



Меню-раскладка

для организации горячего питания обучающихся 5-11 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 сырья	стоимость блюда	белки	жиры	углевод	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1 НЕДЕЛЯ																								
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																								
ЗАВТРАК																								
210	салат натуральный	200	рыба	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.																	
			порошок желтый кондитерский	100	100	138,80р.	13,88р.																	
			хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	13,88р.	2,5	3,6	15	69,6	0,08	9,1	0	2	17,8	49,9	17,3	0,5				
			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				
			хлеб ржаной	20	20	50,00р.	5,00р.	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				46,87р.	28,77	41	66	688,7	6,09	10,56	0,36	2,79	274,4	498,2	67,8	8,8				
70	овощи натуральные соленные	100	овощи натуральные соленные	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.	0,39р.																	
			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	фарш говяжий	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				
			белокочанная капуста	50,4	56	385,00р.	19,91р.																	
			лук репчатый	7,5	14,2	60,00р.	0,45р.																	
			масло сливочное	10	8	20,00р.	0,20р.																	
			соль йодированная	2,4	2,4	485,00р.	1,18р.																	
			соль йодированная	3,1	3,1	6,00р.	0,02р.																	
			соль	0,5	0,5	12,00р.	0,01р.																	
			сметана	37,5	37,5	165,00р.	6,19р.																	
			мука пшеничная	1,1	1,1	35,00р.	0,04р.																	
			вода	11,2	11,2																			
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	макаронные изделия	1,5	1,5	125,00р.	0,19р.	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	60	60	38,80р.	2,32р.																	
388	напиток из плодов шиповника	200	соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.																	
			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	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	0,78	0,2	9,96	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				895				100,53р.	53,68	56,26	181,66	1397,1	15,07	244,86	0,96	5,06	389,8	679,4	156,7	19,06				
всего за день																								

ДЕНЬ ВТОРОЙ																					
№ рецепта	наименование блюда	масса порции	продукты	масса			стоимость			химический			энергетическая ценность (ккал)	элементы питания (мг)							
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость сырья, руб.	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	микроэлементы (мг)			
																		Р	Мg	Fe	
234	продукт желтый консервированный б/ш-чл рыбные	100	продукт желтый консервированный б/ш-чл рыбные	100	100	138.80р.	13.88р.	13.88р.	2,5	3,6	15	89,6	0,08	9,1	0	0	2	17,8	49,9	17,3	0,5
			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.														
			сахар	9,3	9,3	50,00р.	0,47р.														
125	картофель отварной	180	масло растительное	9,3	9,3	110,00р.	1,02р.														
			масло сливочное	6,2	6,2	485,00р.	3,01р.														
			соль кодованная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.														
			картофель	246,4	186,4	25,00р.	6,21р.	10,56р.	3,7	8,39	25,01	200,36	0	25,8	0	0	32,8	0	37,4	1,6	
			соль кодованная	8,5	8,5	485,00р.	4,12р.														
376	хлеб пшеничный хлеб ржаной чай с сахаром	30 20 200/15	хлеб пшеничный	17,2	1,2	12,00р.	0,01р.	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	30	30	36,00р.	1,08р.														
			чай с сахаром	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	
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.	1,03р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
			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	
70	общий калораж блюда			100	общий калораж			110	100	75,00р.	9,35р.	ОБЕД									

[illegible]

