

Утверждаю:

директор МКОУ СОШ №13  
Петровского городского округа  
Ставропольского края



Примерное меню-раскладка  
для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов  
муниципальных общеобразовательных организаций Петровского городского округа в 2023/24 учебном году  
осень-зима

Петровский городской 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 единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
																					5
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>																					
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b>																					
<b>ЗАВТРАК</b>																					
289	рагу из птицы	200	мясо птицы	153,6	108,8	210,00р	32,26р	42,61р	19,9	21	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	50,00р	6,42р														
			морковь	25,2	20,4	45,00р	1,13р														
			томатное пюре	7,2	7,2	165,00р	1,19р														
			лук репчатый	14,4	12	35,00р	0,50р														
			масло растительное	4,8	4,8	130,00р	0,62р														
			соль йодированная	1	1	15,19р	0,02р														
			мука пшеничная	1,2	1,2	48,03р	0,06р														
70771	овощи натуральные свежие или соленные	60	овощи натуральные свежие или соленные	63,1	60	94,44р	5,96р	5,96р	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	40,00р	1,20р	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	45,00р	0,90р	0,90р	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1	
																	2,4	3	0	0,02	
377	чай с лимоном	2007	чай-заварка	0,5	0,5	650,00р	0,33р	2,34р	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5		
			сахар	15	15	45,00р	0,98р														
			лимон свежий	8	7	130,00р	1,04р														
			вода	150	150																
338	фрукты свежие	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р	15,00р	15,00р	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2	
<b>итого за прием пищи</b>				620				67,89р	24,07	22,4	47,57	489,3	6,1	39,06	2,6	114,39	532	152,6	27,4	5,92	
<b>ОБЕД</b>																					
70	овощи натуральные соленные	60	овощи натуральные соленные	63,1	60	80,00р	5,05р	5,05р	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														
			курица высушенная	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 йодированная	0,5	0,5	12,00р	0,01р														
			суус		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														
2002/203	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	3,46р														
			соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р														
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника	20	20	100,00р	2,00р	3,00р	0,7	0,3	24,4	143,8	0	200	0,2	0	13	3	3	1	
			сахар	20	20	50,00р	1,00р														
			вода	200	200																
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р	0,72р	0,72р	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	49,00р	1,35р	1,35р	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
<b>итого за прием пищи</b>				755				46,54р	21,94	13,32	104,06	655	8,93	226,8	0,52	2,01	96,9	142,68	73,3	9,36	
<b>итого за весь день</b>								114,44р	46,01	35,72	151,63	1144,3	15,03	265,86	3,02	116,4	627,9	295,28	100,7	15,28	

