

Утверждено:

директор МКОУ СОШ № 13
Петровского муниципального округа
Ставропольского края

Л.А. Кабанова

МП



Примерное меню-раскладка

для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов

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				энергет ическая ценност ь (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимо- сть блюда	белки	жиры	углевод ы	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	250	мясо птицы масло растительное картофель морковь томатное пюре лук репчатый масло растительное соль йодированная мука пшеничная овощи натуральные 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. 130,00р. 35,00р. 35,00р. 175,00р. 30,00р. 120,00р. 18,00р. 35,00р. 110,00р. 50,00р. 57,50р.	62,95р.	24,8	26,2	2	331,2	0,29	24,6	3,13	4	90,37	560,7	112,8	8	
70/71	овощи натуральные свежие или соленные хлеб пшеничный хлеб ржаной	100 30 20					11,00р. 1,50р. 1,15р.	0,5 1,17 1,7	0,1 0,3 0,6	1,5 14,4 8,5	8,1 70,5 51,8	0 0,04 5,8	6 0 0,06	0 0 0	13,8 0,39 0,4	25,2 6,9 1,4	8,4 26,1 2	0,6 9,9 0	0,6 3,1	
377	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. 1,28р. 1,36р.	3,09р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5		
								58,25р.	26,2	26,2	13,7	511,2	0,29	27,9	0,16	31,2	105,87	592,4	114,3	8
	итого за прием пищи			550																

ОБЕД																				
70/71	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	
97	суп картофельный	250	картофель морковь пук репчатый масло растительное соль йодированная бульон или вода	150 12,5 2,5 1 175	112,5 10 2,5 1 175	35,00р. 35,00р. 30,00р. 130,00р. 18,00р.	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	поздубы ленивые	100/15	яйца в сахаре белокоченная пастеризованная клуба рисовая пук репчатый масло сливочное яйца соль йодированная соус сметана мука пшеничная вода	75,4 50,4 7,5 10 2,4 3,1 0,5 37,5 1,1 1,1 11,2	40,00р. 650,00р. 110,00р. 35,00р. 850,00р. 10,00р. 18,00р. 280,00р. 35,00р. 35,00р. 11,2	3,02р. 32,78р. 0,83р. 0,33р. 2,04р. 0,03р. 0,01р. 1,050р. 0,04р. 0,04р.	49,85р.	11,2	5,5	12,5	136,2	0	12,3	0	0	37,3	0	27,4	1	
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	макаронные изделия масло сливочное соль йодированная	60 8,52 1,2	60 8,52 1,2	48,00р. 850,00р. 18,00р.	10,14р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96	
349	компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов сахар лимонная кислота вода	20 20 0,2 200	200 85,00р. 1,70р. 50,00р.	200,00р. 200,00р. 600,00р. 1,73р.	5,82р.	0,7	0,3	24,4	143,8	0	200	0,2	0	13	3	3	1	
	хлеб пшеничный	20		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	30	57,50р.	1,73р.	1,36	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
итого за прием пищи				895			86,00р.	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.	50,71	47,46	129,36	1239,6	9,27	262,3	0,76	33,47	221,27	772,6	203,2	18,26	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ОБЕД