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ДЕНЬ ТРЕТИЙ																				
№ рецепта уры	прим. пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Стоимость Средняя цена за 1 единицу м	Стоимость блюда	химический состав			энергетическая вещность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
181	каша жидкая молочная из манной крупы	220	крупа манная молоко вода сахар масло сливочное соль, подсластитель хлеб пшеничный	34.1 110 82.5 6.6 11 1.2	34.1 110 82.5 6.6 11 1.2	30.00р. 50.00р. 5.50р. 50.00р. 485.00р. 12.00р.	1.02р. - р. 0.33р. 5.34р. 1.08р.	12.20р.	6.73	11.8	35.6	276.1	0.52	1.29	0	0	147.1	22.3	0	0.52
3.677р.кг																				
15	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
14	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	0.4	1.4	2	0
379	морковный напиток с йогуртом	200	йогурт сливочный морковный напиток вода сахар молоко	10 5 120 20 100	10 5 120 20 100	485.00р. 195.00р. 50.00р. 50.00р. 50.00р.	4.85р. 0.99р. 1.00р. 1.00р. 5.00р.	6.89р.	0.08	7.26	0.14	66.1	0	0	40	0.1	132	75	5.5	0.2
				5	5	195.00р.	0.99р.	6.89р.	3.3	2.4	26.7	142.2	0	1.3	0	0	60.3	59.6	21.2	0.5
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	38.6	4.94
70	овощи натуральные соевые	100	овощи натуральные соевые	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	сметана капуста свежая картофель морковь лук репчатый томатная паста масло растительное сахар вода сметана соль, подсластитель хлеб пшеничный молоко или вода уксус масло растительное соль, подсластитель масло сливочное уксус сметана картофельный кислота лимонная вода	50 25 26.6 12.5 15.2 7.5 5 2.5 10 10 12 18 24 10 6 12 10 85.2 12 12 24 8 0.2 216	40 20 20 20 20 20 5 2.5 10 10 12 18 24 10 6 12 10 85.2 12 12 24 8 0.2 216	20.00р. 1.00р. 20.00р. 0.50р. 25.00р. 0.67р. 30.00р. 0.39р. 20.00р. 0.30р. 110.00р. 0.55р. 46.00р. 0.12р. 165.00р. 1.65р. 12.00р. 0.01р. 353.46р. 35.35р. - р. 80.00р. 0.80р. 110.00р. 0.66р. 485.00р. 4.85р. 75.00р. 6.59р. 485.00р. 5.80р.	6.00р.	1.8	5	12.2	105.7	0	22.1	0.2	2.3	54.5	51.7	27.3	1.3	
288	котлета	100	соль, подсластитель говядина хлеб пшеничный молоко или вода уксус масло растительное соль, подсластитель масло сливочное уксус сметана соль, подсластитель хлеб пшеничный молоко или вода уксус масло растительное соль, подсластитель масло сливочное уксус сметана картофельный кислота лимонная вода	10 10 100 18 24 10 6 12 10 85.2 12 12 24 8 0.2 216	10 10 100 18 24 10 6 12 10 85.2 12 12 24 8 0.2 216	165.00р. 1.65р. 12.00р. 0.01р. 353.46р. 35.35р. - р. 80.00р. 0.80р. 110.00р. 0.66р. 485.00р. 4.85р. 75.00р. 6.59р. 485.00р. 5.80р. 12.00р. 0.01р. 80.00р. 0.72р. 50.00р. 1.20р. 80.00р. 0.54р. 300.00р. 0.06р.	42.20р.	16.1	16.8	14.7	274.7	0	0	0	0.5	4.8	112	27.2	2.8	
171	каша пшеничная рассыпчатая	180	каша пшеничная масло сливочное уксус сметана картофельный кислота лимонная вода	180 12 12 24 8 0.2 216	180 12 12 24 8 0.2 216	12.20р. 10.63 7.1 47.7 36 0.3 0	10.63	7.1	47.7	36	0.3	0	24	0.75	19	252.1	168	5.76	0.57	
354	овощи натуральные соевые	200	овощи натуральные соевые	220	200	75.00р.	8.25р.	7.88р.	0.83	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	0	11.46	0	3.64	0.57
итого за прием пищи				890				73.11р.	32.85	30.38	124.66	973.8	9.03	34.03	24.2	4.87	119.56	478.2	246.74	16.33
итого за день								105.69р.	49.33	57.24	210	1635	15.39	36.68	64.3	5.66	469.66	666.2	283.34	21.47

