Утверждаю:
директор МКОУ СОШ № 13
Петровского муниципального округа
Ставропольского края
_____ Л.А.Кабанова
_____
М.П.

Примерное меню-раскладка

для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций Петровского муниципального округа в 2024/25 учебном году
осень-зима

Петровский муниципальный округ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единиц	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	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																				
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																				
ЗАВТРАК																				
289	рагу из птицы	200	мясо птицы	153,6	108,8	225,00р.	34,56р.	41,41р.	17,9	18,3	1,6	265	0,23	19,7	2,5	72,6	464,6	90,3	6,4	
			масло растительное	3,2	3,2	130,00р.	0,42р.													
			картофель	128,4	96	25,00р.	3,21р.													
			морковь	25,2	20,4	35,00р.	0,88р.													
			томатное пюре	7,2	7,2	180,00р.	1,30р.													
			лук репчатый	14,4	12	25,00р.	0,36р.													
			масло растительное	4,8	4,8	130,00р.	0,62р.													
			соль йодированння	1	1	18,00р.	0,02р.													
			мука пшеничная	1,2	1,2	35,00р.	0,04р.													
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	60	овощи натуральные свежие или соленые	63,1	60	100,00р.	6,31р.	6,31р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	65,71р.	1,31р.	1,31р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
																	2,4	3	0	0,02
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	2,86р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5	
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.													
			лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	100	фрукты свежие	1 шт	120,00	50,00р.	6,0р.	6,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		**620**						**59,39р.**	**22,07**	**19,7**	**47,57**	**489,3**	**6,1**	**39,06**	**2,5**	**114,39**	**532**	**152,6**	**27,4**	**5,92**
ОБЕД																				
70	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	100,00р.	6,31р.	6,31р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
97	суп картофельный	200	картофель	120	90	25,00р.	3,00р.	3,72р.	1,76	1,92	13,1	64,8	0,1	9,6	0,32	0,15	17,7	58,08	23,6	0,96
			морковь	10	8	30,00р.	0,30р.													
			лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.													
			масло растительное	2	2	110,00р.	0,22р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.													
			бульон или вода	140	140															
297/331	голубцы ленивые	90/15	капуста свежая белокочанная	67,9	54	20,00р.	1,36р.	27,24р.	10,1	5	11,3	122,6	0	11,1	0	0	33,6	0	24,7	0,9
			говядина	45,4	33,6	395,00р.	17,93р.													
			крупа рисовая	4,5	12,8	60,00р.	0,27р.													
			лук репчатый	9	7,2	20,00р.	0,18р.													
			масло сливочное	2,2	2,2	485,00р.	1,07р.													
			яйца	2,8	2,8	6,00р.	0,02р.													
			соль йодированння	0,5	0,5	12,00р.	0,01р.													
			соус		15															
			сметана	37,5	37,5	165,00р.	6,19р.													
			мука пшеничная	1,1	1,1	35,00р.	0,04р.													
			вода	11,2	11,2															
			томатное пюре	1,5	1,5	125,00р.	0,19р.													
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	150	макаронные изделия	50	50	40,00р.	2,00р.	5,46р.	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	11	36	7	0,8
			масло сливочное	7,1	7,1	485,00р.	3,44р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	20	120,00р.	2,40р.	3,52р.	0,7	0,3	24,4	143,8	0	200	0,2	0	13	3	3	1
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
			лимонная кислота	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.													
			вода	200	200		- р.													
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	1,00р.	1,00р.	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	65,71р.	1,97р.	1,97р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
итого за прием пищи		**755**						**49,22р.**	**21,94**	**13,32**	**104,06**	**655**	**8,93**	**226,8**	**0,52**	**2,01**	**95,9**	**142,68**	**73,3**	**9,36**
всего за день								**108,61р.**	**44,01**	**33,02**	**151,63**	**1144,3**	**15,03**	**265,86**	**3,02**	**116,4**	**627,9**	**295,28**	**100,7**	**15,28**

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
									ЗАВТРАК											
131	горошек зеленый или кукуруза консервированные отварные	60	горошек зеленый консервированный отварной	60	60	146,16р.	8,77р.	8,77р.	1,25	0,05	3,3	22,01	0,05	5,5	0	1,2	10,73	29,98	10,4	0,34
234	котлета рыбная	90	рыба минтай	118	55,6	190,00р.	22,42р.	30,36р.	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	50,00р.	0,76р.													
