

Утверждено:

директор МКОУ СОШ № 13
Петровского муниципального округа
Ставропольского края

М.П.



Примерное 15-ти дневное меню
для лагерей с дневным пребыванием детей 7-11 лет
в период летних каникул на 2025 год

Петровский муниципальный округ

№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав				энергетическая ценность к (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость ты	Стоимость блюда	Белки	жиры	углевод ы	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21		
1 НЕДЕЛЯ																					
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																					

1/4	машинное молоко	12000	кг	120,00	5,28	26,57	6,35	9,82	35,11	238,4	0,05	1,3	0,08	128	167,4	21,3	0,49
	молоко	100	кг	90,00	9,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	вода	65	кг	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	сахар	6	кг	85,00	0,51	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	масло сливочное	10	кг	117,50	11,75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	соль йодированная	1	кг	25,00	0,03	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	булгур, с сахаром	1/510/20	кг	740,00	11,84	25,69	5,84	11,52	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
	булгур	10	кг	1175,00	11,75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	сахар	30	кг	70,00	2,10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3/6	чай с сахаром	1/200/157	кг	990,00	0,50	1,77	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
	чай	15	кг	85,00	1,28	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	сахар	15	кг	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	вода	150	кг	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
итого за период		677	кг	5403,0	12,59	21,74	61,7	47,9	0,06	4,7	0,08	294,4	284,4	40,2	9,99		

										ОБЕД									
71	овощи натуральные свежие	1/60	овощи натуральные свежие	70,6	60	100,00р.	7,08р.	7,08р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
88	щи из свежей капусты с картофелем	1/200	капуста свежая	50	40	65,00р.	3,25р.	8,64р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	86,00р.	2,72р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	12,1	10	65,00р.	0,73р.												
			томатное пюре	2	2	265,00р.	0,53р.												
			масло растительное	4	4	170,00р.	0,69р.												
			вода	160	160		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
234	котлета рыбная	1/90	минтай мороженный без соли	118	55,6	245,00р.	28,91р.	39,70р.	11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	54,1	0	21,9	1,11
			хлеб пшеничный	15,1	15,1	70,00р.	1,06р.												
			молоко	21,9	21,9	90,00р.	1,97р.												
			сметана	8,4	8,4	100,00р.	0,94р.												
			масло растительное	8,4	8,4	170,00р.	1,43р.												
			масло сливочное	5,6	5,6	1175,00р.	6,58р.												
312	пюре картофельное	1/160	картофель	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.												
			молоко	210,6	168,4	85,00р.	17,90р.	31,10р.	3,8	7,2	25,6	163,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	38,1	1,56
			масло сливочное	9	9	1175,00р.	10,58р.												
пром	сок брусничны	1/200	сок фруктов	12	12	25,00р.	0,33р.												
	хлеб пшеничны	1/30	хлеб пшеничны	200	200	50,00р.	10,00р.	10,00р.	1	0	24,4	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8
	хлеб пшеничны	1/20	хлеб пшеничны	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаны	780	хлеб ржаны	20	20	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого за прием пищи							154,70р.	24,53	22,73	92,2	664,3	1,37	77,46	0,25	134	218,8	15,7	6,17
	всего за день	1457						154,70р.	34,12	44,47	153,9	1143,3	1,43	82,16	0,33	428,4	503,2	163,9	18,16

ДЕНЬ ВТОРОЙ

ДЕНЬ ВТОРОЙ																					
№ рецептур ы	проект пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		хлебные			энергетич ская ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто		та р единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
210	омлет картофельный	1/150	яйца	3	114,2	10,00р.	30,00р.	56,09р.	15,4	25,5	2,5	25,1	0,13	0,3	0,27	56,5	247,7	20	2,7		
			молоко или вода	38,5	38,5	90,00р.	3,47р.														
			масло сливочное	5,1	5,1	1175,00р.	5,99р.														
			соль поваренная	1,07	1,07	25,00р.	0,03р.														
			масло сливочное	14,1	14,1	1175,00р.	16,57р.														
57	ирина какао-желевая консервированная хлеб пшеничный	1/60	ирина какао-желевая консервированная хлеб пшеничный	63,6	60	130,79р.	8,32р.	8,32р.	0,72	2,82	4,62	46,8	0,03	0	0	19,2	0	0	0,2		
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6		
	хлеб пшеничный	1/20	хлеб пшеничный	20	20	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,88	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
376	чай с сахаром	1/200/157	чай-заварка сахар	0,5 15	0,5 15	990,00р. 85,00р.	0,50р. 1,28р.	1,77р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5		
			вода	150	150		- р.														
итого за проект пищи								59,99р.	18,17	25,8	28,7	377,7	0,18	3,6	0,27	129,6	289,3	41,6	4,8		

55	ирина овсяная или морковная	1/60	свежая	56	45	65,00р.	3,64р.	8,91р.	1,6	4	8	72	0,02	1,71	0	25,78	34,68	10,68	0,99
			лук репчатый	5,7	4,8	65,00р.	0,37р.												
			томатное пюре	16,3	16,3	265,00р.	4,32р.												
			масло растительное	3	3	170,00р.	0,51р.												
			сахар	0,6	0,6	85,00р.	0,05р.												
102	суп картофельный с бобовыми	1/200	соль поваренная	0,6	0,6	25,00р.	0,02р.	7,73р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			картофель	53,3	40	85,00р.	4,53р.												
			горох	16,2	16	65,00р.	1,05р.												
			лук репчатый	9,6	8	65,00р.	0,62р.												
			морковь	12,6	10	65,00р.	0,62р.												
			масло растительное	4	4	170,00р.	0,62р.												
			вода	140	140	0,00р.	0,00р.												
291	плов из птицы	1/60/150	соль поваренная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.	59,09р.	41,8	51	46,1	560	1,64	0	0	6,84	0,15	22,34	0,97
			бройлер-цыпленок	190,8	129,6	235,00р.	44,84р.												
			масло растительное	12,6	12,6	170,00р.	2,14р.												
			лук репчатый	14,4	12,6	65,00р.	0,94р.												
			морковь	18	14,4	65,00р.	1,17р.												
			томатное пюре	9	9	285,00р.	2,39р.												
			ирина рисовая	63	63	120,00р.	7,56р.												
349	комлот из смеси супов/рассы	1/200	соль поваренная	1	1	25,00р.	0,03р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			суповые	20	25	120,00р.	2,40р.												
			ирина лимонная	0,2	0,2	85,00р.	1,70р.												
			вода	200	200	600,00р.	0,12р.												
			хлеб пшеничный	1/30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
			хлеб ржаной	1/20	20	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,88	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
			хлеб ржаной	20	20	100,00р.	2,00р.												
итого за проект пищи								84,01р.	51,57	59,86	108,68	927,5	2,92	9,91	0,7	94,96	159,49	283,78	5,02
всего за день								143,94р.	69,74	85,66	137,38	1305,2	3,7	12,97	0,47	224,56	448,79	325,38	9,82

