														0.28р.			
		сахар	15	15	50.00р.														0.75р.			
338	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	1 шт	15.00р.														15.00р.	81.27р.	28.63	29.26

ОБЕД

70	овощи натуральные соевые	60	овощи натуральные соевые	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	орн. варенный с печенью	200	картофель 53.4	40	52.00р.	2.78р.	20.46р.	2.94	3.67	15	107.4	0.08	2.64	0.01	1.3	26.7	57.7	15.5	0.8	
			печень	10	40.00р.	0.40р.														
			печень	9.6	50.00р.	0.48р.														
			масло растительное	2	150.00р.	0.30р.														
			вода	150	110.00р.	16.50р.														
			соль йодированная	0.8	15.00р.	0.01р.														
			печень	15																
			печень	4.6	40.00р.	0.18р.														
			масло сливочное	0.5	465.00р.	0.23р.														
			яйца	1.3	11.00р.	0.01р.														
			вода или молоко	7.2	7.2															
			говядина	85.05	62.1	450.00р.	38.22р.													
280	фрукты свежие	90	хлеб пшеничный	13.05	38.00р.	0.47р.	40.38р.	9.98	11.62	10.89	191.2	0	0.02	0	0	33.41	0	15.17	5.87	
			масло сливочное	18	18															
			печень	8.1	6.5	50.00р.	0.41р.													
			печень	8.1	8.1	40.00р.	0.32р.													
			масло растительное	8.1	8.1	110.00р.	0.89р.													
			соль йодированная	1	1	15.00р.	0.02р.													
321	капустя тушеная	150	капустя свежая	213	171	20.00р.	4.26р.	7.97р.	3.1	4.86	14.14	112.7	0	25.74	0	83.2	0	30.98	1.21	
			раствор лимонный	4.5	4.5	300.00р.	1.35р.													
			картофель	6	6	110.00р.	0.66р.													
			томатное пюре	9	9	125.00р.	1.13р.													
			картофель	4.5	3.7	30.00р.	0.14р.													
			печень	7.5	6	20.00р.	0.15р.													
			лавровый лист	0.01	0.01	200.00р.	0.00р.													
			печень	1.5	1.5	35.00р.	0.06р.													
			картофель	4.5	4.5	50.00р.	0.23р.													
			соль йодированная	1	1	12.00р.	0.01р.													
699	напиток лимонный	200	лимонный	16	16	120.00р.	1.92р.	3.12р.	0.3	0	31.4	127.2	0.005	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	20	35.00р.	0.70р.	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	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				160.32р.	18.7	21.65	95.39	671.3	8.876	34.9	0.21	2.36	169.17	142.9	86.05	14.18	
всего за день							160.32р.	48.33	50.91	168.1	1390.2	14.778	45.83	40.3	3.32	330.39	364.5	153.15	21.86	

[illegible]

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ																				
№ рецепта	проект пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность		минеральные вещества (мг)						
				брутто	нетто	Цена за 1 шт	Стоимость	белки	жиры	углеводы	ккал	Б	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
70	овощи натуральные соевые	60	овощи натуральные соевые	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	мажоран отварной с овощами	180	мажоран морковь пастушья (козелец) лук репчатый томатное пюре масло растительное соль йодированная	63 18 6.4 13.6 10 7.2 1.2	63 14.4 6 11.5 10 7.2 1.2	40.00р. 30.00р. 150.00р. 20.00р. 125.00р. 110.00р. 12.00р.	2.52р. 0.54р. 0.99р. 0.27р. 1.26р. 0.79р. 0.01р.	6.39р.	6.4	8.3	37.7	243.6	0.07	0.02	0	0	17.5	0	0.08	
377	чай с лимоном	200г	хлеб пшеничный хлеб ржаной масло сливочное чай-зеленый сахар лимон свежий вода	30 20 10 0.5 15 8 150	30 20 10 0.5 15 7 150	36.00р. 45.00р. 485.00р. 550.00р. 50.00р. 120.00р. 0.96р.	1.08р. 0.90р. 4.85р. 1.99р. 0.75р. 0.96р. 15.00р.	1.17 1.7 0.08 0.4	0.3 0.6 7.26 0	14.4 8.5 0.14 11.7	70.5 51.8 66.1 49.6	0.04 5.8 66.1 0	0 0.05 0 3.3	0 0 40 0	0.39 0.4 0.1 0	6.9 1.4 2.4 27.2	26.1 2 3 15.5	9.9 0 0 11.7	0.6 3.1 0.02 1.5	
338	брускет свежий	1 шт	брускет свежий	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 проект 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	
70	овощи натуральные соевые	60	овощи натуральные соевые	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	шницель из свиной котлеты с картофелем	200	котлета свиная картофель картофель морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное вода	50 32 32 10 12.1 2 4 180	40 24 24 8 10 2 4	20.00р. 25.00р. 25.00р. 30.00р. 20.00р. 125.00р. 110.00р. 12.00р.	1.00р. 0.80р. 0.80р. 0.30р. 0.24р. 0.25р. 0.44р. 0.01р.	3.04р.	1.44	4	5.52	64.4	0	26.7	0.16	1.76	41.2	28.9	15.4	0.72
288	рагу из птицы	200	мясо птицы масло растительное картофель морковь томатное пюре лук репчатый масло растительное соль йодированная соль пшеничная уксусный сметана вода	153.6 3.2 128.4 25.2 7.2 14.4 25.2 4.8 1.2 20 20 0.2	108.8 3.2 96 20.4 7.2 12 20 4.8 1 25 20 0.2	150.00р. 110.00р. 25.00р. 30.00р. 125.00р. 20.00р. 0.80р. 0.28р. 35.00р. 50.00р. 300.00р. 0.06р.	23.04р. 0.35р. 3.21р. 0.78р. 0.90р. 0.28р. 0.04р. 1.20р. 1.00р. 1.00р.	28.13р.	19.9	21	1.6	265	0.23	19.7	2.5	3.2	72.6	46.6	50.3	6.4
348	котлет из смеси охотничьих	200	хлеб пшеничный хлеб ржаной вода	20 20 200	20 20 200	36.00р. 45.00р. 0.00р.	0.72р. 1.35р. 0.00р.	0.72р.	0.78	0.2	9.66	47	0.03	0	0	0.26	4.6	17.4	6.6	0.4
итого за проект пищи				750			1.35р.	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							76.75р.	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							1 283.39р.	516.83	557.86	2078.83	15523.72	179.07	975.22	468.75	68.66	3298.90	5407.83	2062.59	239.24	
итого за завтрак							107.79р.	54.68	207.88	1552.17	17.91	97.52	46.88	6.87	329.89	540.78	206.26	23.92		
среднее за завтрак							674.05р.	243.28	293.6	954.89	7474.08	71.69	191.17	355.83	23.59	1986.25	2502.77	934.94	108.7	
итого за обед							56.17р.	28.21	78.47	78.49	672.41	5.97	15.93	28.65	1.97	165.57	208.56	77.91	9.06	
среднее за обед							619.25р.	277.65	264.36	1123.84	8049.64	107.38	784.05	112.92	45.07	1312.65	2905.06	1127.65	130.54	
							51.80р.	22.72	22.03	53.55	670.90	8.85	65.34	9.41	3.78	109.39	242.09	83.97	10.88	

Разработано на основании:

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