

Утверждаю:

директор МКОУ СОШ №13
Петровского муниципального округа
Ставропольского края

ПА Касимова

МП



Примерное меню-раскладка

для организации горячего питания обучающихся детей военнослужащих участвующих в СВО
муниципальных общеобразовательных организаций Петровского муниципального округа в 2024/25 учебном году
осень-зима

Петровский муниципальный округ

№ рецеп- туры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность Б (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углевод- ы	В1		С	А	Е	Са	Р	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	250	мясо птицы масло растительное картофель морковь томатное пюре лук репчатый масло растительное соль йодированная мука пшеничная овощи натуральные свежие или соленные хлеб пшеничный хлеб ржаной	192 4 160,5 31,5 9 18 6 1,2 1,5 110 30 20	136 4 120 25,5 9 15 6 1,2 1,5 100 30 20	275,00р. 52,80р. 0,52р. 5,62р. 1,10р. 1,58р. 0,54р. 0,72р. 0,02р. 0,05р. 11,00р. 1,50р. 1,15р.	62,95р.	24,8	26,2	2	331,2	0,29	24,6	3,13	4	90,37	580,7	112,8	8			
7071	овощи натуральные свежие или соленные хлеб пшеничный хлеб ржаной	100 30 20	овощи натуральные свежие или соленные хлеб пшеничный хлеб ржаной	30 20 20	30 20 20	50,00р. 57,50р. 1,15р.	1,50р. 1,15р. 1,15р.	1,17 1,7 1,15р.	0,3 0,6 0,6	14,4 8,5 8,5	70,5 51,8 5,8	0,04 5,8 0,06	0 0,4 0,4	0 0,33 0	0 27,2 15,5	13,8 25,2 8,4	6,9 26,1 2	9,9 0 0	0,6 1,5 1,5			
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка сахар лимон свежий вода	0,5 15 8 150	0,5 15 8 150	850,00р. 1,28р. 1,35р.	3,09р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5				
итого за прием пищи				550			58,25р.	25,2	26,2	13,7	511,2	0,29	27,9	0,16	31,2	105,87	592,4	114,3	8			

ОБЕД																											
7071	овощи натуральные свежие (соленные)	100	овощи натуральные свежие (соленные)	110	100	100,00р.	11,00р.	11,00р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1							
97	суп картофельный	250	картофель морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная бульон или вода	150 12,5 12 2,5 1	112,5 10 35,00р. 0,42р. 18,00р.	35,00р. 0,44р. 0,33р. 0,02р.	6,45р.	2,2	2,4	16,3	81	0,13	12	0,4	0,19	22,1	72,6	29,5	1,2								
297/331	пюре картофельное	100/15	картофель бульон или вода	75,4 17,5	60 17,5	40,00р. 3,02р.	49,85р.	11,2	5,5	12,5	136,2	0	12,3	0	0	37,3	0	27,4	1								
			пюре картофельное	50,4	56	650,00р.	32,78р.																				
			картофель	7,5	14,2	110,00р.	0,83р.																				
			лук репчатый	10	8	35,00р.	0,35р.																				
			масло сливочное	2,4	2,4	850,00р.	2,04р.																				
			яйца	3,1	3,1	10,00р.	0,03р.																				
			соль йодированная	0,5	0,5	18,00р.	0,01р.																				
			суп	15	15	280,00р.	10,50р.																				
			сметана	37,5	37,5	35,00р.	1,31р.																				
			мука пшеничная	1,1	1,1	35,00р.	0,04р.																				
			вода	11,2	11,2																						
			томатное пюре	1,5	1,5	190,00р.	0,29р.																				
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	макаронные изделия	60	60	48,00р.	2,88р.																				
			масло сливочное	8,52	8,52	850,00р.	7,24р.																				
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.																				
349	компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	20	20	200,00р.	4,00р.																				
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.																				
			лимонная кислота	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.																				
			вода	200	200																						
			хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	1,00р.																				
			хлеб ржаной	30	30	57,50р.	1,73р.																				
итого за прием пищи				895			88,00р.	24,91	15,26	115,66	738,4	8,98	234,4	0,6	2,27	115,4	481,2	88,9	10,26								
всего за день							144,25р.	50,11	47,46	125,36	1239,6	9,27	262,3	0,76	33,47	221,27	773,6	203,2	18,26								