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ДЕНЬ ТРЕТИЙ																				
№ рецептур и/или наименование блюда	прим. пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость Цена за 1 кг	Стоимость ты. ед.изм.	химический состав			энергетич. содерж. ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
181	каша из овсяной крупы манной крупы	1200	крупы манная	31	31	40,00р.	1,24р.	28,87р.	9,74	9,82	33,54	239,4	0,25	1,3	0,08	140,6	136,4	17,1	0,5	
			молоко	100	100	90,00р.	9,00р.													
			вода	75	75		- 0,00р.													
			сахар	6,00	6	85,00р.	6,00р.													
			масло сливочное	10	10	1175,00р.	11,75р.													
			сахар	10	10	85,00р.	0,85р.													
			соль	1	1	25,00р.	0,03р.													
			овсяная крупа	16	15	740,00р.	11,84р.	25,69р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8	
			сыр российский	10	10	1175,00р.	11,75р.													
			масло сливочное	30	30	70,00р.	2,10р.													
	хлеб пшеничный	1250	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
			какао-порошок	4	4	690,00р.	2,72р.	13,42р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	121	50	14	1	
			молоко	100	100	90,00р.	9,00р.													
			вода	110	110															
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.													
итого за прием пищи				610					70,08р.	20,85	24,54	87,73	634,4	0,3	2,4	0,08	407,7	354	56,2	10,1

|--|

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ																			
№ рецептур и	проект пищи наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетич векая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
223	завтрак из творога 5% со стученым молоком	1/150/40	творог яйца сахар масло сливочное сухари сметана соль йодированная молоко стученное хлеб пшеничный чай с сахаром сахар вода	141 9 12 6 6 6 0,75 40 30 0,5 15 150	138 9 12 6 6 6 0,75 40 30 0,5 15 150	472,00р. 66,53р. 40,00р. 85,00р. 1,02р. 10,00р. 1,175,00р. 7,05р. 100,00р. 295,00р. 1,77р. 25,00р. 407,89р. 70,00р. 990,00р. 85,00р. - р.	93,75р.	20,9	17,3	22	336,9	0,08	0,58	0,08	93	145,8	29,9	1,05	
376	хлеб пшеничный чай с сахаром	1/30 1/200/15	хлеб пшеничный чай с сахаром сахар вода	40 30 0,5 15	40 30 0,5 15	2,10р. 70,00р. 990,00р. 85,00р. - р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	11,7	1,5
итого за проект пищи				442	442														

ОБЕД																										
71	овощи натуральные свежие	1/60	овощи натуральные свежие	63	60	120,00р.	7,56р.	7,56р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6							
108/109	суп картофельный с овощами	1/200/15	картофель	53,4	40	85,00р.	4,54р.	6,95р.	2,84	3,67	15	107,4	0,08	2,64	0,01	26,7	57,7	15,5	0,8							
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.																			
			лук репчатый	9,6	8	65,00р.	0,62р.																			
			масло растительное	2	2	170,00р.	0,34р.																			
			вода	150	150	- р.																				
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.																			
			клетчи	15	15																					
			мука пшеничная	4,6	4,6	37,00р.	0,17р.																			
			масло сливочное	0,5	0,5	1175,00р.	0,59р.																			
			яйца	1,3	1,3	10,00р.	0,01р.																			
			вода или молоко	7,2	7,2	- р.																				
			соль йодированная	0,1	0,1	25,00р.	0,00р.																			
			290	птица, тушенная в соусе	1/60	бройлер-цельный	178,2													127,8	235,00р.	41,88р.	42,52р.	10,5	9,7	2,64
масло растительное	3,6	3,6				170,00р.	0,61р.																			
соль йодированная	1,1	1,1				25,00р.	0,03р.																			
сметана	7,5	7,5				285,00р.	2,21р.																			
мука пшеничная	2,25	2,25				37,00р.	0,08р.																			
вода	22,5	22,5				- р.																				
картофель	210,6	158,4				85,00р.	17,50р.																			
молоко	28,8	9				90,00р.	2,59р.																			
масло сливочное	9	9				1175,00р.	10,58р.																			
соль йодированная	1,2	1,2				25,00р.	0,03р.																			
суккобидиты	20	25				110,00р.	2,20р.																			
свар	20	20				85,00р.	1,70р.																			
кислота лимонная	0,2	0,2				600,00р.	0,12р.																			
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	хлеб пшеничный	1/80	30	70,00р.	2,10р.	4,02р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0							
			хлеб ржаной	1/20	20	100,00р.	2,00р.																			
			итого за проект пищи	825	20	20	2,00р.													2,10р.	2,00р.	2,00р.				
			осред за день	1267	20	20	2,00р.													2,10р.	2,00р.	2,00р.				
			196,44р.	45,27	38,93	134,84	1095,98													1,74	43,84	0,09	227,35	430,6	136,99	8,36