всего за день

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептур 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 шт	Стоимость	Белки	Жиры		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fo	
223	запеканка из творога со стученым молоком	180/60	творог крупа манная сахар яйца масло сливочное сметана соль йодированная молоко стученое хлеб пшеничный хлеб ржаной	169,2 10,8 14,4 7,2 7,2 7,2 1 60 30 20	165,6 10,8 14,4 7,2 7,2 7,2 1 60 30 20	380,00р. 35,00р. 85,00р. 10,00р. 850,00р. 80,00р. 18,00р. 340,00р. 1,50р. 1,15р. 1,15р.	64,30р. 0,38р. 1,22р. 0,07р. 6,12р. 0,58р. 0,02р. 20,40р. 1,50р. 1,15р. 1,15р.	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	
376	чай с сахаром	200/15	чай-заварка сахар вода	0,5 15 150	0,5 15 150	850,00р. 85,00р. -	0,43р. 1,28р. -	1,70р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	2,98	4,5	2,4	0,5		
итого за прием пищи				525				99,45р.	28,15	21,6	62,7	576,5	5,93	0,93	0,09	2,86	122,88	207,5	48,1	5,46	
ОБЕД																					
707/1	овощи натуральные свежие или солёные	100	овощи натуральные свежие или солёные	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	
99	оуп из овощей со сметаной	250/10	картофель морковь лук репчатый горошек зелёный консервированный масло растительное сметана вода соль йодированная говядина хлеб пшеничный молоко или вода лук репчатый масло растительное мука пшеничная масло растительное соль йодированная сметана мука пшеничная томатное пюре соль йодированная вода крупа перловая масло сливочное соль йодированная	25 66,6 12,5 12 11,5 5 187,5 10 1 86,6 13,2 40 5 6,6 5 1,2 7,5 3 0,24 22,5 60 12 1	20 50 10 10 7,5 5 187,5 10 1 63,2 13,2 39,2 30,00р. 6,6 5 1,2 7,5 3 0,24 22,5 60 12 1	40,00р. 2,33р. 35,00р. 0,44р. 35,00р. 2,18р. 130,00р. 280,00р. 18,00р. 56,29р. 50,00р. 30,00р. 1,20р. 0,65р. 0,23р. 0,65р. 230,00р. 35,00р. 150,00р. 70,00р. 800,00р. 18,00р.	1,00р. 2,33р. 0,44р. 0,42р. 2,18р. 0,65р. 0,02р. 1,73р. 0,08р. 0,45р. 0,00р. - Р 4,20р. 9,60р. 0,02р.	9,84р.	3	4,13	10,1	91	0,1	0,2	30	53	22	0,8			
278	терфлеги	100	овощи натуральные свежие или солёные	110	100	100,00р.	11,00р.	59,70р.	13,2	16,5	11,8	248,2	0	2	0	0,63	7,63	81,3	18,2	2,1	
331	оус сметанный с томатом	1/30	овощи натуральные свежие или солёные	110	100	100,00р.	11,00р.	2,26р.	0,5	1,5	2,1	24	0	0,41	0	8,7	0	2,94	0,12	0,6	
171	каша перловая рассычатая	1/180	овощи натуральные свежие или солёные	110	100	100,00р.	11,00р.	13,82р.	7,8	7,4	48	290,7	0,2	0	0	19,9	161,3	56,8	1,86		
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	120,00р.	4,22р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0	
	хлеб пшеничный	20	испота лимонная	0,2	0,2	85,00р.	0,12р.	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 пшеничный	20	20	50,00р.	1,73р.	99,35р.	28,71	30,89	116,36	863,50	9,03	23,51	0,20	30,55	235,13	256,48	64,78	9,60	
итого за прием пищи				890				198,60р.	56,68	52,49	179,06	1448	14,96	24,44	0,29	33,41	367,01	463,94	112,88	15,06	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетич аская ценность	витамины (мг)						минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1 шт	Стоимость	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	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	29,88	10,4	0,34					
204	макаронные отварные с сыром	200	макаронная изделия масло сливочное сыр Российский	70 8 35	70 8 32	48,00р. 6,80р. 630,00р.	3,36р. 0,54р. 22,05р.	32,23р.	5	8,2	23,3	188,8	0,12	0	0,9	11,3	43,6	8,5	0,7					
377	хлеб пшеничный хлеб ржаной чай с лимоном	30 20 200/7	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						
			хлеб ржаной	20	20	57,50р.	1,15р.	1,17	0,6	8,5	51,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1						
			чай-заварка	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	3,09р.	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.																	
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					

ОБЕД

70/71	овощи натуральные свежие (сольные)	100	картофель	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 фасоль лук репчатый морковь масло растительное вода	66,6 20,2 12 15,7 5 175	50 20 10 12,5 5 175	2,39р. 200,00р. 30,00р. 35,00р. 130,00р. 0,00р.	2,39р. 4,94р. 0,59р. 0,59р. 0,65р. 0,00р.	7,95р.	5,6	17,5	140,6	0,2	9,5	0,25	4	48,8	83,7	35,5	2,1
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	100/180/30	картофель морковь петрушка (корень) лук репчатый горошек зеленый консервированный соль йодированная соус	120,6 52,2 5,4 21,6 14,4 1,2	135 41,4 4,8 18 9 1,2	35,00р. 35,00р. 1,83р. 150,00р. 30,00р. 190,00р.	4,22р. 1,83р. 0,81р. 0,65р. 2,74р. 0,02р.	68,54р.	16,24	12,63	241	0,17	10,61	45,6	0	71,8	170,3	40,7	3,7
349	компот из смеси сухофруктов	200	лимон поре сухофрукты сахар кислота лимонная вода	7,5 2,25 22,5 3 20	7,5 2,25 22,5 3 20	220,00р. 35,00р. 1,65р. 80,00р. 85,00р.	1,65р. 0,08р. 0,54р. 1,60р. 1,70р.	3,36р.	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
	хлеб пшеничный	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	хлеб ржаной	30	30	57,50р.	1,73р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0,7	2,2	3	0	4,7	
итого за прием пищи						93,59р.	26,05	20,59	20,59	77,57	597,2	9,1	30,21	45,85	5,12	159,8	316,4	98,8	11,9
всего за день						150,53р.	36,62	30,89	30,89	149,77	1024,9	15,11	39,07	45,85	8,01	217,33	433,59	139,3	18,14