			молоко	21,9	21,9	71,00р.	1,55р.													
			сухари	8,4	8,4	- р.	- р.													
			масло растительное	8,4	8,4	130,00р.	1,09р.													
			масло сливочное	5,6	5,6	807,50р.	4,52р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.													
125	картофель отварной	150	картофель	207	154,5	25,00р.	5,18р.	10,93р.	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	807,50р.	5,73р.													
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	65,71р.	1,31р.	1,31р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	1,66р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	120	50,00р.	6,00р.	6,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		665						60,11р.	14,27	12,2	46,17	603,27	5,87	10,62	0	0,79	78,4	39,2	40,8	7,01
									ОБЕД											
70	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	100,00р.	6,31р.	6,31р.	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	35,00р.	2,80р.	4,18р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	0,24	18,8	44	19,4	0,8
			крупа рисовая	4	4	110,00р.	0,44р.													
			морковь	10	8	35,00р.	0,35р.													
			лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.													
			масло растительное	2	2	120,00р.	0,24р.													
			вода	150	150		0,00р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.													
294	котлета из курицы	90	филе кур из грудной части	77	72	360,00р.	27,72р.	35,49р.	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	50,00р.	0,51р.													
			молоко или вода	12,8	12,8		- р.													
			яйца куриные	1,26	5	9,00р.	6,00р.													
			масло сливочное	1,29	1,29	850,00р.	1,10р.													
			масло растительное для противня	1,26	1,26	110,00р.	0,14р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.													
143	рагу из овощей	150	картофель	51	38,2	35,00р.	1,79р.	9,14р.	1,79	9,24	11,17	135	0,06	8,27	20	2,89	26,2	52,7	23,2	0,79
			морковь	22,5	16,5	35,00р.	0,79р.													
			лук репчатый	18	15	35,00р.	0,63р.													
			капуста белокочанная свежая	68,2	54,7	40,00р.	2,73р.													
			вода	79,5	79,5		- р.													
			масло сливочное	3,75	3,75	850,00р.	3,19р.													
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	1,00р.	1,00р.	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	65,71р.	1,97р.	1,97р.	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						62,30р.	21,23	30,4	76,53	673,6	8,87	29,03	20,27	6,69	84,22	159	86,7	9,19
всего за день								122,41р.	35,5	42,6	122,7	1276,87	14,74	39,65	20,27	7,48	162,62	198,2	127,5	16,2

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																				
70	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	100,00р.	6,31р.	6,31р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
291	плов из птицы	200	бройлер-цыпленок	129	90,6	225,00р.	29,03р.	37,30р.	16,68	14,07	30,36	325,88	0,04	2,58	0	0	8,24	0	0	1,64
			масло растительное	9,34	9,34	130,00р.	1,21р.													
			лук репчатый	10,6	9,34	25,00р.	0,27р.													
			морковь	13,3	10,6	35,00р.	0,47р.													
			томатное пюре	6,6	6,6	180,00р.	1,19р.													
			крупа рисовая	46,6	46,6	110,00р.	5,13р.													
			соль йодированя	1	1	18,00р.	0,02р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	65,71р.	1,31р.	1,31р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	2,86р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.													
			лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	120	50,00р.	6,00р.	6,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		***617***						***55,28р.***	***20,85***	***15,47***	***76,33***	***550,18***	***5,91***	***21,94***	***0***	***0,89***	***73,54***	***79,9***	***39***	***9,64***
ОБЕД																				
70	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	100,00р.	6,31р.	6,31р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
102	суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53,3	40	35,00р.	1,87р.	3,99р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	3,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			горох	16,2	16	50,00р.	0,81р.													
			лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.													
			морковь	12,6	10	35,00р.	0,44р.													
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.													
			вода	140	140		0,00р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.													