ОБЕД

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

ДЕНЬ ПЯТЫЙ																		
№ рецептур Б/г	прием пищи наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость Цена за 1 кг	Стоимость блюда	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто			Стоимость ед.ицы	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg
173	каша вареная молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	1/200	хлопья овсяные	44	44	62,00р.	2,73р.	24,01р.	8,9	7,06	45,16	269,2	0,18	1,76	0	161,7	0	2,83
			молоко	100	100	90,00р.	9,00р.											
			вода	60	60	-	-											
			сахар	6	6	86,00р.	0,51р.											
			масло сливочное	10	10	1175,00р.	11,75р.											
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.											
			сироп российский	16	15	740,00р.	11,84р.											
3	бутерброд с сыром	1/150(1/30)	масло сливочное	10	10	1175,00р.	11,75р.	25,69р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2
			хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.											
			кофейный напиток	5	5	530,00р.	2,65р.											
			вода	120	120	-	-											
			сахар	20	20	86,00р.	1,70р.											
			молоко	100	100	90,00р.	7,40р.											
			фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.											
388	фрукты свежие	1/200	фрукты свежие	100	100	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	16	111	9	
			итого за прием пищи	612		76,45р.	16,44											21,78

Обед

71	овощи натуральные свежие	1/60	овощи натуральные свежие	70,8	60	180,00р.	12,74р.	0561	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
101	суп картофельный с крупой	1/200	картофель крупа пшено морковь лук репчатый масло растительное вода соль кодованная филе кур и куриной хлеб пшеничный молоко или вода яйца куриные масло сливочное масло растительное для постигания соль кодованная макаронные изделия масло сливочное соль кодованная суповый сахар масло сливочное вода	80 4 4 10 9,60 2,00 150,00 0,8 77 10,2 12,8 5 1,26 1,29 1,26 1,12 60 8,5 1,2 20 20 0,2 200 30 20	60 4 4 8 8 2 150 0,8 72 10,2 12,8 5 1,29 1,26 1,12 60 8,5 1,2 25 20 0,2 200 30 20	86,00р. 55,00р. 55,00р. 65,00р. 65,00р. 170,00р. 25,00р. 430,00р. 70,00р. 10,00р. 1 175,00р. 1,52р. 170,00р. 0,21р. 25,00р. 57,00р. 1 175,00р. 25,00р. 110,00р. 86,00р. 860,00р. 7,10р. 70,00р. 2,10р. 100,00р. 2,00р.	6,89р. 0,22р. 0,55р. 0,52р. 0,34р. 0,06р. 33,11р. 0,71р. 6,00р. 1,52р. 0,21р. 0,03р. 3,42р. 9,99р. 0,03р. 2,20р. 1,70р. 0,18р. 2,10р. 2,37 1,32 0,24 6,68 34,6 1,05 0 0 0 6,9 26,1 9,9 0,6	8,65р.	1,3	3,9	4	67,8	0,04	14,8	0	34,65	38	17,8	0,6	
294	котлета из курицы	1/80	соль кодованная филе кур и куриной хлеб пшеничный молоко или вода яйца куриные масло сливочное масло растительное для постигания соль кодованная макаронные изделия масло сливочное соль кодованная суповый сахар масло сливочное вода	77 72 10,2 12,8 5 1,26 1,29 1,26 1,12 60 8,5 1,2 20 20 0,2 200 30 20	72 72 10,2 12,8 5 1,29 1,26 1,12 60 8,5 1,2 25 20 0,2 200 30 20	25,00р. 430,00р. 70,00р. 10,00р. 1 175,00р. 1,52р. 170,00р. 0,21р. 25,00р. 57,00р. 1 175,00р. 25,00р. 110,00р. 86,00р. 860,00р. 7,10р. 70,00р. 2,10р. 100,00р. 2,00р.	41,58р.	14,2	17,7	11,4	280,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9		
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия масло сливочное соль кодованная суповый сахар масло сливочное вода	112 60 8,5 1,2 20 20 0,2 200 30 20	112 60 8,5 1,2 25 20 0,2 200 30 20	25,00р. 57,00р. 1 175,00р. 25,00р. 110,00р. 86,00р. 860,00р. 7,10р. 70,00р. 2,10р. 100,00р. 2,00р.	13,44р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96		
349	комлот из смеси свиниуфрутов	1/200	суповый сахар масло сливочное вода	20 20 0,2 200 30 20	20 20 0,2 200 30 20	2,20р. 1,70р. 0,18р. 2,10р. 2,37 1,32 0,24 6,68 34,6 1,05 0 0 0 6,9 26,1 9,9 0,6	4,08р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0		
	хлеб пшеничный	1/20	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
	итого за день	1392					159,65р.	83,18р.	26,39	27,93	95,58	754,20	1,26	37,26	0,20	88,77	171,20	86,60	5,44	
	среднее за 5 дней						843,10р.	44,63	49,71	192,2	1399,9	1,47	44,42	0,2	465,97	343,4	132	18,97		
							168,62р.													

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 1 НЕДЕЛЮ

ИТОГО ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕНЮ ЗА 1 НЕДЕЛЮ												
измеряемое	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)		витамины (мг)					минеральные вещества (мг)	
	белки	жиры	углеводы	клетчатка	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
итого за весь период	241,24	274,64	820,15	6408,16	9,44	222,77	1,26	1853,43	2228,49	907,96	76,09	
среднее значение	48,248	54,928	164,03	1281,632	1,888	44,554	0,252	370,686	445,298	181,592	15,218	