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецепта урч	проект наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	Стоимость ед.изм.	Стоимость блюда	химическое состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)						минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
70	овощи натуральные соевые	100	овощи натуральные соевые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,89р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1				
291	пюре из птицы	250	бройлер-цыпляток мясо растительное лук репчатый морковь томатное пюре кетчуп рисовый соль йодированная хлеб пшеничный хлеб ржаной чай с лимоном сахар лимон соевый вода	161,2 11,6 13,2 16,6 8,2 59,2 1,2 30 20 0,5 15 8	113,2 11,6 13,2 13,2 8,2 58,2 1,2 30 20 0,5 15 7	144,00р. 110,00р. 20,00р. 30,00р. 110,00р. 60,00р. 12,00р. 36,00р. 45,00р. 550,00р. 50,00р. 120,00р. 0,95р.	23,21р. 1,28р. 0,25р. 0,50р. 0,90р. 3,49р. 0,01р. 1,08р. 0,90р. 1,59р. 0,75р. 0,95р.	29,69р.	20,8	18	37,9	407,3	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05				
377	хлеб пшеничный хлеб ржаной чай с лимоном	30 20 2007	хлеб пшеничный хлеб ржаной чай с лимоном сахар лимон соевый вода	30 20 0,5 15 8	30 20 0,5 15 7	36,00р. 45,00р. 550,00р. 50,00р. 120,00р.	1,08р. 0,90р. 1,59р. 0,75р. 0,95р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
итого за прочие пищу				150	150				0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5				
				607				41,50р.	24,9	19,06	75	592,7	5,89	16,59	0	0,95	68,8	65,6	38,6	8,25				
70	овощи натуральные соевые	100	овощи натуральные соевые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,89р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1				
102	суп картофельный с бобовыми	250	картофель пюре лук репчатый морковь масло растительное вода соль йодированная рыба минтай хлеб пшеничный молоко лук репчатый шпинат масло растительное соль йодированная картофель молоко масло сливочное соль йодированная лимонный сахар вода	66,6 20,2 12 15,7 5 175 1 102 10,4 15 13,4 6 7,4 1,1 210,5 28,8 9 1,2 16 24 20	50 20 10 12,5 5 175 1 49,4 10,4 15 10,4 6 7,4 1,1 158,4 29,8 9 1,2 16 24 20	25,00р. 35,00р. 20,00р. 30,00р. 110,00р. 0,00р. 12,00р. 395,00р. 25,00р. 20,00р. 125,00р. 1,68р. 110,00р. 12,00р. 25,00р. 5,27р. 50,00р. 485,00р. 12,00р. 120,00р. 1,92р. 50,00р. 1,20р.	1,67р. 0,71р. 0,24р. 0,47р. 0,55р. 0,00р. 0,01р. 40,29р. 0,29р. 0,30р. 1,68р. 0,81р. 0,01р. 5,27р. 4,37р. 0,01р. 4,37р. 0,01р. 1,92р. 1,20р.	3,66р.	5,6	5,4	17,5	140,6	0,2	9,5	0,25	4	48,8	83,7	36,5	2,1				
239	тефтели рыбные	100	соль йодированная рыба минтай хлеб пшеничный молоко лук репчатый шпинат масло растительное соль йодированная картофель молоко масло сливочное соль йодированная лимонный сахар вода	1 102 10,4 15 13,4 6 7,4 1,1 210,5 28,8 9 1,2 16 24 20	1 49,4 10,4 15 10,4 6 7,4 1,1 158,4 29,8 9 1,2 16 24 20	12,00р. 395,00р. 25,00р. 20,00р. 125,00р. 1,68р. 110,00р. 12,00р. 25,00р. 5,27р. 50,00р. 485,00р. 12,00р. 120,00р. 1,92р. 50,00р. 1,20р.	0,00р. 40,29р. 0,29р. 0,30р. 1,68р. 0,81р. 0,01р. 5,27р. 4,37р. 0,01р. 4,37р. 0,01р. 1,92р. 1,20р.	43,36р.	12,7	11,7	18,1	230	0,2	0,3	10	4,7	53	341,6	59,6	1,6				
312	пюре картофельное	180	картофель молоко масло сливочное соль йодированная лимонный сахар вода	11,1 210,5 28,8 9 1,2 16 24 20	11 158,4 29,8 9 1,2 16 24 20	12,00р. 25,00р. 5,27р. 50,00р. 485,00р. 12,00р. 120,00р. 1,92р. 50,00р. 1,20р.	0,81р. 5,27р. 4,37р. 0,01р. 4,37р. 0,01р. 1,92р. 1,20р.	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				
699	напиток лимонный	200	соль йодированная лимонный сахар вода	1,2 16 24 20	1,2 16 24 20	12,00р. 120,00р. 50,00р. 1,20р.	0,01р. 1,92р. 1,20р.	3,12р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6				
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	0,03	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7				
итого за прочие пищу				800				112,66р.	51,57	44,72	192,56	1411,8	15,286	68,09	10,45	11,07	228	715,5	209,8	20,21				