239	тефтели рыбные	90	рыба минтай	91,8	44,5	175,00р.	16,07р.	18,82р.	11,5	10,1	16,3	207	0,18	0,27	9	4,3	47,7	307,5	53,7	1,5
			хлеб пшеничный	9,4	9,4	50,00р.	0,47р.													
			молоко	13,5	13,5	72,00р.	0,97р.													
			лук репчатый	12,1	9,4	35,00р.	0,42р.													
			мука пшеничная	5,4	5,4															
			масло растительное	6,7	6,7	130,00р.	0,87р.													
			соль йодированя	1	1	18,00р.	0,02р.													
312	пюре картофельное	150	картофель	175,5	132	35,00р.	6,14р.	14,26р.	3,2	6	21,4	152,6	0,2	26	0	0,2	2	85,5	32,6	1,3
			молоко	24	24	72,00р.	1,73р.													
			масло сливочное	7,5	7,5	850,00р.	6,38р.													
			соль йодированя	1	1	18,00р.	0,02р.													
699	напиток лимонный	200	лимоны	16	16	170,00р.	2,72р.	4,76р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
			сахар	24	24	85,00р.	2,04р.													
			вода	214	214															
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	1,00р.	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	65,71р.	1,97р.	1,97р.	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***						***50,83р.***	***23,36***	***21,72***	***107,06***	***732,1***	***9,276***	***40,37***	***9,4***	***8,76***	***134,54***	***545,16***	***149,1***	***10,78***
всего за день								***106,11р.***	***44,21***	***37,19***	***183,39***	***1282,28***	***15,186***	***62,31***	***9,4***	***9,65***	***208,08***	***625,06***	***188,1***	***20,42***

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																				
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	180/60	творог	169,2	165,6	380,00р.	64,30р.	92,82р.	23,88	18,1	26,4	404,2	0,09	0,81	0,09	2,07	111,6	174,9	35,8	1,26
			крупа манная	10,8	10,8	38,00р.	0,41р.													
			сахар	14,4	14,4	82,00р.	1,18р.													
			яйца	7,2	7,2	9,00р.	0,06р.													
			масло сливочное	7,2	7,2	807,50р.	5,81р.													
			сухари	7,2	7,2	- р.	- р.													
			сметана	7,2	7,2	290,00р.	2,09р.													
			соль йодированя	0,9	0,9	18,00р.	0,02р.													
			молоко сгущенное	60	60	315,79р.	18,95р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	65,71р.	1,31р.	1,31р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	807,50р.	8,08р.	4,85р.	0,08	3,26	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	1,66р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	120	50,00р.	6,00р.	6,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		***600***						***108,14р.***	***27,43***	***22,66***	***72,71***	***688,9***	***5,96***	***10,93***	***40,09***	***2,96***	***141,28***	***221,6***	***57,1***	***7,68***
ОБЕД																				
140	свекла, тушеная в соусе	60	свекла	80,4	63	35,00р.	2,81р.	4,44р.	1,42	4,25	6,41	69,6	0,02	0,81	28,38	0,18	31,44	35,16	12,06	0,85
			лук репчатый	18	15	35,00р.	0,63р.													
			масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			соус		15		- р.													
			сметана	3,75	3,75	160,00р.	0,60р.													
			мука пшеничная	1,88	1,88	30,00р.	0,06р.													
			вода	11,2	11,2		- р.													
99	суп из овощей со сметаной	200/8	капуста свежая	20	16	40,00р.	0,80р.	6,48р.	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	35,00р.	1,87р.													
			морковь	10	8	35,00р.	0,35р.													
			лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.													
			горошек зеленый консервированный	9,2	6	138,80р.	1,28р.													
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.													
			вода	150	150		- р.													
			сметана	8	8	165,00р.	1,32р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.													
278	тефтели	90	говядина	77,9	56,9	620,00р.	48,30р.	51,55р.	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	50,00р.	0,60р.													
			молоко или вода	18	18		- р.													
			лук репчатый	36	29,9	35,00р.	1,26р.													
			масло растительное	4,5	4,5	130,00р.	0,59р.													