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептур	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																					
7071	овощи натуральные свежие (соленные)	100	овощи натуральные свежие (соленные)	110	100	100,00р.	11,00р.	11,00р.	1,1	0,16	3,6	23,3	0	25	0,16	0,33	14	26	20	1	
234	рыба миктай	100	рыба миктай	131,1	61,7	190,00р.	24,91р.	34,65р.	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	0	60,1	0	24,3	1,2	
	хлеб пшеничный		хлеб пшеничный	16,7	16,7	50,00р.	0,84р.														
	молоко		молоко	24,3	24,3	72,00р.	1,75р.														
	судак		судак	9,3	9,3	70,00р.	0,65р.														
	масло растительное		масло растительное	9,3	9,3	130,00р.	1,21р.														
	масло сливочное		масло сливочное	6,2	6,2	850,00р.	5,27р.														
	соль йодированная		соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.														
125	картофель отварной	180	картофель	248,4	185,4	35,00р.	8,69р.	15,94р.	3,7	8,39	25,01	200,36	0	25,8	0	0	32,8	0	37,4	1,6	
	масло сливочное		масло сливочное	8,5	8,5	850,00р.	7,23р.														
	соль йодированная		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	57,50р.	1,15р.	1,15р.	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.	1,70р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,88	4,5	2,4	0,5	
	сахар		сахар	15	15	85,00р.	1,28р.														
	вода		вода	150	150																
итого за прием пищи				645				51,59р.	15,07	13	37,7	339,7	5,84	0,66	0	0,79	68,4	28,1	34,2	4,9	

ОБЕД																			
7071	овощи натуральные свежие (соленые)	100	овощи натуральные свежие (соленые)	110	100	100,00р.	11,00р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1
101	суп картофельный с крупой	250	картофель	100	75	35,00р.	3,50р.	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	110,00р.	0,55р.												
			морковь	12,5	10	35,00р.	0,44р.												
			лук репчатый	12	10	30,00р.	0,36р.												
			масло растительное	2,5	2,5	130,00р.	0,33р.												
			вода	187,5	187,5		0,00р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
294	котлета из курицы	100	филе кур из грудной части	85,6	80	450,00р.	38,52р.	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	50,00р.	0,57р.												
			молоко или вода	14,2	14,2														
			яйца куриные	1,40	5,6	10,00р.	14,00р.												
			масло сливочное	1,44	1,44	807,50р.	1,16р.												
			масло растительное для прожарки	1,4	1,4	130,00р.	0,18р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	макаронные изделия	60	60	48,00р.	2,88р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96
			масло сливочное	8,52	8,52	850,00р.	7,24р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	150,00р.	3,00р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.												
			маслота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200														
			хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	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	30	57,50р.	1,73р.	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					88,34р.	28,31	29,46	107,76	819,1	8,95	28,23	0,33	5,36	86,1	173,2	85,3	10,19
	ежедневно за день						139,92р.	43,38	42,46	145,46	1159,8	14,79	28,89	0,33	6,05	154,5	207,3	119,5	15,09

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ДЕНЬ ТРЕТИЙ																				
№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность				минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 порцию	Стоимость	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
70/71	овощи натуральные свежие или соленные в маринаде	100	овощи натуральные свежие (соленные)	110	100	100,00р.	110,00р.	11,00р.	0,63	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1	
291	пюре из картофеля	250	бройлер-цыпленок масло растительное лук репчатый морковь томатное пюре капуста кочанная соль йодированная	161,2 11,6 13,2 18,6 8,2 58,2 1,2	113,2 11,6 13,2 16,6 8,2 58,2 1,2	275,00р. 110,00р. 30,00р. 35,00р. 175,00р. 110,00р. 18,00р.	44,33р. 1,28р. 0,40р. 0,58р. 1,44р. 6,40р. 0,02р.	54,44р.	20,8	18	37,9	407,3	0,05	3,23	0	0	10,3	0	2,05	
377	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	6,9	26,1	9,9	0,6	
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	57,50р.	1,15р.	1,15р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	1,4	2	0	3,1	
	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	3,06р.	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.													
			лимон свежий	8	7	170,00р.	1,36р.													
			вода	150	150															
итого за прием пищи				607				71,15р.	24,9	19,06	75	592,7	5,89	16,59	0	0,95	68,8	85,6	35,6	8,25