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

№ рецептур	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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	пирожок зеленый консервированный	60	пирожок зеленый консервированный	60	60	138,80р.	8,33р.	8,33р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	1,2	10,73	29,98	10,4	0,34
234	биточки рыбные	90	рыба минтай	118	55,6	145,00р.	17,11р.	22,82р.	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	36,00р.	0,54р.													
			молоко	21,9	21,9	50,00р.	1,10р.													
			сухари	8,4	8,4	50,00р.	0,42р.													
			масло растительное	8,4	8,4	110,00р.	0,92р.													
			масло сливочное	5,6	5,6	485,00р.	2,72р.													
125	картофель отварной	150	картофель	1,12	1,12	12,00р.	0,01р.	8,63р.	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33
			картофель	207	154,5	25,00р.	5,18р.													
			масло сливочное	7,1	7,1	485,00р.	3,44р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
	хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6			
	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,9р.	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	550,00р.	0,28р.	1,03р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			вода	150	150															
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.													
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	111,1	9	2,2
<b>итого за прием пищи</b>		<b>665</b>	<b>фрукты свежие</b>	<b>1 шт</b>	<b>1 шт</b>	<b>15,00р.</b>	<b>15,00р.</b>	<b>39,80р.</b>	<b>14,27</b>	<b>12,2</b>	<b>46,17</b>	<b>623,06</b>	<b>5,87</b>	<b>10,62</b>	<b>0</b>	<b>0,79</b>	<b>78,4</b>	<b>39,2</b>	<b>40,8</b>	<b>7,01</b>
<b>ОБЕД</b>																				
70	овощи натуральные соленые	60	овощи натуральные соленые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	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	25,00р.	2,00р.	2,94р.	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	60,00р.	0,24р.													
			морковь	10	8	30,00р.	0,30р.													
			лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.													
			масло растительное	2	2	110,00р.	0,22р.													
			вода	150	150		0,00р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.													
294	котлета из курицы	90	филе кур из грудной части	77	72	240,00р.	18,48р.	25,62р.	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	36,00р.	0,37р.													
			молоко или вода	12,8	12,8		- р.													
			яйца куриные	1,26	5	4,00р.	6,00р.													
			масло сливочное	1,29	1,29	485,00р.	0,62р.													
			масло растительное для пропитывания	1,26	1,26	110,00р.	0,14р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	12,00р.	0,01р.													
143	рагу из овощей	150	картофель	51	38,2	25,00р.	1,26р.	5,50р.	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	30,00р.	0,68р.													
			лук репчатый	18	15	20,00р.	0,36р.													
			капуста белокочанная свежая	68,2	54,7	20,00р.	1,36р.													
			вода	79,5	79,5		- р.													
			масло сливочное	3,75	3,75	485,00р.	1,82р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	60,00р.	1,20р.	2,26р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.													
			вода	200	200															
			хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.													
	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7		
<b>итого за прием пищи</b>		<b>750</b>						<b>43,47р.</b>	<b>21,23</b>	<b>30,4</b>	<b>76,53</b>	<b>673,6</b>	<b>8,87</b>	<b>29,03</b>	<b>20,27</b>	<b>6,69</b>	<b>84,22</b>	<b>159</b>	<b>86,7</b>	<b>9,19</b>
<b>всего за день</b>								<b>83,27р.</b>	<b>35,5</b>	<b>42,6</b>	<b>122,7</b>	<b>1296,66</b>	<b>14,74</b>	<b>39,65</b>	<b>20,27</b>	<b>7,48</b>	<b>162,62</b>	<b>198,2</b>	<b>127,5</b>	<b>16,2</b>

**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	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																				
70	овощи натуральные соленные	60	овощи натуральные	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	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	150,00р.	19,35р.	24,62р.	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	110,00р.	1,03р.													
			лук репчатый	10,6	9,34	20,00р.	0,21р.													
			морковь	13,3	10,6	30,00р.	0,40р.													
			томатное пюре	6,6	6,6	125,00р.	0,83р.													
			крупа рисовая	46,6	46,6	60,00р.	2,80р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1	
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	550,00р.	0,28р.	1,99р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.													
			лимон свежий	8	7	120,00р.	0,96р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
<b>итого за прием пищи</b>				<b>617</b>				<b>48,64р.</b>	<b>20,85</b>	<b>15,87</b>	<b>76,33</b>	<b>550,18</b>	<b>5,91</b>	<b>21,94</b>	<b>0</b>	<b>0,89</b>	<b>73,54</b>	<b>79,9</b>	<b>39</b>	<b>9,64</b>