			мука пшеничная	5,9	5,9	35,00р.	0,21р.													
			масло растительное	4,5	4,5	130,00р.	0,59р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.													
305	рис припущенный	150	крупа рисовая	52,5	52,5	110,00р.	5,78р.	10,26р.	3,64	4,3	36,67	200	0,02	0	21	0,27	2,42	60,6	19	0,51
			вода		110,2															
			масло сливочное	5,25	5,25	850,00р.	4,46р.													
			соль йодированная	1	1	20,00р.	0,02р.													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	1,00р.	1,00р.	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	65,71р.	1,97р.	1,97р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
итого за прием пищи		***758***						***75,48р.***	***21,32***	***23,60***	***97,23***	***698,30***	***8,83***	***10,70***	***21,16***	***1,95***	***49,42***	***196,60***	***61,60***	***8,16***
всего за день								***183,62р.***	***48,75***	***46,26***	***169,94***	***1387,2***	***14,79***	***21,63***	***61,25***	***4,91***	***190,7***	***418,2***	***118,7***	***15,84***

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1	Стоимо	Стоимость	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК																			
131	зеленый горошек или кукуруза консервированные отварные	60	кукуруза консервированная отварная	60	60	200,00р.	12,00р.	12,00р.	1,25	0,05	2,77	18,34	0,05	5,5	0	1,2	10,73	29,98	10,4	0,34
204	макароны отварные с сыром	180	макаронные изделия	63	63	54,00р.	3,40р.	28,76р.	4,5	7,4	21	170	0,1	0	0	0,8	10,2	41,5	7,7	0,7
			масло сливочное	7,2	7,2	807,50р.	5,81р.													
			сыр Российский	31,5	28,8	620,00р.	19,53р.													
			соль йодированная	0,9	0,9	18,00р.	0,02р.													
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	807,50р.	8,08р.	8,08р.	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	65,71р.	1,31р.	1,31р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	2,86р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.													
			лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	120	50,00р.	6,00р.	6,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		**597**						**60,51р.**	**9,5**	**16,01**	**68,38**	**470,64**	**6,02**	**18,86**	**0**	**2,79**	**72,43**	**126,18**	**48,7**	**8,44**
	ОБЕД																			
70	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	100,00р.	6,31р.	6,31р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
102	суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53,3	40	35,00р.	1,87р.	3,91р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	3,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			фасоль	16,2	16	50,00р.	0,81р.													
			лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.													
			морковь	12,6	10	35,00р.	0,44р.													
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.													
			вода	140	140		0,00р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.													
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	90/150/30	бройлер цыпленок	178,2	127,8	220,00р.	39,20р.	51,09р.	13,34	10,37	12,9	198	0,14	8,71	37,5	0	59,04	139,96	33,46	3,04
			масло растительное	10,8	10,8	130,00р.	1,40р.													
			картофель	100,5	75	35,00р.	3,52р.													
			морковь	43,5	34,5	35,00р.	1,52р.													
			петрушка (корень)	4,5	4	150,00р.	0,68р.													
			лук репчатый	18	15	35,00р.	0,63р.													
			горошек зеленый консервированный	12	7,5	190,00р.	2,28р.													
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.													
			соус		30															
			сметана	7,5	7,5	165,00р.	1,24р.													
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.													
			вода	22,5	22,5															
			томатное пюре	3	3	175,00р.	0,53р.													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	3,52р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	1,00р.	1,00р.	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	65,71р.	1,97р.	1,97р.	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**						**67,80р.**	**21,7**	**15,99**	**70,26**	**520,7**	**9,03**	**22,41**	**37,7**	**4,26**	**128,08**	**252,52**	**78,86**	**10,42**
всего за день								**128,31р.**	**31,2**	**32**	**138,64**	**991,34**	**15,05**	**41,27**	**37,7**	**7,05**	**200,51**	**378,7**	**127,56**	**18,86**

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
									ЗАВТРАК											
174	каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10	крупа рисовая	44	44	110,00р.	4,84р.	20,53р.	5,09	10,08	47,99	315	0,07	0,96	54,8	0	137,99	39,53	167,24	0,87
			молоко	100	100	71,00р.	7,10р.													