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецепт уры	прим. пицц, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Стоимость еды ед.изм. кг	Стоимость блюда	химический состав			энергетич. еская ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)								
				брутто	нетто			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
223	заправка из творога со отфильтрованным молоком	200/60	творог крупная манная сахар яйца масло сливочное сметана соль йодированная молоко отфильтрованное хлеб пшеничный хлеб ржаной	188 12 16 8 8 8 1 60 30	184 12 16 8 8 8 1 60 30	210,00р. 30,48р. 35,00р. 46,00р. 6,00р. 485,00р. 165,00р. 12,00р. 190,00р. 36,00р.	57,54р.	ЗАВТРАК	27,8	23	29,2	449,1	0,1	0,9	0,1	2,27	124	194,3	39,8	1,4					
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	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.															2,98	4,5	2,4	0,5
			вода	150	150																				
итого за прием пищи				525			60,84р.	30,87	23,9	65,5	623,4	5,94	1,02	0,1	3,08	135,28	226,9	52,1	5,6						
140	салат, тушеная в соусе	100	сметана лук репчатый масло растительное соль йодированная соус сметана масло сливочное вода картофель морковь лук репчатый горошек зеленый консервированный масло растительное вода сметана соль йодированная говядина хлеб пшеничный молоко или вода пшеничный масло растительное пшеничный масло сливочное масло растительное масло сливочное соль йодированная вода масло сливочное соль йодированная отруби сахар яйца вода	134 30 25 5 16 15 3,75 1,88 11,2 25 66,6 12,5 12 11,5 5 187,5 10 86,5 13,2 20 40 5 6,6 5 1,2 63 6,3 1,2 20 0,2 200 30	105 25 5 16 15 3,75 1,88 11,2 20 50 10 10 7,5 5 187,5 10 86,5 13,2 20 40 5 6,6 5 1,2 63 6,3 1,2 20 0,2 200 30	25,00р. 0,75р. 110,00р. 12,00р. - р. 110,00р. 30,00р. - р. 20,00р. 25,00р. 30,00р. 20,00р. 138,80р. 1,60р. 110,00р. 0,55р. 165,00р. 12,00р. 353,45р. 36,00р. 20,00р. 20,00р. 20,00р. 110,00р. 35,00р. 110,00р. 12,00р. 45,00р. 485,00р. 12,00р. 60,00р. 50,00р. 300,00р. 36,00р. 45,00р. 1,35р.	5,14р.	ОБЕД	2,3	7,08	10,6	116	0,03	1,35	47,3	0,3	52,4	58,6	20,1	1,41					
99	суп на говяжьей со сметаной	250/10	картофель морковь лук репчатый горошек зеленый консервированный масло растительное вода сметана соль йодированная говядина хлеб пшеничный молоко или вода пшеничный масло растительное пшеничный масло сливочное масло растительное масло сливочное соль йодированная вода сметана соль йодированная отруби сахар яйца вода	25 66,6 12,5 12 11,5 5 187,5 10 86,5 13,2 20 40 5 6,6 5 1,2 63 6,3 1,2 20 0,2 200 30	20 50 10 10 7,5 5 187,5 10 86,5 13,2 20 40 5 6,6 5 1,2 63 6,3 1,2 20 0,2 200 30	20,00р. 25,00р. 30,00р. 20,00р. 138,80р. 1,60р. 110,00р. 0,55р. 165,00р. 12,00р. 353,45р. 36,00р. 20,00р. 20,00р. 20,00р. 110,00р. 35,00р. 110,00р. 12,00р. 45,00р. 485,00р. 12,00р. 60,00р. 50,00р. 300,00р. 36,00р. 45,00р. 1,35р.	6,59р.		3	4,13	10,1	91	0,1	11	0,2	0,2	30	53	22	0,8					
278	тефтели	100	сметана соль йодированная говядина хлеб пшеничный молоко или вода пшеничный масло растительное пшеничный масло сливочное масло растительное масло сливочное соль йодированная вода масло сливочное соль йодированная отруби сахар яйца вода	10 86,5 13,2 20 40 5 6,6 5 1,2 63 6,3 1,2 20 0,2 200 30	10 86,5 13,2 20 40 5 6,6 5 1,2 63 6,3 1,2 20 0,2 200 30	165,00р. 12,00р. 353,45р. 36,00р. 20,00р. 20,00р. 20,00р. 110,00р. 35,00р. 110,00р. 12,00р. 45,00р. 485,00р. 12,00р. 60,00р. 50,00р. 300,00р. 36,00р. 45,00р. 1,35р.	33,23р.		13,2	16,5	11,8	248,2	0	2	0	0,63	7,63	81,3	18,2	2,1					
305	рис-притушенный	180	сметана соль йодированная говядина хлеб пшеничный молоко или вода пшеничный масло растительное пшеничный масло сливочное масло растительное масло сливочное соль йодированная вода масло сливочное соль йодированная отруби сахар яйца вода	10 86,5 13,2 20 40 5 6,6 5 1,2 63 6,3 1,2 20 0,2 200 30	10 86,5 13,2 20 40 5 6,6 5 1,2 63 6,3 1,2 20 0,2 200 30	165,00р. 12,00р. 353,45р. 36,00р. 20,00р. 20,00р. 20,00р. 110,00р. 35,00р. 110,00р. 12,00р. 45,00р. 485,00р. 12,00р. 60,00р. 50,00р. 300,00р. 36,00р. 45,00р. 1,35р.	5,90р.		4,3	5,1	44	240	0,02	0	25,2	0,3	2,9	72,7	2,2	0,6					
349	котлет на смеси грудинки	200	сметана соль йодированная говядина хлеб пшеничный молоко или вода пшеничный масло растительное пшеничный масло сливочное масло растительное масло сливочное соль йодированная вода масло сливочное соль йодированная отруби сахар яйца вода	10 86,5 13,2 20 40 5 6,6 5 1,2 63 6,3 1,2 20 0,2 200 30	10 86,5 13,2 20 40 5 6,6 5 1,2 63 6,3 1,2 20 0,2 200 30	165,00р. 12,00р. 353,45р. 36,00р. 20,00р. 20,00р. 20,00р. 110,00р. 35,00р. 110,00р. 12,00р. 45,00р. 485,00р. 12,00р. 60,00р. 50,00р. 300,00р. 36,00р. 45,00р. 1,35р.	2,28р.		0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0					
итого за прием пищи				890			110,99р.	54,75	60,83	713,28	1404,7	14,79	14,12	25,5	5,15	192,07	454,3	103,1	14,2						