<b>ОБЕД</b>																				
70	овощи натуральные соленные	60	овощи натуральные соленные	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	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	25,00р.	1,33р.	3,16р.	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	20,00р.	0,19р.													
			морковь	12,8	10	30,00р.	0,39р.													
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.													
			вода	140	140		0,00р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.													
239	тефтели рыбные	90	рыба минтай	91,8	44,5	395,00р.	36,26р.	39,03р.	11,5	10,6	16,3	207	0,18	0,27	9	4,3	47,7	307,5	53,7	1,5
			хлеб пшеничный	9,4	9,4	25,00р.	0,24р.													
			молоко	13,5	13,5	20,00р.	0,27р.													
			лук репчатый	12,1	9,4	125,00р.	1,51р.													
			мука пшеничная	5,4	5,4															
			масло растительное	6,7	6,7	110,00р.	0,74р.													
312	пюре картофельное	150	соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.	9,24р.	3,2	6	21,4	152,6	0,2	26	0	0,2	2	85,5	32,6	1,3
			картофель	175,5	132	25,00р.	4,39р.													
			молоко	24	24	50,00р.	1,20р.													
			масло сливочное	7,5	7,5	485,00р.	3,64р.													
699	напиток лимонный	200	соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.	3,12р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
			лимоны	16	16	120,00р.	1,92р.													
			сахар	24	24	50,00р.	1,20р.													
			вода	214	214															
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
<b>итого за прием пищи</b>				<b>750</b>				<b>61,67р.</b>	<b>23,36</b>	<b>22,22</b>	<b>107,06</b>	<b>732,1</b>	<b>9,276</b>	<b>40,37</b>	<b>9,4</b>	<b>8,76</b>	<b>134,54</b>	<b>545,16</b>	<b>149,1</b>	<b>10,78</b>
<b>всего за день</b>								<b>110,30р.</b>	<b>44,21</b>	<b>38,09</b>	<b>183,39</b>	<b>1282,28</b>	<b>15,186</b>	<b>62,31</b>	<b>9,4</b>	<b>9,65</b>	<b>208,08</b>	<b>625,06</b>	<b>188,1</b>	<b>20,42</b>

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

№ 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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe													
<b>ЗАВТРАК</b>																																	
223	запеканка из творога со стучанным молоком	180/60	творог	169,2	165,6	240,00р.	40,61р.	58,42р.	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.	0,39р.																										
			сахар	14,4	14,4	50,00р.	0,72р.																										
			яйца	7,2	7,2	6,00р.	0,04р.																										
			масло сливочное	7,2	7,2	485,00р.	3,49р.																										
			сухари	7,2	7,2	80,00р.	0,58р.																										
			сметана	7,2	7,2	165,00р.	1,19р.																										
			соль йодированная	0,9	0,9	12,00р.	0,01р.																										
			молоко стученное	60	60	190,00р.	11,40р.																										
			хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.																										
			хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.																										
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	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	550,00р.	0,29р.	1,03р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5													
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.																										
			вода	150	150																												
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2													
	<b>итого за прием пищи</b>	600						81,27р.	28,63	29,26	72,71	688,9	5,96	10,93	40,09	2,96	141,28	221,6	57,1	7,68													
<b>ОБЕД</b>																																	
140	свекла, тушеная в соусе	60	свекла	80,4	63	25,00р.	2,01р.	3,27р.	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	25,00р.	0,45р.																										
			масло растительное	3	3	110,00р.	0,33р.																										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.																										
			соус		15		- р.																										
			сметана	3,75	3,75	110,00р.	0,41р.																										
			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	20,00р.	0,40р.														5,27р.	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	25,00р.	1,33р.																										
			морковь	10	8	30,00р.	0,30р.																										
			лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.																										
			горошек зеленый консервированный	9,2	6	138,80р.	1,28р.																										
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.																										
			вода	150	150		- р.																										
			сметана	8	8	165,00р.	1,32р.																										
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.																										
278	тефтели	90	говядина	77,9	56,9	395,00р.	30,77р.	33,13р.	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	36,00р.	0,43р.																										
			молоко или вода	19	19		- р.																										
			лук репчатый	3,6	29,9	20,00р.	0,72р.																										
			масло растительное	4,5	4,5	110,00р.	0,50р.																										
			мука пшеничная	5,9	5,9	35,00р.	0,21р.																										
			масло растительное	4,5	4,5	110,00р.	0,50р.																										
305	рис припущенный	150	соль йодированная	1,12	1,12	12,00р.	0,01р.	4,92р.	3,64	4,3	36,67	200	0,02	0	21	0,27	2,42	60,6	19	0,51													
			мука рисовая	52,5	52,5	49,00р.	2,36р.																										
			вода		110,2		- р.																										
			масло сливочное	5,25	5,25	485,00р.	2,55р.																										
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.																										
349	комлот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	60,00р.	1,20р.	2,26р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0													
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.	47,65р.	21,32	23,60	97,23	698,30	8,83	10,70	21,16	1,95	49,42	196,60	61,80	8,16													
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.																										
			вода	200	200		- р.																										
			хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4													
			хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0,7	2,2	3	0	4,7														
	<b>итого за прием пищи</b>	758						128,92р.	49,49	52,86	169,94	1387,2	14,79	21,63	61,25	4,91	190,7	418,2	118,7	15,84													