			вода	55	55		- р.													
			сахар	6	6	82,00р.	0,49р.													
			масло сливочное	10	10	807,50р.	8,08р.													
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	65,71р.	1,31р.	1,31р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	807,50р.	8,08р.	8,08р.	0,08	6,06	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	620,00р.	9,92р.	9,92р.	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	132	75	5,5	0,2
379	кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	530,00р.	2,65р.	11,39р.	3,3	2	26,7	142,2	0	1,3	0	0	60,3	59,6	21,2	0,5
			вода	120	120															
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.													
			молоко	100	100	71,00р.	7,10р.													
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	120	50,00р.	6,00р.	6,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		***585***						***58,72р.***	***15,24***	***23,94***	***107,6***	***744,4***	***5,94***	***12,32***	***94,9***	***0,99***	***356,99***	***216,33***	***212,84***	***7,49***
									ОБЕД											
70	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	100,00р.	6,31р.	6,31р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
103	суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	80	60	35,00р.	2,80р.	4,10р.	3,12	2,2	15,2	93,6	0,08	4,8	0,16	0,32	17,6	43,2	16,8	0,72
			макаронные изделия	8	8	48,00р.	0,38р.													
			морковь	10	8	35,00р.	0,35р.													
			лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.													
			масло растительное	2	2	110,00р.	0,22р.													
			вода	140	140		- р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.													
268	котлета	90	говядина	90	66,6	620,00р.	55,80р.	66,01р.	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	50,00р.	0,81р.													
			молоко или вода	21,6	21,6		- р.													
			сухари	9	9	120,00р.	1,08р.													
			масло растительное	5,4	5,4	120,00р.	0,65р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.													
			масло сливочное	9	9	850,00р.	7,65р.													
171	каша пшеничная рассыпчатая	150	крупа пшеничная	60	60	75,00р.	4,50р.	13,02р.	7,1	8,4	41,1	258,7	0,3	0,018	0	0	15,4	0	0	4,8
			масло сливочное	10	10	850,00р.	8,50р.													
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	1,00р.	1,00р.	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	65,71р.	1,97р.	1,97р.	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***						***96,63р.***	***28,61***	***27***	***112,86***	***809,7***	***9,11***	***10,918***	***0,16***	***1,83***	***67,38***	***189,6***	***58,3***	***13,72***
всего за день								***155,36р.***	***43,85***	***50,94***	***220,46***	***1554,1***	***15,05***	***23,238***	***95,06***	***2,82***	***424,37***	***405,93***	***271,14***	***21,21***

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																				
210	омлет натуральный	150	яйца	3	114,2	9,00р.	27,00р.	45,26р.	10,4	15,1	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	71,00р.	2,73р.													
			масло сливочное	5,1	5,1	807,50р.	4,12р.													
			соль йодированная	1,07	1,07	18,00р.	0,02р.													
			масло сливочное	14,1	14,1	807,50р.	11,39р.													
	икра кабачковая	60	икра кабачковая	63	60	115,38	7,27р.	7,27р.	0,72	2,03	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	65,71р.	1,31р.	1,31р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	807,50р.	8,08р.	8,08р.	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
382	какао с молоком	200	какао-порошок	4	4	530,00р.	2,12р.	11,02р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	121	90	14	1
			молоко	100	100	72,00р.	7,20р.													
			вода	110	110															
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.													
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	120	50,00р.	6,00р.	6,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		***570***						***80,43р.***	***17,37***	***28,19***	***64,84***	***670,6***	***6,03***	***17,12***	***40,27***	***0,89***	***262,4***	***379,9***	***52,9***	***9,87***
ОБЕД																				
70	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	100,00р.	6,31р.	6,31р.	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	40,00р.	2,00р.	4,78р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	35,00р.	1,12р.													
			морковь	10	8	35,00р.	0,35р.													
			лук репчатый	12,1	10	35,00р.	0,42р.													
			томатное пюре	2	2	175,00р.	0,35р.													
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.													