ДЕНЬ ШЕСТОЙ																			
№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетич. ес-са			элементы (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	ценность (ккал)	Вг	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
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.	21,07р.	6,09	10,88	47,99	315	0,07	0,96	54,8	0	137,99	39,53	167,24	0,87
			масло сливочное	10	10	850,00р.	- р.												
			соль йодированная	1	1	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	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	850,00р.	8,50р.	0,08	7,28	0,14	68,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	630,00р.	10,08р.	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	132	75	5,5	0,2
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.	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	0	60,3	99,6	21,2	0,5
итого за прием пищи							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 (сольные)	100	овощи натуральные свежие (сольные)	110	100	100,00р.	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 17,5	75 10 10 10 2,5 17,5	35,00р. 48,00р. 35,00р. 35,00р. 130,00р. 18,00р.	5,18р.	3,9	2,75	19	117	0,1	6	0,2	0,4	22	54	21	0,9
288	котлета	100	соль йодированная говядина хлеб пшеничный молоко или вода сухари масло растительное соль йодированная масло сливочное крупа пшеничная масло сливочное соль йодированная сухофрукты сахар кислота лимонная вода	1 100 18 24 10 6 1,2 10 72 12 1,2 20 0,2 200 20	1 74 18 24 10 6 1,2 10 72 12 1,2 20 0,2 200 20	18,00р. 650,00р. 50,00р. 0,90р. 80,00р. 120,00р. 18,00р. 850,00р. 50,00р. 850,00р. 18,00р. 80,00р. 1,60р. 85,00р. 600,00р. 50,00р.	75,94р.	16,1	16,8	14,7	274,7	0	0	0	0,5	4,8	112	27,2	2,8
171	каша пшеничная рассыпчатая	150	соль йодированная крупа пшеничная масло сливочное соль йодированная сухофрукты сахар	1 72 12 1,2 20 0,2	1 72 12 1,2 20 0,2	18,00р. 50,00р. 850,00р. 18,00р. 80,00р. 600,00р.	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 0,2	20 0,2	80,00р. 600,00р.	3,42р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
	хлеб пшеничный	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	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							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
ежего за день							154,39р.	46,27	54,53	198,39	1475,6	15,04	17,15	95,1	3,01	365,09	374,03	253,44	20,29

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

[illegible]

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ 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	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	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	биточки	100	говядина	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															
			сухари	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.													
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	макаронные изделия	8,52	8,52	850,00р.	7,24р.	10,14р.	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96	
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.													
			хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.													
			хлеб ржаной	20	20	57,50р.	1,15р.													
377	чай с лимоном	200/7	чай заварной	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 вода	8	7	170,00р.	1,36р.													
	итого за прием пищи	637					73,38р.	27,07р.	23,56р.	90,40р.	699,10р.	5,96р.	26,36р.	0,16р.	2,58р.		67,50р.	224,80р.	77,20р.	9,96р.