**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	Mg	Fe	
																				Стоимость
<b>ЗАВТРАК</b>																				
204	кукуруза консервированная	60	кукуруза	60	60	138,80р.	8,33р.	8,33р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	1,2	10,73	29,98	10,4	0,34
	макаронные изделия	180	макаронные изделия	63	63	40,00р.	2,52р.	18,94р.	4,5	7,4	21	170	0,1	0	0	0,8	10,2	41,5	7,7	0,7
	масло сливочное		масло сливочное	7,2	7,2	485,00р.	3,49р.													
	сыр Российский		сыр Российский	31,5	29,8	410,00р.	12,92р.													
	соль йодированная		соль йодированная	0,9	0,9	12,00р.	0,01р.													
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	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	36,00р.	1,08р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
377	чай с лимоном	2007	чай-заварка	0,5	0,5	550,00р.	0,28р.	1,99р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5
	сахар		сахар	15	15	50,00р.	0,75р.													
	лимон свежий		лимон свежий	8	7	120,00р.	0,94р.													
	вода		вода	150	150															
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
	<b>итого за прием пищи</b>	597						51,00р.	9,8	18,16	74,61	494,1	6,02	18,86	0	2,79	72,43	126,18	48,7	8,44
<b>ОБЕД</b>																				
70	овощи натуральные соленные	60	овощи натуральные соленные	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	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	25,00р.	1,33р.	3,16р.	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	20,00р.	0,19р.													
			морковь	12,6	10	30,00р.	0,38р.													
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.													
			вода	140	140		0,00р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.													
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	90/150/30	бройлер шптенко	178,2	127,8	150,00р.	26,39р.	36,14р.	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	110,00р.	1,19р.													
			картофель	100,5	75	25,00р.	2,51р.													
			морковь	43,5	34,5	30,00р.	1,31р.													
			петрушка (зелень)	4,5	4	150,00р.	0,68р.													
			лук репчатый	18	15	20,00р.	0,36р.													
			горошек зеленый консервированный	12	7,5	138,80р.	1,67р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			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	125,00р.	0,38р.													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	60,00р.	1,20р.	2,26р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	<b>итого за прием пищи</b>	780						48,69р.	21,7	15,99	70,28	520,7	9,03	22,41	37,7	4,26	128,08	252,52	78,88	10,42
	<b>всего за день</b>							99,77р.	31,5	34,15	144,87	1074,8	15,05	41,27	37,7	7,05	200,51	378,7	127,56	18,86