			вода	160	160		- р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.													
291	плов из птицы	200	бройлер-цыпленок	129	90,6	220,00р.	28,38р.	36,64р.	16,68	14,47	30,36	325,88	0,04	2,58	0	0	8,24	0	0	1,64
			масло растительное	9,34	9,34	120,00р.	1,12р.													
			лук репчатый	10,6	9,34	35,00р.	0,37р.													
			морковь	13,3	10,6	35,00р.	0,47р.													
			томатное пюре	6,6	6,6	175,00р.	1,16р.													
			крупа рисовая	46,6	46,6	110,00р.	5,13р.													
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	20	120,00р.	2,40р.	4,22р.	0,7	0,3	24,4	143,8	0	200	0,2	0	13	3	3	1
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.													
			лимонная кислота	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.													
			вода	200	200		- р.													
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	1,00р.	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	65,71р.	1,97р.	1,97р.	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***						***54,64р.***	***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								***135,07р.***	***40,07***	***48,26***	***149,08***	***1337,48***	***14,8***	***252,5***	***40,63***	***3,71***	***345,44***	***457,4***	***86,3***	***18,93***

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
									ЗАВТРАК											
131	горошек зеленый или кукуруза консервированные отварные	60	горошек зеленый консервированный отварной	60	60	146,16р.	8,77р.	8,77р.	1,25	0,05	2,77	41,8	0,05	5,5	0	1,2	10,73	29,98	10,4	0,34
268	биточки	90	говядина	90	66,6	620,00р.	55,80р.	64,60р.	14,51	14,1	13,2	247,2	0	0	0	0,45	4,38	100,8	24,5	2,5
			хлеб пшеничный	16,2	16,2	50,00р.	0,81р.													
			молоко или вода	21,6	21,6		- р.													
			сухари	9	9		- р.													
			масло растительное	5,4	5,4	130,00р.	0,70р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.													
			масло сливочное	9	9	807,50р.	7,27р.													
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	150	макаронные изделия	50	50	54,00р.	2,70р.	8,45р.	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	11	36	7	0,8
			масло сливочное	7,1	7,1	807,50р.	5,73р.													
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	65,71р.	1,31р.	1,31р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	2,86р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.													
			лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	120	50,00р.	6,00р.	6,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		**657**						**93,49р.**	**24,93р.**	**20,25р.**	**91,74р.**	**696,20р.**	**6,02р.**	**18,86р.**	**0,00р.**	**3,24р.**	**77,61р.**	**221,48р.**	**72,50р.**	**11,04р.**
									ОБЕД											
70	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	100,00р.	6,31р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	свекла	40	32	35,00р.	1,40р.	6,80р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	1,84	43,6	41,4	21,9	1,04
			капуста свежая	20	16	40,00р.	0,80р.													
			картофель	21,3	16	35,00р.	0,75р.													
			морковь	10	8	35,00р.	0,35р.													
			лук репчатый	12,2	10	35,00р.	0,43р.													
			томатное пюре	6	6	175,00р.	1,05р.													
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.													
			сахар	2	2	85,00р.	0,17р.													
			вода	160	160		- р.													
			сметана	8	8	165,00р.	1,32р.													
			соль йодирования	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.													
294	котлета из курицы	90	филе кур из грудной части	77	72	360,00р.	27,72р.	35,50р.	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	50,00р.	0,51р.													
			молоко или вода	12,8	12,8		- р.													
			яйца куриные	1,26	5	9,00р.	6,00р.													
			масло сливочное	1,29	1,29	850,00р.	1,10р.													
			масло растительное для противня	1,26	1,26	120,00р.	0,15р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.													
125	картофель отварной	150	картофель	207	154,5	35,00р.	7,25р.	13,30р.	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	850,00р.	6,04р.													
			соль йодирования	1	1	18,00р.	0,02р.													
354	кисель из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	120,00р.	1,44р.	4,24р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	24	24	85,00р.	2,04р.													
			крахмал картофелный	8	8	80,00р.	0,64р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.													
