

Утверждено:  
директор МБОУ СОШ №13  
Петровского городского округа  
Ставропольский край





Примерное меню-раскладка  
для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов  
муниципальной общеобразовательной организации Петровского городского округа в 2023/24 учебном году  
2023-2024

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>																				
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
289	рагу из птицы	250	мясо птицы	192	136	220,00р.	42,24р.	52,38р.	24,8	26,2	2	331,2	0,29	24,6	3,13	4	90,37	580,7	112,8	8
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.													
			картофель	160,5	120	35,00р.	5,62р.													
			морковь	31,5	25,5	35,00р.	1,10р.													
			томатное пюре	9	9	175,00р.	1,58р.													
			лук репчатый	18	15	30,00р.	0,54р.													
			масло растительное	6	6	120,00р.	0,72р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
			мука пшеничная	1,5	1,5	35,00р.	0,05р.													
70771	овощи натуральные свежие или соленные	100	овощи натуральные свежие или соленные	63,1	60	100,00р.	6,31р.	5,94р.	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
377	чай с лимоном	2007	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															
	<b>итого за прием пищи</b>	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
<b>ОБЕД</b>																				
70	овощи натуральные соленные	100	овощи натуральные соленные	110	100	80,00р.	8,80р.	8,00р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1
97	суп картофельный	250	картофель	150	112,5	25,00р.	3,75р.	4,65р.	2,2	2,4	16,3	81	0,13	12	0,4	0,19	22,1	72,6	29,5	1,2
			морковь	12,5	10	30,00р.	0,38р.													
			лук репчатый	12	10	20,00р.	0,24р.													
			масло растительное	2,5	2,5	110,00р.	0,28р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			бульон или вода	175	175															
297/331	голубцы ленивые	100/15	капуста свежая	75,4	60	20,00р.	1,51р.	36,3р.	11,2	5,5	12,5	136,2	0	12,3	0	0	37,3	0	27,4	1
			белочанная																	
			пшеница	50,4	56	480,00р.	24,19р.													
			кукурузная	7,5	14,2	60,00р.	0,45р.													
			лук репчатый	10	8	30,00р.	0,30р.													
			масло сливочное	2,4	2,4	600,00р.	1,44р.													
			яйца	3,1	3,1	7,00р.	0,02р.													
			соль йодированная	0,5	0,5	12,00р.	0,01р.													
			соевые	15	15															
			сметана	37,5	37,5	220,00р.	8,25р.													
			мука пшеничная	1,1	1,1	35,00р.	0,04р.													
			вода	11,2	11,2															
			томатное пюре	1,5	1,5	125,00р.	0,19р.													
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	макаронные изделия	60	60	40,00р.	2,40р.	7,5р.	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	600,00р.	5,11р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника	20	20	200,00р.	4,00р.	5,00р.	0,7	0,3	24,4	143,8	0	200	0,2	0	13	3	3	1
			вода	200	200															
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	40,00р.	0,80р.	0,80р.	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	51,00р.	1,53р.	1,53р.	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>	875						63,90р.	24,91	15,26	115,66	728,4	8,98	234,4	0,6	2,27	115,4	181,2	88,9	10,26
	<b>всего за день</b>							122,15р.	50,11	41,46	129,36	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			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость сырья единицы	Стоимость блюда	белки	жиры		углеводы	B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																				
71	овощи натуральные свежие (соленые) в нарезке	100	овощи натуральные свежие (соленые)	100	100	100,00р.	10,00р.	10,00р.	1,1	0,16	3,6	23,3	0	25	0,16	0,33	14	26	20	1
234	биточки рыбные	100	рыба минтай	131,1	61,7	185,00р.	24,25р.	33,50р.	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	0	60,1	0	24,3	1,2
			хлеб пшеничный	16,7	16,7	40,00р.	0,67р.													
			молоко	24,3	24,3	59,00р.	1,43р.													
			сухари	9,3	9,3	70,00р.	0,65р.													
			масло растительное	9,3	9,3	130,00р.	1,21р.													
			масло сливочное	6,2	6,2	850,00р.	5,27р.													
125	картофель отварной	180	картофель	248,4	185,4	35,00р.	8,69р.	15,93р.	3,7	8,39	25,01	200,36	0	25,8	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	12,00р.	0,01р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
30	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	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	51,00р.	1,02р.													
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															
<b>итого за прием пищи</b>				645				51,58р.	15,07	13	37,7	339,7	5,84	0,66	0	0,79	68,4	28,1	34,2	4,9
<b>ОБЕД</b>																				
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные соленые	110	100	75,00р.	8,25р.	8,25р.	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.	5,18р.	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.	0,34р.													
			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.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
294	котлета из курицы	100	филе кур из грудной части	85,6	80	390,00р.	33,38р.	41,26р.	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	40,00р.	0,45р.													
			молоко или вода	14,2	14,2		- 0													
			яйца куриные	1,40	5,6	9,00р.	6,00р.													
			масло сливочное	1,44	1,44	850,00р.	1,22р.													
			масло растительное для обжаривания	1,4	1,4	130,00р.	0,18р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
			картофель	61,2	45,8	35,00р.	2,14р.													
			морковь	27	19,8	35,00р.	0,95р.													
			лук репчатый	21,6	18	30,00р.	0,65р.													
143	рагу из овощей	180	капуста белокочанная свежая	81,8	65,6	40,00р.	3,27р.	9,72р.	2,1	11	13,4	162	0,07	9,9	24	3,4	31,4	63,2	27,8	0,9
			вода	95,4	95,4		- 0													
			масло сливочное	4,5	4,5	600,00р.	2,70р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
			сухофрукты	20	25	80,00р.	1,60р.													
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
349	комлот из смеси сухофруктов	200	кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.	2,64р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0
			вода	200	200															
			хлеб пшеничный	20	20	40,00р.	0,80р.													
			хлеб ржаной	30	30	51,00р.	1,53р.													
<b>итого за прием пищи</b>				880				69,40р.	23,81	34,76	83,66	751,9	8,9	38,13	24,33	7,7	104,3	199,2	104,7	10,13
<b>всего за день</b>								120,98р.	38,88	47,76	121,36	1091,6	14,74	38,79	24,33	8,49	172,7	227,3	138,9	15,03