ОБЕД

140	свеколка тушеная в соусе	100	свеколка, лук репчатый, масло растительное, соль йодированная, соус, сметана, мука пшеничная, вода, картофель, горох, морковь, масло растительное, соль йодированная, рыба минтай, хлеб пшеничный, молоко	134 30 5 1,6 15 3,75 1,88 11,2 66,6 20,2 12 15,7 5 175 1 102 10,4 15 13,4 6 7,4 1,1 210,6 28,8 9 1,2 16 24 214 20 30 880	105 25 5 1,6 15 3,75 1,88 11,2 50 20 10 12,5 5 175 1 49,4 10,4 15 10,4 6 7,4 1,1 158,4 28,8 9 1,2 16 24 214 20 30 880	40,00р. 35,00р. 130,00р. 18,00р. - Р 280,00р. 30,00р. 1,05р. 2,33р. 35,00р. 0,71р. 35,00р. 0,36р. 35,00р. 0,55р. 130,00р. 0,65р. 0,00р. 18,00р. 19,38р. 50,00р. 0,52р. 72,00р. 1,08р. 30,00р. 0,40р. 120,00р. 0,88р. 18,00р. 0,02р. 35,00р. 7,37р. 2,07р. 850,00р. 7,65р. 18,00р. 0,02р. 170,00р. 2,72р. 85,00р. 2,04р. 50,00р. 1,00р. 57,50р. 1,73р.	5,36р. 1,05р. 0,65р. 0,03р. - Р 1,05р. 0,06р. - Р 2,33р. 0,71р. 0,36р. 0,55р. 0,65р. 0,00р. 0,02р. 19,38р. 0,52р. 1,08р. 0,40р. 0,88р. 0,02р. 7,37р. 2,07р. 7,65р. 0,02р. 2,72р. 2,04р. 1,00р. 1,73р. 57,50р. 1,73р.	8,20р.	2,3	7,08	10,6	116	0,03	1,35	47,3	0,3	52,4	58,6	20,1	1,41
102	суп картофельный с бобовыми	250	картофель, горох, морковь, масло растительное, соль йодированная, вода	112 66,6 20,2 12 15,7 5 175 1	112 50 20 10 12,5 5 175 1	35,00р. 35,00р. 0,36р. 35,00р. 0,55р. 130,00р. 0,65р. 0,00р.	2,33р. 0,71р. 0,36р. 0,55р. 0,65р. 0,00р.	4,62р.	5,6	5,4	17,5	140,6	0,2	9,5	0,25	4	48,8	83,7	35,5	2,1
239	пюре из картофеля	100	картофель, рыба минтай, хлеб пшеничный, молоко	102 10,4 15 13,4 6 7,4 1,1 210,6 28,8 9 1,2 16 24 214 20 30 880	49,4 10,4 15 10,4 6 7,4 1,1 158,4 28,8 9 1,2 16 24 214 20 30 880	190,00р. 50,00р. 72,00р. 30,00р. 120,00р. 18,00р. 35,00р. 7,37р. 2,07р. 850,00р. 7,65р. 18,00р. 0,02р. 170,00р. 2,72р. 85,00р. 2,04р. 50,00р. 1,00р. 57,50р. 1,73р.	19,38р. 0,52р. 1,08р. 0,40р. 0,88р. 0,02р. 7,37р. 2,07р. 7,65р. 0,02р. 2,72р. 2,04р. 1,00р. 1,73р. 57,50р. 1,73р.	22,29р.	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	210,6 28,8 9 1,2 16 24 214 20 30 880	158,4 28,8 9 1,2 16 24 214 20 30 880	35,00р. 7,37р. 2,07р. 850,00р. 7,65р. 18,00р. 0,02р. 170,00р. 2,72р. 85,00р. 2,04р. 50,00р. 1,00р. 57,50р. 1,73р.	7,37р. 2,07р. 7,65р. 0,02р. 2,72р. 2,04р. 1,00р. 1,73р. 57,50р. 1,73р.	17,12р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	0,24	2,4	102,6	39,1	1,56
689	напиток лимонный	200	лимоны, сахар, вода	1,2 24 214 20 30 880	1,2 24 214 20 30 880	18,00р. 85,00р. 2,04р. 50,00р. 1,00р. 57,50р. 1,73р.	0,02р. 2,04р. 1,00р. 1,73р. 57,50р. 1,73р.	4,79р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
	хлеб пшеничный, хлеб ржаной	20 30 880	хлеб пшеничный, хлеб ржаной	0,5 15 8 150	0,5 15 8 150	850,00р. 85,00р. 170,00р. 1,36р.	0,43р. 1,28р. 1,36р.	1,50р. 1,15р. 3,06р.	1,17 1,7 0,4	0,3 0,6 0	14,4 8,5 11,7	70,5 51,8 49,6	0,04 5,8 0	0	0,39 0,4 0	6,9 1,4 27,2	26,1 2 15,5	9,9 0 11,7	9,9 0 11,7	0,6 3,1 1,5
Итого за прием пищи				880				130,88р.	52,98	96,96	200,66	1514,3	15,296	59,44	57,75	11,15	257,4	732,1	215,9	20,62