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецепт уры		примеч. пицц. наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность (ккал)	элементарный (мг)						микроэлементы (мкг)						
					брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
													г								г	г	г	г	г	г
204	мажорны отварны с ошрым		100	кукуруза консервированная	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						
			200	картофельная котлетка	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	485.00р.	3.88р.																			
				сыр Российский	35	410.00р.	14.35р.																			
				соль йодированная	1	12.00р.	0.01р.																			
377	хлеб пшеничный		30	хлеб пшеничный	30	36.00р.	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	2007	20	хлеб ржаной	20	45.00р.	0.90р.		0.90	1.7	6.6	51.8	0.06	0	0	0.4	1.4	2	0	3.1						
	чай с лимоном		15	чай-заварка	0.5	550.00р.	0.25р.	1.99р.	0.4	0	11.7	49.6	0	3.3	0	0	21.2	15.5	11.7	1.5						
			8	сахар	15	50.00р.	0.75р.																			
			7	лимон свежий	8	7	120.00р.	0.96р.																		
			150	вода	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	131.1	47.4	6.4						
70	овощи натуральные соевые		100	овощи натуральные соевые	110	75.00р.	8.25р.		ОБЕД																	
102	спг картофельный с боровыми	250		картофель	66.6	50	25.00р.	1.67р.	7.88р.	0.83	0.16	2.5	13.5	0	10	0	0.16	23	42	14						
				фасоль	20.2	20	30.00р.	0.61р.	3.54р.	5.6	6.6	17.5	140.6	0.2	9.5	0.25	4	48.8	63.7	35.5						
				лук репчатый	12	10	20.00р.	0.24р.												2.1						
				морковь	15.7	12.5	30.00р.	0.47р.																		
				масло растительное	5	5	110.00р.	0.55р.																		
				вода	175	175																				
				соль йодированная	1	1	12.00р.	0.01р.																		
				бройлер цыпленок	158	142	144.00р.	28.51р.																		
292/331	пшца, тушенная в соусе с овощами	100/160/30		масло растительное	12	12	110.00р.	1.32р.	39.31р.	16.24	12.63	15.71	241	0.17	10.61	45.6	0	71.8	170.3	40.7						
				картофель	120.6	135	25.00р.	3.02р.												3.7						
				морковь	52.2	41.4	30.00р.	1.57р.																		
				пастушья (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.																		
				мшца пшеничная	2.25	2.25	35.00р.	0.09р.																		
				вода	22.5																					
				томатное пюре	3	3	110.00р.	0.33р.																		
349	комлот на смете буюофуртов	200		стухобфурты	20	25	60.00р.	1.20р.	2.26р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	0	9.4	0	2						
				сахар	20	20	50.00р.	1.00р.																		
				вкшота 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						
				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						
итого за прием пищи				919					83.31р.	38.82	33.29	150.47	1027.5	15.14	42.67	45.65	8.81	224.4	453.5	146.2						
всего за день																										