2 НЕДЕЛЯ
ДЕНЬ ШЕСТОЙ

ДЕНЬ ШЕСТОЙ																		
№ рецептур ы1	применение пищи наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Стоимость блюда	химический состав			энергетич. веса ценность (ккал)	микроэлементы (мг)							
				брутто	нетто		белки	жиры	углеводы		витамины (мг)							
											В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
173	каша вязкая, молочная из пшеницы крупы	1/200	крупа пшеничная молоко вода сахар масло сливочное соль поваренная сироп розовый масло оливковое хлеб пшеничный чай-заварка сахар вода	50 100 60 6 10 1 16 10 30 0,5 15 150	50 100 60 6 10 1 15 10 30 0,5 15 150	56,00р. 2,80р. 9,00р. 85,00р. 117,50р. 25,00р. 740,00р. 117,50р. 70,00р. 990,00р. 85,00р. 1,09р.	24,09р.	7,2	8,9	31,5	236,1	0,1	9,6	0,05	130	160	40	0,81
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр поваренный хлеб российский масло сливочное хлеб пшеничный чай-заварка сахар вода	1 16 10 10 30 0,5 15 150	1 15 10 10 30 0,5 15 150	25,00р. 11,84р. 117,50р. 11,79р. 70,00р. 990,00р. 85,00р. 1,09р.	26,69р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
376	чай с сахаром	1/200/15	чай-заварка сахар вода	0,5 15 150	0,5 15 150	990,00р. 85,00р. 1,09р.	2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
Итого за прием пищи		470					53,8	13,4	20,8	73,2	530,1	0,2	9,7	0,1	275,2	270,5	60,0	9,8

|--|

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																				
№ рецептур мл	премию пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)				микроэлементы (мг)			
				брутто	нетто		Список ты единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
245	сметана из творога	1/200	творог яйца муча пшеничная сахар масло сливочное молоко стуженое соль йодированная хлеб пшеничный	181,7 6,5 26,5 20 6,5 13,1 2	180 6,5 26,5 20 6,5 13,1 2	412,00р. 10,00р. 37,00р. 86,00р. 1,70р. 1175,00р. 7,64р. 25,00р. 70,00р.	86,76р. 0,07р. 0,99р. 1,70р. 7,64р. 0,05р. 3,50р.	95,21р.	37,6	30	25,6	520	0,06	0,7	0	294,3	465	44,4	1,38	
379	корейский напиток с молоком	1/200	хлеб пшеничный корейский напиток вода сахар молоко	50 5 120 20 100	50 5 120 20 100	70,00р. 2,85р. 570,00р. 1,70р. 85,00р. 9,00р.	3,50р. 3,96 3,50р. 1,70р. 85,00р. 9,00р.	13,55р.	3,3	2,4	26,7	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
388																				
Итого за премию пищи				650					112,28р.	44,85	32,9	76,45	779,1	0,16	2	0	366,1	566,6	82,1	2,88

71	овощи натуральные свежие	1/60	овощи натуральные свежие	70,8	60	100,00р.	7,09р.	7,09р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6				
88	щи из свежей капусты с картофелем	1/200	капуста свежая картофель морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное вода соль йодированная мясо курицы без костей лук репчатый морковь молоко мука пшеничная масло сливочное (на посредство овощей) соль йодированная масло сливочное соль йодированная соль йодированная	50 32 10 12,1 2 4 160 0,8 90,8 5,4 4,5 27,00 1,8 1,8 0,45 60 8,5 1,2	40 24 8 10 2 4 160 0,8 72 4,5 27,00 1,8 1,8 0,45 60 8,5 1,2	65,00р. 85,00р. 65,00р. 65,00р. 285,00р. 170,00р. 25,00р. 430,00р. 65,00р. 90,00р. 37,00р. 1,75,00р. 25,00р. 57,00р. 1,75,00р. 9,99р. 25,00р.	3,25р. 2,72р. 0,65р. 0,79р. 0,53р. 0,68р. - р. 0,02р. 34,74р. 0,35р. 0,35р. 2,43р. 0,07р. 2,12р. 0,01р. 3,42р. 9,99р. 10,00р.	8,64р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72				
								40,07р.	12,8	12,4	7	208,8	0,09	1	8,6	22,2	136,9	23,9	1,35				
202/203	мажаронье из яйца отварное с маслом	1/180	соль йодированная масло сливочное соль йодированная соль йодированная	0,45 60 8,5 1,2	0,45 60 8,5 1,2	25,00р. 57,00р. 1,75,00р. 9,99р.	0,01р. 3,42р. 9,99р. 10,00р.	13,44р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96				
пром	сок фруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной	1/200 1/50 1/20	сок фруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной	200 30 20	200 30 20	50,00р. 70,00р. 100,00р.	10,00р. 2,10р. 2,00р.	10,00р.	1	0	24,4	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8				
Итого за премию пищи				780				2,00р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6				
Итого за день				1430				83,32р.	26,13	22,73	97,7	723,5	1,34	48,7	8,85	112,9	296,3	87	7,81				
Итого за день				1430				195,59р.	70,98	55,63	174,15	1502,6	1,5	48,7	8,85	479	862,9	769,1	10,69				