**2 НЕДЕЛЯ  
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 единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																				
174	каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10	крупя рисовая	44	44	60,00р.	2,64р.	12,80р.	6,09	10,88	47,99	315	0,07	0,96	54,8	0	137,99	39,53	167,24	0,87
			молоко	100	100	50,00р.	5,00р.													
			вода	55	55	- р.	-													
			сахар	6	6	50,00р.	0,30р.													
			масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	3	0	0,02
15	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	410,00р.	6,56р.	6,56р.	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	195,00р.	0,98р.	6,98р.	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	0	60,3	59,6	21,2	0,5
			вода	120	120	-	-													
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
			молоко	100	100	50,00р.	5,00р.													
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
<b>итого за прием пищи</b>		585						48,17р.	16,24	26,34	107,6	744,4	5,94	12,32	94,9	0,99	356,99	216,33	212,84	7,49
<b>ОБЕД</b>																				
70	овощи натуральные соленные	60	овощи натуральные соленные	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6	
103	суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	80	60	25,00р.	2,00р.	3,04р.	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	40,00р.	0,32р.													
			морковь	10	8	30,00р.	0,30р.													
			лук репчатый	9,6	8	20,00р.	0,19р.													
			масло растительное	2	2	110,00р.	0,22р.													
			вода	140	140	- р.	-													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.													
			говядина	90	66,6	395,00р.	35,55р.	41,83р.	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	36,00р.	0,58р.													
			молоко или вода	21,6	21,6	- р.	-													
			сладкий	9	9	80,00р.	0,72р.													
			масло растительное	5,4	5,4	110,00р.	0,59р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	12,00р.	0,01р.													
			масло сливочное	9	9	485,00р.	4,37р.													
171	каша пшеничная рассыпчатая	150	крупя пшеничная	60	60	75,00р.	4,50р.	9,36р.	7,1	8,4	41,1	258,7	0,3	0,018	0	0	15,4	0	0	4,8
			вода	200	200	- р.	-													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
349	комлот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	60,00р.	1,20р.	2,26р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.													
			вода	200	200	- р.	-													
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
<b>итого за прием пищи</b>		750						63,61р.	28,61	27	112,86	809,7	9,11	10,918	0,16	1,83	67,38	189,6	58,3	13,72
<b>ежево за день</b>								111,79р.	44,85	53,34	220,46	1554,1	15,05	23,238	95,06	2,82	424,37	405,93	271,14	21,21