			вода	216	216															
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	1,00р.	1,00р.	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	65,71р.	1,97р.	1,97р.	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**						**67,85р.**	**22,73**	**30,11**	**91,1**	**760,86**	**8,73**	**48,64**	**0,27**	**5,4**	**112,21**	**103,7**	**98,8**	**10,54**
всего за день								**161,34р.**	**47,66**	**50,36**	**182,84**	**1457,06**	**14,75**	**67,5**	**0,27**	**8,64**	**189,82**	**325,18**	**171,3**	**21,58**

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	цена за 1 кг	стоимость	стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
									ЗАВТРАК											
70	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	100,00р.	6,31р.	6,31р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
294	котлета из курицы	90	филе кур из грудной части	77	72	360,00р.	27,72р.	30,58р.	14,2	15,1	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	50,00р.	0,51р.													
			молоко или вода	12,8	12,8		- р.													
			яйца куриные	1,26	5	225,00р.	1,13р.													
			масло сливочное	1,29	1,29	807,50р.	1,04р.													
			масло растительное для противня	1,26	1,26	130,00р.	0,16р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.													
331	соус сметанный с томатом	30	сметана	7,5	7,5	290,00р.	2,18р.	2,80р.	0,5	0,5	2,1	24	0	0,41	0	0	8,7	0	2,94	0,12
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.													
			вода	22,5	22,5		- р.													
			томатное пюре	3	3	180,00р.	0,54р.													
			соль йодированная	0,24	0,24	18,00р.	0,00р.													
171	каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	71	71	75,00р.	5,33р.	13,42р.	8,86	4,98	39,81	280	0,25	0	20	0,62	15,9	210,1	140	4,8
			масло сливочное	10	10	807,50р.	8,08р.													
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	65,71р.	1,31р.	1,31р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
376	чай с сахаром	200/15	чай-заварка	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	1,66р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.													
							- р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	100	фрукты свежие	1 шт	120	50,00р.	6,00р.	6,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		**687**						**63,58р.**	**27,03**	**21,48**	**98,88**	**791**	**6,12**	**17,58**	**20,11**	**4,01**	**66,2**	**295,7**	**196,8**	**13,7**
									ОБЕД											
70	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	100,00р.	6,31р.	6,31р.	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	35,00р.	2,80р.	4,16р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	0,24	18,8	44	19,4	0,8
			крупа рисовая	4	4	110,00р.	0,44р.													
			морковь	10	8	35,00р.	0,35р.													
			лук репчатый	9,60	8	35,00р.	0,34р.													
			масло растительное	2,00	2	110,00р.	0,22р.													
			вода	150,00	150		0,00р.													
			соль йодирования	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.													
229	рыба, тушенная в томате с овощами	90	минтай потрошенный без головы	81	66,3	175,00р.	14,18р.	18,12р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	0	33,33	0	0	0,69
			вода	16,8	16,8															
			морковь	20,7	16,2	35,00р.	0,72р.													
			лук репчатый	9	7,8	35,00р.	0,32р.													
			томатное пюре	9	9	175,00р.	1,58р.													
			масло растительное	4,5	4,5	110,00р.	0,50р.													
			раствор лимонной кислоты	2,2	2,2	300,00р.	0,66р.													
			сахар	1,8	1,8	85,00р.	0,15р.													
			лавровый лист	0,008	0,008	200,00р.	0,00р.													
			соль йодирования	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.													
312	пюре картофельное	150	картофель	175,5	132	35,00р.	6,14р.	14,26р.	3,2	6	21,4	152,6	0,2	26	0	0,2	2	85,5	32,6	1,3
			молоко	24	24	72,00р.	1,73р.													
			масло сливочное	7,5	7,5	850,00р.	6,38р.													