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ																						
№ рецептур б/г	примечание наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	Стоимость сырья руб.	Стоимость блюда	химический состав			энергетич. всего калорийность (ккал)	витамины (мг)						минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
403	Оладьи с тушеным мясом	1/200/40	Мясо тушеное Яйца Молоко Дрожжи сухие Сахар Соль йодированная Масло растительное Молоко стывшее Кефир-творожок Вода Сахар	112,8 5,4 112,8 0,8 4 1 12 40 4 100 110 20	112,8 5,4 112,8 0,8 4 1 12 40 4 100 110 20	35,00р. 10,00р. 90,00р. 520,00р. 85,00р. 25,00р. 170,00р. 407,90р. 690,00р. 90,00р. 85,00р. 1,70р.	3,95р. 0,05р. 10,15р. 0,42р. 0,34р. 0,03р. 2,04р. 16,32р. 2,72р. 9,00р. 1,70р.	33,29р.	18,4	16,8	99,8	632	0,2	0,74	0	253,04	0	43,44	1,6			
ЗАВТРАК																						
382	Каша с мясом	1/200	Молоко Вода Сахар	100 110 20	100 110 20	690,00р. 90,00р. 85,00р.	2,72р. 9,00р. 1,70р.	13,42р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	121	90	14	1			
Итого за прием пищи																						
				565				46,71	21,3	19,3	124,6	766	0,2	1,74	0	374,04	90	57,44	2,6			
ОБЕД																						
71	Овощи натуральные свежие	1/60	Овощи натуральные свежие	70,8	60	100,00р.	7,09р.	7,09р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6			
96	Рассольник ленинградский	1/200	Картофель Курица перловая Морковь Лук репчатый Орехи соевые Масло растительное Вода	80 4 4 10 4 13,4 4	60 4 4 8 4 12 4	65,00р. 43,00р. 65,00р. 65,00р. 170,00р. 170,00р. 170,00р.	6,60р. 0,17р. 0,65р. 0,31р. 2,28р. 0,69р. 0,02р.	10,91р.	1,84	4,2	13,1	97,9	0,08	13,44	0,16	22,4	57,44	22,2	0,96			
280	Фрикадельки из говядины	90	Говядина Хлеб пшеничный Молоко или вода Лук репчатый Мясо тушеное Соль йодированная Масло сливочное Жир говяжий Соль йодированная Сухарики	85,05 13,05 18 18 81 8,1 8,1 12 85,2 12 20	62,1 13,05 18 18 81 8,1 8,1 12 85,2 12 20	850,00р. 72,29р. 70,00р. - р. 65,00р. 35,00р. 1,38р. 170,00р. 25,00р. 70,00р. 25,00р. 25,00р.	72,29р. 0,91р. - р. 0,53р. 0,28р. 1,38р. 0,03р. 5,98р. 14,10р. 0,03р. 0,03р. 0,03р.	40,38р.	9,58	11,82	10,89	191,2	0	0,02	0	33,41	0	15,17	5,87			
171	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	Гречка гречневая Масло сливочное Соль йодированная Сахар Вода	85,2 12 12 20 20	85,2 12 12 20 20	70,00р. 5,98р. 25,00р. 25,00р. 25,00р.	14,10р. 0,03р. 0,03р. 0,03р. 0,03р.	20,09	6,4	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,72			
349	Компот из смеси сухофруктов	1/200	Сухофрукты Сахар Вода	20 20 200	20 20 200	85,00р. 1,70р. 0,12р.	2,40р. 1,70р. 0,12р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0			
Итого за прием пищи																						
				780				86,79р.	22,11	22,15	111,87	733,2	1,48	28,46	0,25	100,71	224,34	107,87	9,53			
всего за день				1345				133,50р.	43,41	41,45	236,47	1489,2	1,38	30,2	0,25	474,75	314,34	159,31	12,73			

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ																			
№ рецептур и/или наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)							
			брутто	нетто		Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Са	Р	Мг	Рв		
Гречен	1/200	картофель	234,6	176	85,00р.	19,94р.	50,80р.	5,8	13	26,8	252,8	0,3	16,6	6,6	9,2	176	8,8	6,2	
		соль йодированная	3	3	25,00р.	0,08р.													
		сало полутопленый	16,2	16	740,00р.	11,99р.													
		Рослинский																	
		масло сливочное 72%	16	16	1175,00р.	18,80р.													
376 чай с сахаром	1/200/15	жирности																	
		чай заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,38р.	2,00р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
		сахар	15	15	85,00р.	1,08р.													
		вода	150	150	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
		хлеб пшеничный	30	30	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,88	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
338 хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	100,00р.	2,00р.													
итого за проект пищи						56,90	9,69	13,54	61,38	410,4	1,46	16,6	6,6	26,08	238,2	30,5	8,08		

71	овощи натуральные свежие	1/60	70,8	60	100,00р.	7,08р.	7,08р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6		
103	суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	80	60	85,00р.	6,80р.	8,89р.	3,12	2,2	15,2	93,6	0,08	4,8	0,16	17,6	43,2	16,8	0,72		
																				картофель
																				мажаровые изделия
																				морковь
																				лук репчатый
																				масло растительное
																				вода
																				соль, подприванная
																				масо курицы бескостное
	фрикассе из курицы	1/60	80,8	72	430,00р.	34,74р.	40,07р.	12,8	12,4	7	208,8	0,09	1	8,6	22,2	136,9	23,9	1,35		
																				лук репчатый
																				морковь
																				молоко
																				маис пшеничная
																				масло сливочное (на соус/варенье/овощи)
																				соль, подприванная
																				крупя пшеничная
																				масло сливочное
																				соль, подприванная
171	каша пшеничная рассыпчатая	1/80	72	72	55,00р.	0,01р.	18,08р.	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	18,4	0	0	5,7		
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
354	котлеты из говядины	1/200	12	12	120,00р.	1,40р.	5,40р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57		
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
																				соль, подприванная
	хлеб пшеничный хлеб ржаной	1/20	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,10р.	2,10р.	2,10р.	2,10р.	2,10р.	2,10р.	2,10р.	2,10р.	2,10р.	2,10р.	2,10р.		
																				хлеб пшеничный
																				хлеб ржаной
																				хлеб пшеничный
																				хлеб ржаной
																				хлеб пшеничный
																				хлеб ржаной
																				хлеб пшеничный
																				хлеб ржаной
																				хлеб пшеничный
итого за проект пищи		140,59р.	38,53	38,97	191,26	1267,9	3,03	39,28	15,45	118,04	497,6	106,14	18,4							

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецептур б/л	прим. пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетич. к-сть ценность (ккал)	микроэлементы (мг)							
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
210	овощи натуральные	1/150	свекла	3	114,2	10,00р.	30,00р.	34,67р.	15,4	25,5	2,5	257,1	0,13	0,3	0,27	95,5	247,7	20	2,7
			молоко или вода	38,5	38,5	90,00р.	3,47р.												
			масло сливочное	5,1	5,1	1175,00р.	5,99р.												
			соль поваренная	1,07	1,07	25,00р.	0,03р.												
			масло сливочное	14,1	14,1	1175,00р.	16,57р.												
57	икра кабачковая консервированная	1/60	икра кабачковая консервированная	63,6	60	130,79р.	8,32р.	8,32р.	0,72	2,42	4,62	46,8	0,03	0	0	19,2	0	0	0,2
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,89	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
379	кофейный напиток с молоком 2,5% жирности	1/200	кофейный напиток вода	5	5	570,00р.	2,89р.	13,55р.	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	60,3	59,6	21,2	0,5
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.												
			молоко	100	100	90,00р.	9,00р.												
итого за прием пищи					760			82,02р.	23,11	31,26	55	551,7	1,26	1,6	0,27	188,9	385	60,5	4,78