**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 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																				
210	омлет натуральный	150	яйца	3	114,2	6,00р	12,00р	21,32р	15,4	25,5	2,5	257,1	0,13	0,3	0,27	0	95,5	247,7	20	2,7
			молоко/молоко	30 г.	30 г.	-	-													
			масло сливочное	5,1	5,1	485,00р	2,47р													
			соль йодированная	1,07	1,07	12,00р	0,01р													
			масло сливочное	14,1	14,1	485,00р	6,84р													
			ирина кабачковая	60	60	80,00р	5,04р	5,04	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	0	19,2	0	0	0,25
			хлеб пшеничный	30	30	36,00р	1,08р	1,08р	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
			хлеб ржаной	20	20	45,00р	0,90р	0,90р	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р	4,85р	4,85р	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	130,00р	0,52р	6,52р	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	121	90	14	1
			молоко	100	100	50,00р	5,00р													
			вода	110	110	-	-													
			сахар	20	20	50,00р	1,00р													
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р	15,00р	15,00р	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
	<b>итого за прием пищи</b>	570						54,71р	22,37	39,39	64,84	670,6	6,03	17,12	40,27	0,89	262,4	379,9	52,9	9,87
<b>ОБЕД</b>																				
70	овощи натуральные соленные	60	овощи натуральные	63,1	60	80,00р	5,05р	5,05р	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	20,00р	1,00р	3,04р	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	25,00р	0,80р													
			морковь	10	8	30,00р	0,30р													
			лук репчатый	12,1	10	20,00р	0,24р													
			томатное пюре	2	2	125,00р	0,25р													
			масло растительное	4	4	110,00р	0,44р													
			вода	160	160	-	-													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р	0,01р													
291	плов из птицы	200	бройлер-цыпленок	129	90,6	150,00р	19,35р	24,62р	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	110,00р	1,03р													
			лук репчатый	10,6	9,34	20,00р	0,21р													
			морковь	13,3	10,6	30,00р	0,40р													
			томатное пюре	6,6	6,6	125,00р	0,83р													
			крупа рисовая	46,6	46,6	60,00р	2,80р													
388	напиток из плодов шиповника	200	соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р	3,00р	0,7	0,3	24,4	143,8	0	200	0,2	0	13	3	3	1
			плоды шиповника	20	20	100,00р	2,00р													
			сушеные	20	20	50,00р	1,00р													
			сахар	200	200	-	-													
			вода	200	200	-	-													
			хлеб пшеничный	20	20	36,00р	0,72р	0,72р	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			хлеб ржаной	30	30	45,00р	1,35р	1,35р	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
	<b>итого за прием пищи</b>	780						37,78р	22,7	20,07	84,24	666,88	8,77	235,38	0,36	2,82	83,04	77,5	33,4	9,06
	<b>всего за день</b>							92,50р	45,07	59,46	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 блюда	белки	жиры	углеводы		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																				Цена за 1 кг
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	горошек зеленый консервированный	60	горошек зеленый консервированный	60	60	138,80р.	8,33р.	8,33р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	1,2	10,73	29,98	10,4	0,34
268	биточки	90	говядина	90	66,6	395,00р.	35,55р.	41,83р.	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	36,00р.	0,58р.													
			молоко или вода	21,6	21,6	-	р.													
			сухари	9	9	80,00р.	0,72р.													
			масло растительное	5,4	5,4	110,00р.	0,59р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	12,00р.	0,01р.													
			масло сливочное	9	9	485,00р.	4,37р.													
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.													
			хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.													
	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	550,00р.	0,28р.	1,99р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.													
			лимон свежий	8	7	120,00р.	0,96р.													
			вода	150	150	-	р.													
			фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.													
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>657</b>						<b>74,58р.</b>	<b>25,23р.</b>	<b>23,40р.</b>	<b>97,97р.</b>	<b>696,20р.</b>	<b>6,03р.</b>	<b>18,88р.</b>	<b>0,00р.</b>	<b>3,24р.</b>	<b>77,61р.</b>	<b>221,48р.</b>	<b>72,50р.</b>	<b>11,04р.</b>
<b>ОБЕД</b>																				
70	овощи натуральные соевые	60	овощи натуральные	63,1	60	80,00р.	5,05р.	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	20,00р.	0,80р.	4,90р.	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	20,00р.	0,40р.													
			картофель	21,3	16	25,00р.	0,53р.													
			морковь	10	8	30,00р.	0,30р.													
			лук репчатый	12,2	10	20,00р.	0,24р.													
			томатное пюре	6	6	125,00р.	0,75р.													
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.													
			сахар	2	2	50,00р.	0,10р.													
			вода	160	160	-	р.													
			сметана	8	8	165,00р.	1,32р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.													
			рыба минтай	118	55,6	145,00р.	17,11р.													
			хлеб пшеничный	15,1	15,1	36,00р.	0,54р.													
234	биточки рыбные	90	молоко	21,9	21,9	50,00р.	1,10р.	22,82р.	11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	0	54,1	0	21,9	1,11
			сухари	8,4	8,4	50,00р.	0,42р.													
			масло растительное	8,4	8,4	110,00р.	0,92р.													
			масло сливочное	5,6	5,6	485,00р.	2,72р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	12,00р.	0,01р.													
			картофель	207	154,5	25,00р.	5,18р.													
			масло сливочное	7,1	7,1	485,00р.	3,44р.													
125	картофель отварной	150	картофель	207	154,5	25,00р.	5,18р.	8,63р.	3,1	6,99	20,84	166,96	0	21,55	0	0	27,33	0	31,16	1,33
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			сухофрукты	12	12	60,00р.	0,72р.													
			сахар	24	24	50,00р.	1,20р.													
354	кишель из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	60,00р.	0,72р.	2,67р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	8	8	80,00р.	0,64р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.													
			вода	216	216	-	р.													
			хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.													
	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	0,72р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>750</b>						<b>46,09р.</b>	<b>19,53</b>	<b>23,31</b>	<b>93,1</b>	<b>696,26</b>	<b>8,73</b>	<b>47,74</b>	<b>0,16</b>	<b>2,9</b>	<b>157,09</b>	<b>87</b>	<b>93,8</b>	<b>9,75</b>
	<b>всего за день</b>							<b>720,66р.</b>	<b>44,76</b>	<b>46,71</b>	<b>191,07</b>	<b>1392,46</b>	<b>14,75</b>	<b>66,6</b>	<b>0,16</b>	<b>6,14</b>	<b>234,7</b>	<b>308,48</b>	<b>166,1</b>	<b>20,79</b>