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептур уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность	витамины (мг)						минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1	Стоимость	белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ																								
223	запеканка из творога со стученным молоком	180/60	творог	189,2	165,6	380,00р.	64,30р.	95,10р.	25,08	20,7	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	35,00р.	0,38р.																	
			сахар	14,4	14,4	85,00р.	1,22р.																	
			яйца	7,2	7,2	10,00р.	0,07р.																	
			масло сливочное	7,2	7,2	850,00р.	6,12р.																	
			сметана	7,2	7,2	80,00р.	0,58р.																	
			сметана	7,2	7,2	280,00р.	2,02р.																	
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.																	
			молоко стученное	60	60	340,00р.	20,40р.																	
			хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6						
376	чай с сахаром	200/15	хлеб ржаной	20	20	57,50р.	1,15р.	1,15р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	2	0	3,1					
			чай-заварка	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	1,70р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5				
			сахар	15	15	85,00р.	1,28р.																	
			вода	150	150																			
итого за прием пищи								99,45р.	28,15	21,6	62,7	578,5	5,93	0,93	0,09	2,86	122,88	207,5	48,1	5,46				

Обед																																	
70/71	овощи натуральные свежие или соленные	100	110	100	100,00р.	11,00р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1															
99	суп из овощей со сметаной	250/10	капуста свежая	25	20	40,00р.	1,00р.	3	4,13	10,1	91	0,1	11	0,2	0,2	30	53	22	0,8														
			картофель	66,6	50	35,00р.	2,33р.																										
			морковь	12,5	10	35,00р.	0,44р.																										
			лук репчатый	12	10	35,00р.	0,42р.																										
			горошек зеленый консервированный	11,5	7,5	190,00р.	2,19р.																										
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.																										
	вода	187,5	187,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-															
	сметана	10	10	280,00р.	2,80р.																												
278	тефтели	100	соль йодированная			18,00р.	0,02р.	13,2	16,5	11,8	248,2	0	2	0	0,63	7,63	81,3	18,2	2,1														
			говядина	86,6	63,2	650,00р.	56,29р.																										
			хлеб пшеничный	13,2	13,2	50,00р.	0,66р.																										
			молоко или вода	20	20	-	-																										
			лук репчатый	40	33,2	30,00р.	1,20р.																										
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.																										
			мясо пшеничная	6,6	6,6	35,00р.	0,23р.																										
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.																										
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.																										
			сметана	7,5	7,5	230,00р.	1,73р.																										
			мясо пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,89р.																										
			томатное пюре	3	3	150,00р.	0,45р.																										
			соль йодированная	0,24	0,24	18,00р.	0,00р.																										
			вода	22,5	22,5	-	-																										
171	каша перловая рассыпчатая	1/180	крупа перловая	60	60	70,00р.	4,20р.	7,8	7,4	48	230,7	0,2	0	0	19,9	161,3	56,8	1,86															
			масло сливочное	12	12	800,00р.	9,60р.																										
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.																										
			сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.																										
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	20	85,00р.	1,70р.	0	0	19,4	77,4	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 хлеб ржаной	20	хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	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	30	57,50р.	1,73р.																										
			итого за прям пиши																		99,35р.	28,71	30,89	116,36	869,50	9,03	23,51	0,20	30,55	238,13	256,44	64,78	9,60
			всего за день																		198,80р.	56,86	52,49	179,06	1448	14,96	24,44	0,29	33,41	361,01	463,94	112,88	15,06