71	овощи натуральные свежие	1/60	овощи натуральные свежие	63	60	120,00р.	7,56р.	7,56р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	26,2	8,4	0,6
			капустя свежая	50	40	65,00р.	3,25р.												
			картофель	32	24	85,00р.	2,72р.	8,64р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72
			морковь	10	8	69,00р.	0,69р.												
			лук репчатый	12,1	10	65,00р.	0,79р.												
			томатное пюре	2	2	265,00р.	0,53р.												
			масло растительное	4	4	170,00р.	0,68р.												
			вода	160	160														
			соль поваренная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
			минтай потрошенный	81	66,3	245,00р.	19,85р.	26,44р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0	0,69
			вода	16,8	16,8														
			морковь	20,7	16,2	65,00р.	1,35р.												
			лук репчатый	9	7,8	65,00р.	0,59р.												
			томатное пюре	9	9	265,00р.	2,39р.												
			масло растительное	4,5	4,5	170,00р.	0,77р.												
			раствор лимонной кислоты	2,2	2,2	600,00р.	1,32р.												
			сахар	1,8	1,8	85,00р.	0,15р.												
			лавровый лист	0,008	0,008	1200,00р.	0,01р.												
			соль поваренная	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.												
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210,6	188,4	85,00р.	17,90р.	31,10р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	36,1	1,56
			молоко	28,8	28,8	90,00р.	2,59р.												
			масло сливочное	9	9	1175,00р.	10,58р.												
			соль поваренная	1,2	1,2	25,00р.	0,03р.												
			лимонный сок	16	16	280,00р.	4,16р.												
			сахар	24	24	85,00р.	2,04р.	6,20р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
			вода	214	214														
			хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
			хлеб ржаной	20	20	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,89	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
			итого за прием пищи	780				86,05р.	19,78	16,37	130,6	582,9	1,416	0,36	129,83	254	701,6	5,55	
			весов за день	1340				164,05р.	42,89	47,63	185,6	1134,6	2,676	69,27	0,63	316,73	619	162,1	10,33
			итого за 5 дней					164,05р.											
			среднее за 5 дней					164,05р.											
			итого за 10 дней					164,05р.											
			среднее за 10 дней					164,05р.											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 2 НЕДЕЛИ

итого	белки	пищевые вещества (г)	жиры	углеводы	энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)		
						В1	С	А	Са	Р	Мг
итого за весь период	228,8	219,03	974,95	6471	10,296	257,9	25,48	1751,91	2778,24	148,45	66,39
среднее значение	45,76	43,806	194,99	1294,2	2,0592	51,58	5,096	350,382	555,648	149,69	13,278

№ рецептур	прим. пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)							
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углевод	В1	С		А	Са	Р	Мг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21		
1 НЕДЕЛЯ																					
ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ																					
ЗАВТРАК																					
174	каша вареная молочная рисовая	1/200	крупа рисовая	44	44	120,00р.	5,28р.	26,57р.	6,36	9,82	36,11	239,4	0,06	1,3	0,08	128	167,4	21,3	0,49		
			молоко	100	100	90,00р.															
			вода	65	65	- р.															
			сахар	6	6	85,00р.															
			масло сливочное	10	10	1175,00р.															
3	булгур с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	25,00р.	0,03р.	25,69р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8		
			масло сливочное	10	10	740,00р.															
			хлеб пшеничный	30	30	1175,00р.															
			чай-заварка	0,5	0,5	990,00р.															
			сахар	15	15	85,00р.															
376	чай с сахаром	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,50р.	1,77р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5		
			сахар	15	15	85,00р.															
			- р.																		
			вода	150	150																
итого за прием пищи																					
			677																		
									</												

71	овощи натуральные свежие	1/60	овощи натуральные свежие	70,8	60	100,00р.	7,08р.	7,08р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
88	щи из свежей капусты с картофелем	1/200	капуста свежая	50	40	65,00р.	3,25р.	8,64р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	85,00р.	2,72р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	12,1	10	65,00р.	0,79р.												
			томатное пюре	2	2	265,00р.	0,53р.												
			масло растительное	4	4	170,00р.	0,68р.												
			вода	160	160														
234	котлета рыбная	1/60	соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
			минтай потрошенный	118	56,6	245,00р.	28,91р.	39,76р.	11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	54,1	0	21,9	1,11
			бел головы																
			хлеб пшеничный	15,1	15,1	70,00р.	1,06р.												
			молоко	21,9	21,9	90,00р.	1,97р.												
			сметана	8,4	8,4	100,00р.	0,84р.												
			масло растительное	8,4	8,4	170,00р.	1,43р.												
			масло сливочное	5,6	5,6	1175,00р.	6,58р.												
312	пюре картофельное	1/160	картофель	11,2	11,2	23,00р.	0,03р.	31,10р.	3,8	7,2	25,6	163,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	39,1	1,56
			молоко	210,6	198,4	85,00р.	17,90р.												
			масло сливочное	9	9	1175,00р.	10,59р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	25,00р.	0,03р.												
ПРОМ	сок фруктов	1/200	сок фруктов	200	200	50,00р.	2,10р.	10,00р.	1	0	24,4	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	100,00р.	2,10р.	2,10р.	1,32	0,24	6,88	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи				780				100,67р.	21,53	22,73	92,2	664,3	1,37	77,46	0,25	734	218,8	115,7	8,17
всего за день				1457				154,70р.	34,12	44,47	153,9	1143,3	1,43	82,16	0,33	428,4	503,2	153,9	18,16