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

№ 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	Mg	Fe																	
																				Стоимость	Стоимость															
<b>ЗАВТРАК</b>																																				
70	овощи натуральные соленные	60	овощи натуральные соленные	63,1	60	80,00р	5,05р	5,05р	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	240,00р	18,48р	25,62р	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	2,5	9,22	16,7	27,1	8,4	1,9															
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	36,00р	0,37р																													
			молоко или вода	12,8	12,8	-	-																													
			яйца куриные	1,26	5	6,00р	6,00р																													
			масло сливочное	1,29	1,29	485,00р	0,63р																													
			масло растительное для пропитки	1,26	1,26	110,00р	0,14р																													
			соль йодированная	1,12	1,12	12,00р	0,01р																													
331	сгущенный с томатом	30	сметана	7,5	7,5	243,63р	1,83р	1,94р	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	48,03р	0,11р																																
вода	22,5	22,5	-	-																																
томатное пюре	3	3	165,00р	0,50р																																
соль йодированная	0,24	0,24	15,19р	0,00р																																
171	каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	71	71	75,00р	5,33р	10,19р	8,86	5,98	39,81	280	0,25	0	20	0,62	15,9	210,1	140	4,8																
			масло сливочное	10	10	485,00р	4,85р																													
			соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р																													
			хлеб пшеничный	30	30	36,00р	1,08р																													
			хлеб ржаной	20	20	45,00р	0,90р																													
376	чай с сахаром	200/15	чай-заварка	0,5	0,5	550,00р	0,28р	1,03р	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5																
			сахар	15	15	50,00р	0,75р																													
			вода	150	150	-	-																													
			фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р	15,00р																													
338	фрукты свежие	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р	15,00р	15,00р	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2																
<b>итого за прием пищи</b>		<b>687</b>					<b>58,87р</b>	<b>27,03</b>	<b>25,08</b>	<b>98,88</b>	<b>791</b>	<b>6,12</b>	<b>17,58</b>	<b>20,11</b>	<b>4,01</b>	<b>66,2</b>	<b>295,7</b>	<b>196,8</b>	<b>13,7</b>																	
<b>ОБЕД</b>																																				
70	овощи натуральные соленные	60	овощи натуральные соленные	63,1	60	80,00р	5,05р	5,05р	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	25,00р	2,00р	2,94р	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	60,00р	0,24р																													
			морковь	10	8	30,00р	0,30р																													
			лук репчатый	9,60	8	20,00р	0,19р																													
			масло растительное	2,00	2	110,00р	0,22р																													
			вода	150,00	150	-	0,00р																													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р	0,01р																													
			229	рыба, тушеная в томате с овощами	90	минтай порционный без головы	81														66,3	145,00р	11,75р	14,93р	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	30,00р	0,62р																													
лук репчатый	9	7,8	20,00р	0,18р																																
томатное пюре	9	9	125,00р	1,13р																																
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	50,00р	0,09р																																
лавровый лист	0,008	0,008	200,00р	0,00р																																
соль йодированная	1,12	1,12	12,00р	0,01р																																
312	пюре картофельное	150	картофель	175,5	132	25,00р	4,39р	9,24р	3,2	6	21,4	152,6	0,2	26	0	0,2	2	85,5	32,6	1,3																
			молоко	24	24	50,00р	1,20р																													
			масло сливочное	7,5	7,5	485,00р	3,64р																													
			соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р																													
			сухофрукты	20	25	60,00р	1,20р																													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сахар	20	20	50,00р	1,00р	2,26р	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	36,00р	0,72р																													
			хлеб ржаной	30	30	45,00р	1,35р																													
<b>итого за прием пищи</b>		<b>750</b>					<b>95,39р</b>	<b>36,51р</b>	<b>18,54</b>	<b>14</b>	<b>120,76</b>	<b>525,4</b>	<b>9,08</b>	<b>47,67</b>	<b>0,16</b>	<b>1,5</b>	<b>84,13</b>	<b>175,1</b>	<b>69</b>	<b>8,49</b>																
<b>итого за день</b>							<b>163,26р</b>	<b>63,54р</b>	<b>46,62р</b>	<b>112,88р</b>	<b>1516,4</b>	<b>15,2</b>	<b>65,25</b>	<b>20,27</b>	<b>5,51</b>	<b>150,33</b>	<b>470,8</b>	<b>265,8</b>	<b>22,19</b>																	