ОБЕД																					
70	овощи натуральные свежие	100	овощи натуральные свежие (сольные)	110	100	100,00р.	11,00р.	11,00р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	2,3	23	42	14	1
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	капуста свежая	50	40	40,00р.	2,00р.	9,93р.	1,8	5	12,2	105,7	0	22,1	0,2	2,3	54,5	51,7	27,3	1,3	
			картофель	23	20	40,00р.	1,00р.														
			морковь	26,6	20	35,00р.	0,93р.														
			лук репчатый	12,5	10	35,00р.	0,44р.														
			томатное пюре	15,2	12,5	35,00р.	0,53р.														
			масло растительное	7,5	7,5	180,00р.	1,35р.														
			сахар	5	5	130,00р.	0,65р.														
			- р.	2,5	2,5	85,00р.	0,21р.														
			вода	200	200		- р.														
	сметана	10	10	280,00р.	2,80р.																
	соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.																
294	котлета из курцы	100	филе кур из турункой части	85,6	80	480,00р.	41,00р.	49,00р.	15,8	19,7	12,7	289,2	0	1,63	0,13	2,88	10,2	18,6	30,1	2,13	
125	картофель отварной	180	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	1,44	807,50р.	1,16р.														
			масло растительное для проливия	1,4	1,4	130,00р.	0,18р.														
			картофель	248,4	185,4	35,00р.	8,69р.	15,94р.	3,7	8,39	25,01	200,36	0	25,8	0	0	0	32,8	0	37,4	1,6
			масло сливочное	8,5	8,5	850,00р.	7,23р.														
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.														
			сухофрукты	20	25	80,00р.	1,60р.	3,39р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0	0,57
349	комлот из смеси сухофруктов	сахар	20	20	85,00р.	1,70р.															
		лимонная вода	0,2	0,2	300,00р.	0,09р.															
		вода	216	216																	
	хлеб пшеничный хлеб ржаной	20 30 890	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	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																		
всего за день																					

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептур	прим. 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	Mg	Fe													
																				Споиomo сть едйиц												
70	овощи натуральные свежие	100	овощи натуральные	110	100	100,00р.	11,00р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1													
294	котлета из курицы	100	филе кури из грудной	85,6	80	480,00р.	41,09р.	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.	6,09р.																									
			масло сливочное	1,44	1,44	850,00р.	1,22р.																									
			масло растительное для пропитки	1,4	1,4	130,00р.	0,19р.																									
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.																									
331	соус сметанный с томатом	30	сметана	7,5	7,5	280,00р.	2,10р.	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		0																									
			томатное пюре	3	3	180,00р.	0,54р.																									
			соль йодированная	0,24	0,24	18,00р.	0,00р.																									
			дрюга грецкая	85,2	85,2	90,00р.	7,97р.																									
			масло сливочное	12	12	850,00р.	10,26р.																									
171	кляш гречневая рассыпчатая	180	соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.	10,63	7,1	47,7	336	0,3	0	24	0,75	19	252,1	168	5,76													
			хлеб пшеничный	30	30	50,00р.	1,50р.																									
			хлеб ржаной	20	20	57,50р.	1,15р.																									
			чай-заварка	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.																									
			сахар	15	15	85,00р.	1,28р.																									
			вода	150	150																											
итого за прочем пиши	667																															
																				82,32р.	30,33	27,85	99,2	813	6,14	11,75	24,13	4,58	63,48	345,3	233,7	14,09

ОБЕД

70	овощи натуральные свежие (солёные)	100	овощи натуральные свежие (солёные)	110	100	100,00р.	11,00р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	2,3	42	14	1
101	суп картофельный с грибой	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
			мука рисовая	5	5	110,00р.	0,35р.												
			морковь	12,5	10	35,00р.	0,44р.												
			лук репчатый	12	10	35,00р.	0,42р.												
			масло растительное	2,5	2,5	130,00р.	0,33р.												
			вода	187,5	187,5		0,00р.												
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.												
229	рыба, тушенная в томате с овощами	100	минтай потрошённый без головы	90	73,7	180,00р.	17,10р.	11,2	5,05	50,4	105	0,09	2,64	0	0	37,04	0	0	0,78
			вода	18,7	18,7														
			морковь	23	18	35,00р.	0,81р.												
			лук репчатый	10	8,7	35,00р.	0,35р.												
			томатное пюре	10	10	180,00р.	1,80р.												
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.												
			раствор лимонной кислоты	2,5	2,5	600,00р.	1,50р.												
			сахар	2	2	50,00р.	0,10р.												
			лавровый лист	0,01	0,01	200,00р.	0,00р.												
312	пюре картофельное	180	соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	0,24	2,4	102,6	39,1	1,56
			картофель	210,6	158,4	35,00р.	7,37р.												
			молоко	28,8	28,8	72,00р.	2,07р.												
			масло сливочное	9	9	850,00р.	7,65р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.												
349	комлот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.												
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			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	0,26	4,6	17,4	5,6	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						20,81	16,31	133,56	588,8	9,16	60,44	0,2	1,66	102,14	220	85,9	9,44
	всего за день							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