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

ДЕНЬ ПЯТЫЙ																					
№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1	Стоимость	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
131	кукуруза консервированная	60	кукуруза консервированная	100	100	190,00р.	19,00р.	2,3	1,2	14,3	67	0,05	5,5	0	1,2	10,73	29,98	10,4	0,34		
204	макароны отварные с сыром	200	макаронные изделия масло сливочное сыр Российский	70 8 35	70 8 32	48,00р. 6,80р. 22,05р.	3,36р. 0,02р. 22,05р.	5	8,2	23,3	188,8	0,12	0	0	0,9	11,3	43,6	8,5	0,7		
377	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	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 пшеничный	20	20	57,50р.	1,15р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1		
	чай с лимоном	200/7	чай-заварка сахар лимон свежий вода	0,5 15 8 150	0,5 15 7 150	850,00р. 85,00р. 170,00р. 1,36р.	0,43р. 1,28р. 1,36р.	3,06р.	0,4	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5		
итого за прием пищи							56,94р.	10,57	10,3	72,2	427,7	6,01	8,86	0	2,89	57,53	117,18	40,5	6,24		

70/71	овощи натуральные свежие (суповые)	100	овощи натуральные свежие (суповые)	110	100	100,00р.	11,00р.	0,83	0,16	2,5		13,5		0	10	0	0,16		23	42	14		1
102	суп картофельный с бобовыми	250	картофель	66,6	50	35,00р.	2,33р.	5,6	6,6	17,5		140,6		0,2	9,5	0,25	4		48,8	83,7	35,5		2,1
			фасоль	20,2	20	200,00р.	4,04р.																
			лук репчатый	12	10	30,00р.	0,36р.																
			морковь	15,7	12,5	35,00р.	0,55р.																
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.																
			вода	17,5	17,5		0,00р.																
282/331	птица, тушенная в соусе с овощами	100/180/30	соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.	16,24	12,63	15,71		241		0,17	10,61	45,6	0		71,8	170,3	40,7		3,7
			бройлер цыпленок	198	142	275,00р.	54,45р.																
			масло растительное	12	12	130,00р.	1,56р.																
			картофель	120,6	135	35,00р.	4,72р.																
			морковь	52,2	41,4	35,00р.	1,83р.																
			петрушка (корень)	5,4	4,8	150,00р.	0,81р.																
			лук репчатый	21,6	18	30,00р.	0,65р.																
			горошек зеленый	14,4	9	190,00р.	2,74р.																
			консервированный																				
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.																
			сухо	30	30																		
			омегила	7,5	7,5	220,00р.	1,65р.																
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.																
349	компот из смеси сухофруктов	200	вода	22,5	22,5			0	0	19,4		77,4		0	0	0	0	0	9,4	0	2		0
			томатное пюре	3	3	180,00р.	0,54р.																
			сухофрукты	20	25	80,00р.	1,60р.																
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.																
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.																
			вода	200	200																		
			хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	1,00р.	0,78	0,2	9,66		47		0,03	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6		0,4
			хлеб ржаной	30	30	57,50р.	1,73р.	2,6	1	12,8		77,7		8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	0		4,7
	итого за прием пищи	910				93,59р.		26,05	20,59	77,57		597,2		9,1	30,21	45,85	5,12		159,8	316,4	99,8		11,9
	всего за день					150,52р.		36,62	30,89	149,77		1024,9		15,11	39,07	45,85	8,01		217,33	433,58	139,3		18,14