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

№ 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	Стоимость	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
																				Стоимость
<b>ЗАВТРАК</b>																				
70	овощи натуральные соевые	60	овощи натуральные соевые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	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	40,00р.	2,52р.	6,35р.	6,4	8,3	37,7	243,6	0,07	0,02	0	0	17,5	0	0	0,88
			морковь	18	14,4	30,00р.	0,54р.													
			петрушка (корень)	6,4	6	150,00р.	0,96р.													
			лук репчатый	13,6	11,5	20,00р.	0,27р.													
			томатное пюре	10	10	125,00р.	1,25р.													
			масло растительное	7,2	7,2	110,00р.	0,75р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,08р.	1,08р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	485,00р.	4,85р.	4,85р.	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	550,00р.	0,28р.	1,03р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.													
			вода	150	150		- р													
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	16	11,1	9	2,2
<b>итого за прием пищи</b>				607				34,25р.	10,45	16,96	85,51	536,4	5,94	16,14	40	0,99	60,98	71,9	29,7	7,1
<b>ОБЕД</b>																				
70	овощи натуральные соевые	60	овощи натуральные соевые	63,1	60	80,00р.	5,05р.	5,05р.	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	20,00р.	1,00р.	3,04р.	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	25,00р.	0,80р.													
			морковь	10	8	30,00р.	0,30р.													
			лук репчатый	12,1	10	20,00р.	0,24р.													
			томатное пюре	2	2	125,00р.	0,25р.													
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.													
			вода	160	160		- р													
			соль йодированная	0,8	0,8	12,00р.	0,01р.													
			мясо птицы	153,6	108,8	150,00р.	23,04р.													
			масло растительное	3,2	3,2	110,00р.	0,35р.													
	картофель	128,4	96	25,00р.	3,21р.															
	морковь	25,2	20,4	30,00р.	0,74р.															
	томатное пюре	7,2	7,2	125,00р.	0,90р.															
	лук репчатый	14,4	12	20,00р.	0,29р.															
	масло растительное	4,8	4,8	110,00р.	0,53р.															
	соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.															
349	компот из смеси сухофруктов	200	компот из смеси сухофруктов	200	200	60,00р.	1,20р.	2,24р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	36,00р.	0,72р.	0,72р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7
<b>итого за прием пищи</b>				750				41,89р.	25,22	26,3	50,48	539,6	8,96	52,5	2,66	6,02	143,8	539,1	122,7	12,82
<b>всего за день</b>								75,80р.	35,67	43,26	135,99	1076	14,9	68,64	42,66	7,01	204,78	611	152,4	19,92
<b>итого по меню</b>								1 032,85р.	423,09	445,27	1688,77	12801,68	149,50	906,95	330,42	170,68	2749,43	4169,05	1604,30	189,64
<b>среднее за завтрак</b>								559,27р.	198,94р.	229,06р.	772,19р.	6 284,14р.	59,97р.	183,43р.	237,87р.	131,94р.	1 721,83р.	1 804,79р.	777,74р.	87,89р.
<b>среднее за обед</b>								55,73р.	19,81р.	22,01р.	64,35р.	628,41р.	4,99р.	15,29р.	19,82р.	11,00р.	143,49р.	150,40р.	64,81р.	7,32р.
<b>итого за обед</b>								473,55р.	224,15р.	216,21р.	916,58р.	6517,54р.	89,59р.	723,52р.	92,55р.	38,74р.	1027,60р.	2364,26р.	826,56р.	101,75р.
<b>среднее за обед</b>								39,46р.	18,68р.	18,02р.	76,38р.	681,79р.	7,47р.	60,29р.	7,71р.	3,23р.	85,63р.	197,02р.	68,88р.	8,48р.

Разработано на основании:

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