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

[illegible]

[illegible]

70	овощи натуральные соленные	100	овощи натуральные соленные	110	100	75,00р.	8,25р.	ОБЕД												
88	щипки из свеклы с картофелем	250	капуста свежая	62,5	50	20,00р.	1,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1
			картофель	40	30	25,00р.	1,00р.	3,78р.	1,8	5	6,9	80,5	0	33,3	0,2	2,2	51,5	36,1	19,2	0,9
			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	пюре из птицы	250	брюква-цуккини	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.	0,28р.													
			морковь	16,6	13,2	30,00р.	0,50р.													
			томатное пюре	8,2	8,2	125,00р.	1,03р.													
			кукурузная мука	58,2	58,2	80,00р.	3,49р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
388	напиток из плодов шиповника	200	пюре шиповника	20	20	100,00р.	2,00р.													
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.	3,00р.	0,7	0,3	24,4	14,8	0	200	0,2	0	13	3	3	1
	хлеб пшеничный	20	вода	200	200		- р.													
	хлеб пшеничный	30	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
	цукаты из груш	850						46,50р.	27,51	24,66	84,16	789,8	8,78	246,63	0,4	3,32	104,6	107,5	42,8	10,05
	всего за день							87,91р.	54,88	68,78	152,86	1448,9	14,84	257,69	0,76	4,11	393,2	548,8	83,3	18,76

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

[illegible]