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ																					
№ рецептур и наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		химически				энергетич		витамины (мг)					микроэлементы (мг)		
			брутто	нетто		ты ед.изм.	ты ед.изм.	белки	жиры	углеводы	калорийность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
210	омлет натуральный	1/150	яйца	3	114,2	10,00р.	30,00р.	56,00р.	15,4	25,5	2,5	257,1	0,13	0,3	0,27	95,5	247,7	20	2,7		
57	миска кебачевая консервированная хлеб пшеничный	1/60	молоко или вода	38,5	38,5	60,00р.	3,47р.														
			масло сливочное	5,1	5,1	1175,00р.	5,99р.														
			соль йодированная	1,07	1,07	25,00р.	0,03р.														
			масло оливковое	14,1	14,1	1175,00р.	16,57р.														
			миска кебачевая консервированная	63,6	60	130,70р.	8,33р.	8,33р.	0,72	2,82	4,62	46,8	0,03	0	0	19,2	0	0	0,2		
376	чай с сахаром	1/200/157	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6		
			хлеб ржаной	20	20	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
			чай-заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,50р.	1,77р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5		
			сахар	15	15	85,00р.	1,28р.	- р.													
Итого за прием пищи			482						58,93р.	18,17	25,8	28,7	377,7	0,18	3,6	0,27	129,6	289,3	41,6	4,8	

										ОБЕД										
55	миска свекольная или морковная	1/60	свеколка	56	45	65,00р.	3,64р.	8,91р.	1,6	4	8	72	0,02	1,71	0	25,78	34,88	10,68	0,99	
			лук репчатый	5,7	4,8	65,00р.	0,37р.													
			томатное пюре	16,3	16,3	285,00р.	4,32р.													
			масло растительное	3	3	170,00р.	0,51р.													
			сахар	0,6	0,6	85,00р.	0,05р.													
			соль йодированная	0,6	0,6	25,00р.	0,02р.													
102	орн картофельный с бобовыми	1/200	картофель	53,3	40	85,00р.	4,53р.	7,73р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,88	
			порох	16,2	16	65,00р.	1,05р.													
			лук репчатый	9,6	8	65,00р.	0,62р.													
			морковь	12,6	10	65,00р.	0,82р.													
			масло растительное	4	4	170,00р.	0,08р.													
			вода	140	140	0,00р.														
291	плов из птицы	1/90/180	соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.													
			бройлер-цыпленок	190,8	129,6	235,00р.	44,84р.	59,05р.	41,8	51	46,1	560	1,64	0	0	6,84	0,15	22,34	0,97	
			масло растительное	12,6	12,6	170,00р.	2,14р.													
			лук репчатый	14,4	12,6	65,00р.	0,94р.													
			морковь	18	14,4	65,00р.	1,17р.													
			томатное пюре	9	9	285,00р.	2,35р.													
349	комлот из смеси сухих фруктов	1/200	соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.													
			сладости	20	25	120,00р.	2,40р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.													
			вискоза глюкозная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.													
			вода	200	200															
			хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	28,1	9,9
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	59,86	108,68	2,92	9,37	0,2	94,96	159,49	283,78	5,02	
Итого за прием пищи		1780							84,07р.	1,32	0,24	59,86	108,68	2,92	9,37	0,2	94,96	159,49	283,78	5,02
всего за день		1782							143,94р.	69,74	85,66	137,38	1305,2	3,7	12,97	0,47	224,56	448,79	325,38	9,82

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ																		
№ рецептур и/или наименование блюда	прям. пищ. наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		химический состав			энергетич. связ. ценность (ккал)	материальное вещество (кг)					
				брутто	нетто		Стоимос- ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг
181	Каша из риса молочно-яич- манной крупы	1/200	крупа манная молоко яйца сахар масло сливочное сахар соль поваренная сироп розовый масло сливочное хлеб пшеничный хлеб пшеничный	31 100 75 6,00 10 10 16 10 30 30	31 100 75 6 10 10 15 10 30 30	40,00р. 90,00р. 9,00р. - 0. 85,00р. 117,50р. 85,00р. 0,65р. 25,00р. 11,24р. 117,50р. 2,10р. 70,00р. 2,10р.	28,67р.	5,74	9,82	33,54	238,4	0,25	1,3	0,08	140,6	136,4	17,1	0,5
3	булгуров с сыром	1/1510,30	хлеб пшеничный хлеб пшеничный хлеб пшеничный	16 10 30	15 10 30	140,00р. 117,50р. 2,10р.	25,69р.	5,84	11,92	14,89	150	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
382	какао с молоком	1/200	какао-порошок молоко вода сахар	4 100 110 20	4 100 110 20	680,00р. 2,2р. 90,00р. 9,00р. 85,00р. 1,70р.	13,42р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	121	90	14	1
итого за прям. пищу				670			70,09р.	20,85	24,54	87,73	634,4	0,3	2,4	0,08	407,7	354	56,2	10,7

[illegible]

ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

№ рецептур и наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		химический состав				энергетическая ценность (ккал)		витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			брутто	нетто		ты. единицы	Стоимость	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	С2	Р	Мg	Fe			
204	мажоранка отварная с сыром	1/180	Мажоранка пахлава Масло сливочное Сыр Российский Соль йодированная	63 7,2 31,5 0,9	63 7,2 28,6 0,9	57,00р. 1175,00р. 740,00р. 25,00р.	3,59р. 8,46р. 23,31р. 0,02р.	35,38р.	4,5	7,4	21	170	0,08	0,68	0,08	93	145,8	29,9	1,05		
71	овощи натуральные свежие	1/60	овощи натуральные свежие	63	60	120,00р.	7,56р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6			
376	чай с сахаром	1/200/15	чай-пшеничный чай-заварочный сахар вода	30 0,5 15 150	30 0,5 15 150	70,00р. 990,00р. 85,00р. -	2,10р. 0,48р. 1,28р. -	2,10р. 1,76р.	2,37 0,4	0,3 0	14,5 11,7	71 49,6	0,05 0	0 3,3	0 0	5,9 27,2	26,1 15,5	9,9 11,7	0,6 1,5		
итого за прием пищи			442					39,24р.	7,27	7,7	47,2	290,6	0,13	3,98	0,08	127,1	187,4	51,5	3,15		