ДЕНЬ ШЕСТОЙ																				
№ рецептур	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 блюда	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
174	каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10	крупа рисовая молоко вода сахар	44 100 55 6	44 100 55 6	110,00р. 72,00р. - р. 85,00р.	4,84р. 7,20р. - р. 0,51р.	21,07р.	6,09	10,88	47,99	315	0,07	0,96	54,8	0	137,99	39,53	187,24	0,87
			масло сливочное соль йодированная	10 1	10 1	850,00р. 18,00р.	8,50р. 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	57,50р.	1,15р.	1,15р.	1,7	0,6	8,5	51,8	0,06	0	0	0,4	1,4	2	0	3,1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	850,00р.	8,50р.	8,50р.	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
15	сир Русский	15	сир Русский	15	15	830,00р.	10,08р.	10,08р.	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	132	75	5,5	0,2	0,5
376	кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток вода сахар молоко	5 120 20 100	5 120 20 100	570,00р. 85,00р. 72,00р.	2,85р. 1,70р. 7,20р.	11,75р.	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				537,7				42,30р.	12,54	23,54	71,03	557,9	5,91	1,02	94,9	0,99	280,69	145,63	182,64	4,79
ОБЕД																				
70/71	овощи натуральные свежие (соленные)	100	овощи натуральные свежие (соленные) картофель	110	100	100,00р.	11,00р.	11,00р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	картофель макаронные изделия морковь лук репчатый масло растительное вода	100 10 12,5 12 2,5 175	75 10 10 10 2,5 175	35,00р. 48,00р. 35,00р. 35,00р. 130,00р. 18,00р.	3,50р. 0,48р. 0,44р. 0,42р. - р. 0,02р.	5,18р.	3,9	2,75	19	117	0,1	6	0,2	0,4	22	54	21	0,9
268	котлета	100	говядина хлеб пшеничный молоко или вода сухожи	100 18 24 10	74 18 24 10	650,00р. 50,00р. 80,00р. 0,80р.	6,50р. 0,90р. 0,80р. 0,72р.	75,94р.	16,1	16,8	14,7	274,7	0	0	0	0,5	4,8	112	27,2	2,8
			масло растительное соль йодированная крупа пшеничная масло сливочное соль йодированная сухофрукты кислота лимонная	6 1,2 72 12 1,2 20 0,2	6 1,2 72 12 1,2 20 0,2	120,00р. 18,00р. 50,00р. 850,00р. 18,00р. 80,00р. 600,00р.	0,72р. 0,02р. 3,60р. 10,20р. 0,02р. 1,60р. 0,12р.													
171	каша пшеничная рассыпчатая	150	крупа пшеничная масло сливочное соль йодированная	72 12 1,2	72 12 1,2	50,00р. 850,00р. 18,00р.	3,60р. 10,20р. 0,02р.	13,82р.	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	0	18,4	0	0	5,7
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты сахар	20 20	25 20	80,00р. 85,00р.	1,60р. 1,70р.	3,42р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			вода	200	200	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 пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	57,50р.	1,73р.	1,73р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	57,50р.	1,73р.	1,73р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
итого за прием пищи				850				112,09р.	32,73	30,99	127,36	917,7	9,13	16,13	0,2	2,02	84,4	228,4	70,8	15,5
ежедневно за прием пищи								154,39р.	45,27	54,53	198,39	1475,6	15,04	17,15	95,1	3,01	365,09	374,03	253,44	20,29

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Стоимость	химический состав				энергетическая ценность (ккал)				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 ед. изд.	белки	жиры	углеводы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
210	омлет натуральный	200	яйца молоко или вода масло сливочное соль йодированная масло сливочное	4 51,3 6,8 1,42 18,8	152,2 51,3 6,8 1,42 18,8	10,00р. 72,00р. 850,00р. 18,00р. 850,00р.	20,5	34	3,3	65,48р.				342,8	0,17	0,4	0,36	0	127,3	330,2	26,6	3,6
	яйца кабачковая хлеб пшеничный хлеб ржаной	100 30 20		106 30 20	100 30 20	115,30р. 50,00р. 57,50р.	1,2 1,17 1,17	4,7 0,3 0,6	7,7 14,4 8,5	12,22р. 1,50р. 1,15р.				78 70,5 51,8	0,05 0,04 5,8	9,6 0 0,06	0 0 0	0 0,39 0,4	32 26,1 1,4	0 9,9 2	0 0 0	0,41 0,6 3,1
377	чай с сахаром	200	чай-заварка сахар вода	0,5 15 110	4 15 110	850,00р. 85,00р. 1,28р.	2,9	2,5	24,8	1,70р.				134	0	1	0	0	121	90	14	1
						- р.																
	итого за прием пищи	550					27,47	42,1	58,7	82,05р.				877,1	6,06	11,06	0,36	0,79	288,6	448,3	50,5	8,71