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецепта уры	прим. пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		химический состав			энергетич. ценность								
				брутто	нетто		Стоимость за 1 единицу	Способность блока	белки	жиры	углеводы	ккал	Бт	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
223	запеканка из творога со студеным молоком	200/60	творог	188	164	210,00р.	36,48р.	57,94р.	27,8	23	29,2	449,1	0,1	0,9	0,1	2,27	124	194,3	39,8	1,4
			курица маринованная	12	12	35,00р.	0,42р.													
			сахар	16	16	48,00р.	0,74р.													
			яйца	8	8	6,00р.	0,05р.													
			масло сливочное	8	8	485,00р.	3,88р.													
			орехи	8	8	80,00р.	0,64р.													
			сметана	8	8	165,00р.	1,32р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			молоко студенистое	60	60	190,00р.	11,40р.													
			хлеб пшеничный	30	30	35,00р.	1,08р.													
			хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.													
			чай с сахаром	0,5	0,5	550,00р.	0,28р.													
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.													
			вода	150	150															
Итого за первую пищу				525				60,94р.	30,87	23,9	65,5	623,4	5,94	1,02	0,1	3,06	155,28	226,8	52,1	5,8

70	овощи натуральные соленные	100	овощи натуральные соленные	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
----	----------------------------	-----	----------------------------	-----	-----	---------	--------	--------	------	------	-----	------	---	----	---	------	----	----	----	---

ОБЕД

108/109	суп картофельный с клецками	250	картофель морковь лук репчатый масло растительное вода соль йодированная клетчатка мука пшеничная масло сливочное яйца вода или молоко соль йодированная овощная хлеб пшеничный молоко или вода лук репчатый мука пшеничная масло растительное соль йодированная клетчатка раствор лимонной кислоты масло растительное томатное пюре морковь лук репчатый лавровый лист мука пшеничная сахар соль йодированная лимонный сок вода	66,7 12,5 12,3 2,5 187,5 1 15 4,6 0,5 1,3 7,2 0,1 0,1 94,5 14,5 20 9 9 9 1,2 255,2 5,4 7,2 10,8 5,4 9 0,02 1,8 5,4 1,2 24 214 30	50 52,00р. 75,00р. 50,00р. 150,00р. 15,00р. 40,00р. 485,00р. 11,00р. 0,07р. 15,00р. - р. 0,00р. 450,00р. 36,00р. - р. 50,00р. 40,00р. 150,00р. 1,39р. 15,00р. 0,02р. 50,00р. 300,00р. 150,00р. 120,00р. 75,00р. 50,00р. 200,00р. 40,00р. 70,00р. 15,00р. 50,00р. 36,00р. 45,00р.	8,25р. 3,47р. 0,94р. 0,62р. 0,38р. 0,02р. 0,18р. 0,24р. 0,07р. - р. 0,00р. 42,53р. 10,65 13,14 12,1 212,48 0,03 37,13 0 16,87 6,53	45,23р.	10,65	13,14	12,1	212,48	0,03	37,13	0	16,87	6,53				
280	фрикадельки на говядине	100	говядина хлеб пшеничный молоко или вода лук репчатый мука пшеничная масло растительное соль йодированная клетчатка раствор лимонной кислоты масло растительное томатное пюре морковь лук репчатый лавровый лист мука пшеничная сахар соль йодированная лимонный сок вода	94,5 14,5 20 9 9 9 1,2 255,2 5,4 7,2 10,8 5,4 9 0,02 1,8 5,4 1,2 24 214 30	15,00р. 40,00р. 485,00р. 11,00р. 0,07р. 15,00р. - р. 0,00р. 450,00р. 36,00р. 15,00р. 0,02р. 50,00р. 300,00р. 150,00р. 120,00р. 75,00р. 50,00р. 200,00р. 40,00р. 70,00р. 15,00р. 50,00р. 36,00р. 45,00р.	8,25р. 3,47р. 0,94р. 0,62р. 0,38р. 0,02р. 0,18р. 0,24р. 0,07р. - р. 0,00р. 42,53р. 10,65 13,14 12,1 212,48 0,03 37,13 0 16,87 6,53	45,23р.	10,65	13,14	12,1	212,48	0,03	37,13	0	16,87	6,53				
321	капустяк тушеная	190	капуста раствор лимонной кислоты масло растительное томатное пюре морковь лук репчатый лавровый лист мука пшеничная сахар соль йодированная лимонный сок вода	190 255,2 5,4 7,2 10,8 5,4 9 0,02 1,8 5,4 1,2 24 214 30	15,00р. 40,00р. 485,00р. 11,00р. 0,07р. 15,00р. - р. 0,00р. 450,00р. 36,00р. 15,00р. 0,02р. 50,00р. 300,00р. 150,00р. 120,00р. 75,00р. 50,00р. 200,00р. 40,00р. 70,00р. 15,00р. 50,00р. 36,00р. 45,00р.	8,25р. 3,47р. 0,94р. 0,62р. 0,38р. 0,02р. 0,18р. 0,24р. 0,07р. - р. 0,00р. 42,53р. 10,65 13,14 12,1 212,48 0,03 37,13 0 16,87 6,53	45,23р.	10,65	13,14	12,1	212,48	0,03	37,13	0	16,87	6,53				
699	напиток лимонный	200	лимонный сок сахар вода	200 24 214 30	15,00р. 40,00р. 45,00р.	8,25р. 3,47р. 0,94р.	45,23р.	10,65	13,14	12,1	212,48	0,03	37,13	0	16,87	6,53				
Итого за первую пищу				880				163,37р.	53,31	48,53	168,65	1370,73	14,787	45,74	0,32	5,78	380,87	407,1	165,6	21,29

ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ

№ рецепта	прим. пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	Масса		Стоимость	Химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					микроэлементы (мкг)				
				брутто	нетто		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
70	овощи натуральные соевые	100	овощи натуральные соевые	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	котлет из курицы	100	фарш из куриной части	86,6	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	6,00р.	0,08р.													
			яйца куриные	1,40	5,6	6,00р.	0,07р.													
			масло сливочное	1,44	1,44	465,00р.	0,70р.													
			масло растительное для жаренья	1,4	1,4	110,00р.	0,15р.													
171	каша гречневая рассыпчатая	180	соль поваренная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
			крупа гречневая	85,2	85,2	75,00р.	6,39р.	12,22р.	10,63	7,1	47,7	336	0,3	0	24	0,75	19	252,1	168	5,76
			масло сливочное	12	12	465,00р.	5,82р.													
			соль поваренная	1,2	1,2	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
377	чай с лимоном	200/7	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
			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	14,89	24,13	4,58	87,7	356,3	233,7	14,09
70	овощи натуральные соевые	100	овощи натуральные соевые	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 грибами	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	соль поваренная	1	1	12,00р.	0,01р.	15,10р.	11,2	5,05	50,4	105	0,09	2,64	0	0	37,04	0	0	0,78
			минтай замороженный	90	73,7	130,00р.	11,70р.													
			вода	18,7	18,7															
			морковь	23	18	30,00р.	0,65р.													
			лук репчатый	10	8,7	20,00р.	0,20р.													
			томатная паста	10	10	110,00р.	1,10р.													
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.													
			растительный лимонный сок	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 поваренная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
312	пюре картофельное	180	картофель	12	12	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	38,1	1,56
			молоко	28,8	28,8	50,00р.	1,44р.													
			масло сливочное	9	9	465,00р.	4,37р.													
			соль поваренная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
349	комлот из смеси спудруктов	200	сплобрукты	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.													
			яблоко 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	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	189,34	576,3	319,6	23,53

3. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" - Деми плюс 2015 год/ под ред. М.П. Морозово, В.А. Тупельяна
4. "Сборник технологических нормативов питания" - Деми плюс 2014 год/ под ред. М.П.

...предприятий и муниципальных образований для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений* Уральского РЦП, по ред. Перевалова А.Я., г.Пермь, 2017г