71	овощи натуральные свежие	1/60	овощи натуральные свежие	63	60	120,00р.	7,56р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6			
108/109	суп картофельный с клецками	1/200/15	картофель морковь лук репчатый масло растительное вода соль йодированная квасили	53,4 10 9,6 2 150 0,8 15	40 8 8 2 150 0,8 15	86,00р. 65,00р. 65,00р. 770,00р. 25,00р. 0,02р.	4,54р. 0,55р. 0,62р. 0,34р. -	6,95р.	2,84	3,67	15	107,4	0,08	2,64	0,01	26,7	57,7	15,5	0,8		
290	птица тушеная в соусе	1/80	соль йодированная бульон-цельный масло растительное соль йодированная сметана вода картофель молоко масло сливочное соль йодированная сладкий уксус вода	0,1 178,2 3,6 1,1 7,5 2,25 22,5 210,6 28,8 9 1,2 20 20 0,2	0,1 172,8 3,6 1,1 7,5 2,25 22,5 198,4 28,8 9 1,2 20 20 0,2	25,00р. 225,00р. 170,00р. 25,00р. 0,61р. 0,03р. 37,00р. 85,00р. 90,00р. 1175,00р. 110,00р. 85,00р. 600,00р.	0,00р. 41,88р. 0,61р. 0,03р. 2,21р. 0,08р. -	42,52р.	10,5	9,7	2,64	140,2	0,19	0,01	0	27,9	0	0	0,82		
330	соус сметанный 15% жирности	1/30	сметана вода картофель молоко масло сливочное соль йодированная сладкий	7,5 2,25 22,5 210,6 28,8 9 1,2	7,5 2,25 22,5 198,4 28,8 9 1,2	295,00р. 37,00р. 85,00р. 90,00р. 1175,00р. 110,00р. 85,00р.	2,21р. 0,08р. -	2,30р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05		
312	поре картофельное	1/180	картофель молоко масло сливочное соль йодированная сладкий	22,5 210,6 28,8 9 1,2	22,5 198,4 28,8 9 1,2	37,00р. 85,00р. 90,00р. 1175,00р. 110,00р.	0,08р. -	31,10р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	39,1	1,56		
346	комлот из смеси сухих фруктов	1/200	сладкий уксус вода	20 20 0,2	20 20 0,2	85,00р. 600,00р. 1,12р.	2,20р.	4,02р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0		
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6		
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,66	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
итого за прием пищи			828					98,54р.	21,6	22,33	66,64	638,48	1,67	39,86	0,07	100,25	243,2	65,49	5,27		
всего за день			1267					137,17р.	28,87	30,03	133,84	929,08	1,74	43,84	0,09	227,35	490,6	136,99	8,36		

ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ

[illegible]

										ОБЕД											
71	овощи натуральные свежие	1/60	овощи натуральные свежие	70,8	60	180,00р.	12,74р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6		
101	орн картофеля с крупной	1/200	картофель	80	60	85,00р.	6,80р.	8,65р.	1,3	3,9	4	67,8	0,04	14,8	0	34,65	38	17,8	0,6		
			крупа пшени	4	4	55,00р.	0,22р.														
			морковь	10	8	65,00р.	0,56р.														
			лук репчатый	9,60	8	65,00р.	0,62р.														
			масло растительное	2,00	2	170,00р.	0,34р.														
			вода	150,00	150	0,00р.	0,00р.														
294	копченка из уруфы	1/90	соль кодылованная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.	41,58р.	14,2	17,7	11,4	280,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9		
			филе орн из грудуой	77	72	430,00р.	33,11р.														
			части																		
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	70,00р.	0,71р.														
			молоко или вода	12,8	12,8	- р.	- р.														
			яйца куриные	1,26	5	10,00р.	6,00р.														
			масло сливочное	1,29	1,29	175,00р.	1,52р.														
			масло растительное для	1,26	1,26	170,00р.	0,21р.														
			подливня																		
202/03	мажоронные изделия отварные с маслом	1/180	соль кодылованная	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.	13,44р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	13,2	43,2	8,4	0,96			
			мажоронные изделия	60	60	57,00р.	3,42р.														
			масло сливочное	8,5	8,5	1175,00р.	9,99р.														
			соль кодылованная	1,2	1,2	25,00р.	0,03р.														
			суккориды	20	25	110,00р.	2,03р.														
349	комлот из смеси сорофрмтов	1/200	сезар	20	20	85,00р.	1,70р.	4,00р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0		
			вискоза лимонная	0,2	0,2	890,00р.	0,18р.														
			вода	200	200																
			хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30													70,00р.	2,10р.
			хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	30	20													100,00р.	2,00р.
итого за прием пищи								83,18р.	26,39	27,93	95,58	754,20	1,26	37,26	0,20	88,77	171,20	86,80	5,44		
осво за день								139,63р.	44,83	49,71	192,2	1399,9	1,47	44,42	0,2	465,57	345,4	132	18,57		
итого за 5 дней								784,79р.													
среднее за 5 дней								156,99р.													

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 1 НЕДЕЛЮ

используемые материалы	масса в килограммах (кг)					
	бумага	железо	сталь	медь	алюминий	прочие материалы
используемая бумага	224,84	819,15	624,26	9,44	222,77	1,26
используемое железо	264,74	1883,43	2226,49	907,96	76,09	
используемая сталь	44,958	52,946	163,83	1246,252	1,888	44,554
используемая медь					0,252	370,606
используемый алюминий					445,298	181,592
используемые прочие материалы					15,216	