ОБЕД																						
7071.	овощи натуральные свежие (сольные)	100	овощи натуральные свежие (сольные)	110	100	100,00р.	11,00р.	8,25р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0	0,16	2,2	51,5	36,1	14	1
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста свежая	62,5	50	40,00р.	2,50р.	5,98р.	1,8	5	6,9	80,5	0	33,3	0,2	33,3	0	2,2	51,5	36,1	19,2	0,9
			картофель	40	30	35,00р.	1,40р.															
			морковь	12,5	10	35,00р.	0,44р.															
			лук репчатый	15,1	12,5	35,00р.	0,53р.															
			томатное пюре	2,5	2,5	180,00р.	0,45р.															
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.															
			вода	200	200	- р.	0,02р.															
291	плов из птицы	250	соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.	54,78р.	20,8	18	37,9	407,3	0,05	3,23	0	0	10,3	0	10,3	0	0	2,05
			бройлер-цыпленок	161,2	113,2	275,00р.	44,33р.															
			масло растительное	11,6	11,6	130,00р.	1,51р.															
			лук репчатый	13,2	11,6	35,00р.	0,46р.															
			морковь	16,6	13,2	35,00р.	0,58р.															
			томатное пюре	8,2	8,2	180,00р.	1,48р.															
			крупа рисовая	59,2	59,2	110,00р.	6,40р.															
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.															
			сухофрукты	20	20	200,00р.	4,00р.															
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.															
349	компот из смеси сухофруктов	200	лимонная кислота	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.	5,82р.	0,7	0,3	24,4	143,8	0	200	0,2	0	13	3	3	1		
			вода	200	200	- р.																
			хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	1,00р.															
			хлеб ржаной	30	30	57,50р.	1,73р.															
			итого за прием пищи	850				155,61р.	54,98	24,66	94,16	769,8	8,78	246,63	0,4	3,32	104,6	107,5	42,8	10,05		
			ежедневно за день					158,61р.	54,98	66,76	152,86	1446,9	14,84	257,69	0,76	4,11	393,2	549,8	93,3	18,76		

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецепта уры	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 блюда	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
70/71	овощи натуральные свежие	100	овощи натуральные	110	100	100,00р.	11,00р.	1,1	0,16	3,6	23,3	0	25	0,16	0,33	14	26	20	1	
268	бобы	100	говарина	100	74	630,00р.	35,52р.	16,1	16,8	14,7	274,7	0	0	0	0,5	4,8	112	27,2	2,8	
			хлеб пшеничный	18	18	50,00р.	0,90р.													
			молоко или вода	24	24		р.													
			суп	10	10	80,00р.	0,80р.													
			масло растительное	6	6	130,00р.	0,78р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.													
			масло сливочное	10	10	850,00р.	8,50р.													
			макаронные изделия	60	60	48,00р.	2,88р.													
			масло сливочное	8,52	8,52	850,00р.	7,24р.													
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	хлеб пшеничный	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	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	57,50р.	1,15р.	1,7	0,6	8,5	51,8	0,06	0	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.	3,06р.	0,4	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5	
			сахар	15	15	85,00р.	1,28р.													
			лимон свежий	8	7	170,00р.	1,36р.													
			вода	150	150															

0551																											
70	овощи натуральные свежие (соленные)	100		110	100	100,00р.	11,00р.	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	овощи натуральные свежие (соленные)	50	40	40,00р.	2,00р.	1,8	5	12,2	105,7	0	22,1	0,2	2,3	54,5	51,7	27,3	1,3								
			капуста свежая	25	20	40,00р.	1,00р.																				
			картофель	26,6	20	35,00р.	0,93р.																				
			морковь	12,5	10	35,00р.	0,44р.																				
			лук репчатый	15,2	12,5	35,00р.	0,53р.																				
			томатное пюре	7,5	7,5	180,00р.	1,35р.																				
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.																				
			сахар	2,5	2,5	85,00р.	0,21р.																				
			вода	200	200		- р.																				
			сметана	10	10	280,00р.	2,80р.																				
284	котлета из курицы	100	соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.	15,8	19,7	12,7	289,2	0	1,63	0,13	2,88	10,2	18,6	30,1	2,13								
			филе кур из грудной части	85,6	80	480,00р.	41,09р.																				
			хлеб пшеничный	11,3	11,3	50,00р.	0,57р.																				
			молоко или вода	14,2	14,2		- р.																				
			яйца куриные	1,40	5,6	10,00р.	6,00р.																				
			масло сливочное	1,44	807,50р.	1,16р.																					
			масло растительное для пропитки	1,4	1,4	130,00р.	0,18р.																				
			картофель	248,4	185,4	35,00р.	8,69р.																				
			масло сливочное	8,5	8,5	850,00р.	7,23р.																				
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.																				
349	компот из смеси сухофруктов	200	суперфрукты	20	25	80,00р.	1,60р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	0,57								
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.																				
			0,00р.																								
			лимонная кислота	0,2	0,2	300,00р.	0,09р.																				
			216	216																							
			вода																								
	хлеб пшеничный хлеб ржаной итого за прием пищи всего за день	20 30 890	хлеб пшеничный	20	20	50,00р.	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	30	57,50р.	1,73р.																				
			870	870	870,86	8,73																					
			165,34р.	52,58	58,01	184,67	1509,96													14,69	87,99	0,49	18,28	194,8	359,5	192,6	27,66
			890	890	890,86	8,73																					