			соль йодирования	1	1	18,00р.	0,02р.													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,16р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	1,00р.	1,00р.	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	65,71р.	1,97р.	1,97р.	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**						**49,98р.**	**18,54**	**14**	**120,76**	**525,4**	**9,08**	**47,67**	**0,16**	**1,5**	**84,13**	**175,1**	**69**	**8,49**
всего за день								**113,56р.**	**45,57**	**35,48**	**219,64**	**1316,4**	**15,2**	**65,25**	**20,27**	**5,51**	**150,33**	**470,8**	**265,8**	**22,19**

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	цена за 1 кг	стоимость	стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
									ЗАВТРАК											
70	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	100,00р.	6,31р.	6,31р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
205	макароны отварные с овощами	180	макароны	63	63	54,00р.	3,40р.	7,13р.	6,4	8,3	37,7	243,6	0,07	0,02	0	0	17,5	0	0	0,08
			морковь	18	14,4	35,00р.	0,63р.													
			петрушка (корень)	6,4	6		- р.													
			лук репчатый	13,6	11,5	25,00р.	0,34р.													
			томатное пюре	10	10	180,00р.	1,80р.													
			масло растительное	7,2	7,2	130,00р.	0,94р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	65,71р.	1,31р.	1,31р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	807,50р.	8,08р.	8,08р.	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	200/15	чай-заварка	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	1,66р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.													
							- р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	120	50,00р.	6,00р.	6,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
	итого за прием пищи	**607**						**31,98р.**	**10,45**	**16,96**	**85,51**	**536,4**	**5,94**	**16,14**	**40**	**0,99**	**60,98**	**71,9**	**29,7**	**7,1**
									ОБЕД											
70	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	100,00р.	6,31р.	6,31р.	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	40,00р.	2,00р.	4,74р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	35,00р.	1,12р.													
			морковь	10	8	35,00р.	0,35р.													
			лук репчатый	12,1	10	35,00р.	0,42р.													
			томатное пюре	2	2	175,00р.	0,35р.													
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.													
			вода	160	160		- р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.													
289	рагу из птицы	200	мясо птицы	153,6	108,8	220,00р.	33,79р.	41,95р.	19,9	21	1,6	265	0,23	19,7	2,5	3,2	72,6	464,6	90,3	6,4
			масло растительное	3,2	3,2	120,00р.	0,38р.													
			картофель	128,4	96	35,00р.	4,49р.													
			морковь	25,2	20,4	35,00р.	0,88р.													
			томатное пюре	7,2	7,2	175,00р.	1,26р.													
			лук репчатый	14,4	12	35,00р.	0,50р.													
			масло растительное	4,8	4,8	120,00р.	0,58р.													
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.													
			мука пшеничная	1,2	1,2	35,00р.	0,04р.													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,16р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	1,00р.	1,00р.	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	65,71р.	1,97р.	1,97р.	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***						***60,13р.***	***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							***92,12р.***	***35,67***	***43,26***	***135,99***	***1076***	***14,9***	***68,64***	***42,66***	***7,01***	***204,78***	***611***	***152,4***	***19,92***
	итого по меню							***1 306,50р.***	***416,49***	***419,37***	***1674,31***	***12823,03***	***149,50***	***907,85***	***330,53***	***173,18***	***2704,55***	***4185,75***	***1609,50***	***190,43***
								130,65р.	***41,65***	***41,94***	***167,43***	***1282,30***	***14,95***	***90,78***	***33,05***	***17,32***	***270,46***	***418,58***	***160,95***	***19,04***
	итого за завтрак							***671,63р.***	***189,14р.***	***196,86р.***	***759,73р.***	***6 240,89р.***	***59,91р.***	***183,43р.***	***237,87р.***	***131,94р.***	***1 721,83р.***	***1 804,79р.***	***777,74р.***	***87,89р.***
	среднее за завтрак							***67,16р.***	***18,91***	***19,69***	***75,97***	***624,09***	***5,99***	***18,34***	***23,79***	***13,19***	***172,18***	***180,48***	***77,77***	***7,32***
	итого за обед							***634,88р.***	***227,35***	***222,51***	***914,58***	***6582,14***	***89,59***	***724,42***	***92,66***	***41,24***	***982,72***	***2380,96***	***831,76***	***102,54***
	среднее за обед							***63,49р.***	***22,74***	***22,25***	***91,46***	***658,21***	***8,96***	***72,44***	***9,27***	***4,12***	***98,27***	***238,10***	***83,18***	***10,25***

Разработано на основании:

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