№ рецепта	прием пищи	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
70	овощи натуральные свежие (сольные)	100	овощи натуральные свежие (сольные)	110	100	100,00р.	11,00р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1
205	макаронные изделия с овощами	200	макаронные изделия с овощами	70	70	48,00р.	8,71р.	7,12	9,28	41,8	270,6	0,08	0,03	0	0	19,4	0	0	0,1
			картофель	20	16	35,00р.													
			морковь	20	16	150,00р.	1,07р.												
			печеный картофель	7,1	6,6	35,00р.	0,53р.												
			печеный картофель	15,1	12,7	35,00р.	0,53р.												
			томатная пори	11,1	11,1	180,00р.	2,00р.												
			масло растительное	8	8	130,00р.	1,04р.												
			соль йодированная	1,3	1,3	50,00р.	0,02р.												
			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	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
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	850,00р.	8,50р.	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
376	чай с сахаром	200	чай с сахаром	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	1,70р.	0,4	0	11,7	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	85,00р.	1,28р.												
			вода	150	150	- р.	- р.												
итого за прием пищи							32,56р.	11,3	17,6	79,04	522,1	5,92	13,39	40	1,05	80,3	88,6	35,6	6,32
ОБЕД																			
70	овощи натуральные свежие	110	овощи натуральные свежие	110	100	100,00р.	11,00р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1
88	пюре из овощей и картофеля	250	пюре из овощей и картофеля	62,5	50	40,00р.	2,50р.	1,8	5	6,9	80,5	0	33,3	0,2	2,2	51,5	36,1	19,2	0,9
			картофель	40	30	35,00р.	1,40р.												
			морковь	12,5	10	35,00р.	0,40р.												
			печеный картофель	15,1	12,5	35,00р.	0,33р.												
			томатная пори	2,5	2,5	180,00р.	0,45р.												
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.												
			вода	200	200	- р.	- р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
280/331	птица тушеная в соусе	100/30	бройлер-цыпленок	198	142	275,00р.	54,45р.	12,2	12,2	3,04	179,8	0,22	0,43	0	2,88	39,79	0	2,94	1,04
			масло растительное	4	4	125,00р.	0,50р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.												
			соус	3	3	220,00р.	0,66р.												
			томатная пори	7,5	7,5	340,00р.	2,55р.												
			сметана	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.												
			соль йодированная	2,25	2,25	35,00р.	0,09р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	85,2	85,2	75,00р.	6,39р.	2,1	11	13,4	162	0,07	9,9	24	3,4	314	63,2	27,8	0,9
			масло сливочное	12	12	890,00р.	10,68р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	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	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 пшеничный	20	20	57,50р.	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	30	57,50р.	1,73р.												
итого за прием пищи							82,22р.	18,21	18,56	54,3	475,9	8,95	43,83	0,2	6,2	130,49	98,5	44,74	8,04
всего за день							114,78р.	29,51	36,16	133,34	998	14,87	57,22	40,2	7,25	210,79	187,1	80,34	14,36
итого по меню							1 503,37р.	247,32	301,41	1010,04	7292,56	87,16	564,85	145,46	81,08	1301,86	2270,24	824,42	105,11
итого за завтрак							150,34р.	24,73	30,14	101,00	729,56	8,72	56,49	14,55	8,11	130,19	227,02	82,44	10,51
среднее за завтрак							649,89р.	11,50р.	17,60р.	92,44р.	574,10р.	5,92р.	13,45р.	40,00р.	1,05р.	83,28р.	93,10р.	38,00р.	6,82р.
итого за обед							65,00р.	1,85р.	1,85р.	9,24р.	82,46р.	0,59р.	1,35р.	4,00р.	0,11р.	8,33р.	9,31р.	3,80р.	0,68р.
среднее за обед							853,39р.	36,41р.	25,56р.	143,90р.	1019,80р.	69,85р.	44,53р.	0,20р.	11,10р.	146,89р.	119,50р.	44,74р.	4,09р.
среднее за обед							83,34р.	3,64р.	2,96р.	14,43р.	146,43р.	5,99р.	4,45р.	0,02р.	1,11р.	14,59р.	11,95р.	4,47р.	4,09р.