ОБЕД

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептур уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
																			Цена за 1 кг	Стоимость за 1 кг		
ЗАВТРАК																						
70	овощи натуральные свежие	100	110	100	100,00р.	11,00р.	11,00р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1			
294	филе куриное	100	85,6	80	480,00р.	41,09р.	49,09р.	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	50,00р.	0,57р.																
	молоко или вода		14,2	14,2		0																
	яйца куриные		1,40	5,6	10,00р.	6,00р.																
	масло сливочное		1,44	1,44	850,00р.	1,22р.																
	масло растительное для проливания		1,4	1,4	130,00р.	0,18р.																
	соль йодированная		1,2	1,2	18,00р.	0,02р.																
331	соус сметанный с томатом	30	7,5	7,5	280,00р.	2,10р.	2,19р.	0,5	1,5	2,1	24	0	0,41	0	0	8,7	0	2,94	0,12			
	мука пшеничная		2,25	2,25	40,00р.	0,09р.																
	вода		22,5	22,5		-																
	томатный соус		3	3	180,00р.	0,54р.																
171	каша гречневая рассыпчатая	180	0,24	0,24	18,00р.	0,00р.	17,89р.	10,63	7,1	47,7	336	0,3	0	24	0,75	19	252,1	168	5,76			
	курица протертая		85,2	85,2	90,00р.	7,67р.																
	масло сливочное		1,2	1,2	18,00р.	0,02р.																
	соль йодированная		1,2	1,2	18,00р.	0,02р.																
	хлеб пшеничный	30	30	30	50,00р.	1,50р.	1,50р.	1,7	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
	хлеб ржаной	20	20	20	57,50р.	1,15р.	1,15р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1			
377	чай с сахаром	200/15	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	1,70р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,88	4,5	11,7	1,5			
	сахар		15	15	85,00р.	1,28р.																
	вода		150	150																		
Итого за прием пищи							82,32р.	30,33	27,86	99,2	813	6,14	17,75	24,13	4,58	63,48	345,3	233,7	14,09			

ОБЕД																							
70	овощи натуральные свежие (сольные)	100	110	100	100,00р.	11,00р.	11,00р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1				
101	суп картофельный с курицей	250	100	75	35,00р.	3,50р.	5,24р.	1,7	2,7	13,2	85,1	0,1	16,5	0,2	0,3	23,5	55	24,2	1				
	картофель		5	5	110,00р.	0,55р.																	
	курица кусочками		12,5	10	35,00р.	0,44р.																	
	морковь		12	10	35,00р.	0,42р.																	
	лук репчатый		2,5	2,5	130,00р.	0,33р.																	
	масло растительное		187,5	187,5	10,00р.	0,00р.																	
	вода		1	1	12,00р.	0,01р.																	
229	рыба, тушенная в томате с овощами	100	90	73,7	190,00р.	17,10р.	22,33р.	11,2	5,05	50,4	105	0,09	2,64	0	0	37,04	0	0	0,78				
	минтай потрошенный без головы		18,7	18,7																			
	вода		23	18	35,00р.	0,81р.																	
	морковь		10	8,7	35,00р.	0,35р.																	
	лук репчатый		10	10	180,00р.	1,80р.																	
	томатное пюре		5	5	130,00р.	0,65р.																	
	масло растительное		2,5	2,5	600,00р.	1,50р.																	
	раствор лимонной кислоты		2	2	50,00р.	0,10р.																	
	сахар		0,01	0,01	200,00р.	0,00р.																	
	лавровый лист		1,2	1,2	18,00р.	0,02р.																	
312	пюре картофельное	180	210,6	158,4	35,00р.	7,37р.	17,12р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	0,24	2,4	102,6	39,1	1,56				
	картофель		28,8	28,8	72,00р.	2,07р.																	
	молоко		9	9	850,00р.	7,65р.																	
	масло сливочное		1,2	1,2	18,00р.	0,02р.																	
349	комлот из мяса сухофруктов	200	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.	0,09р.																	
	вода		200	200																			
	хлеб пшеничный	20	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	30	30	57,50р.	1,73р.	1,73р.	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					62,58р.	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							144,90р.	51,24	44,17	232,76	1401,8	15,3	72,19	24,33	6,24	165,62	565,3	319,6	23,53				

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

[illegible]