**ДЕНЬ ТРЕТИИ**

№ 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		
																				Цена за 1	Стоимость
70	овощи натуральные свежие или соевые в нарезке	100	овощи натуральные соевые	110	100	80,00р.	8,80р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1	
291	плов из птицы	250	бройлер-цыпленок	161,2	113,2	210,00р.	33,85р.	40,88р.	20,8	18	37,9	407,3	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	0	2,05
			масло растительное	11,6	11,6	110,00р.	1,29р.														
			лук репчатый	13,2	11,6	30,00р.	0,40р.														
			морковь	16,6	13,2	35,00р.	0,58р.														
			томатное пюре	8,2	8,2	155,00р.	1,27р.														
			крупа рисовая	58,2	58,2	60,00р.	3,49р.														
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.														
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	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	51,00р.	1,02р.	1,02р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	3,4	2	0	3,1	
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	550,00р.	0,28р.	2,23р.	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	150,00р.	1,20р.														
			вода	150	150																
<b>итого за прием пищи</b>				607				53,27р.	24,9	19,06	75	592,7	5,89	16,59	0	0,95	66,8	85,6	35,6	8,25	

**ОБЕД**

70	овощи натуральные соевые	100	овощи натуральные	110	100	75,00р.	8,25р.	8,25р.	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.	4,51р.	5,6	5,4	17,5	140,6	0,2	9,5	0,25	4	48,8	83,7	35,5	2,1
			горох	20,2	20	35,00р.	0,71р.													
			лук репчатый	12	10	30,00р.	0,36р.													
			морковь	15,7	12,5	35,00р.	0,55р.													
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.													
			вода	175	175		0,00р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			рыба минтай	102	49,4	600,00р.	61,20р.													
хлеб пшеничный	10,4	10,4	40,00р.	0,42р.																
	молоко	15	15	59,00р.	0,99р.															
	лук репчатый	13,4	10,4	30,00р.	0,40р.															
	мука пшеничная	6	6																	
	масло растительное	7,4	7,4	110,00р.	0,81р.															
	соль йодированная	1,1	1,1	12,00р.	0,01р.															
312	пюре картофельное	180	картофель	210,6	158,4	35,00р.	7,37р.	14,48р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	0,24	2,4	102,6	39,1	1,56
			молоко	28,8	28,8	59,00р.	1,70р.													
			масло сливочное	9	9	600,00р.	5,40р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
699	напиток лимонный	200	лимоны	16	16	170,00р.	2,72р.	3,92р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	0	25,2	39,6	19,4	0,6
			сахар	24	24	50,00р.	1,20р.													
			вода	214	214															
	хлеб пшеничный	20	20	40,00р.	0,80р.	0,80р.	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	51,00р.	1,53р.	1,53р.	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>				880				97,23р.	26,61	25,66	177,56	819,1	9,376	51,5	10,45	10,06	159,2	629,9	174,2	11,96
<b>всего за день</b>								150,43р.	51,51	44,72	192,56	1411,8	15,266	68,09	10,45	11,07	228	715,5	209,8	20,27

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																				
223	запеканка из творога со стучанным молоком	180/60	творог	169,2	165,6	304,00р.	51,44р.	71,02р.	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	40,00р.	0,46р.													
			яйца	7,2	7,2	7,00р.	0,05р.													
			масло сливочное	7,2	7,2	600,00р.	4,32р.													
			сухари	7,2	7,2	80,00р.	0,59р.													
			сметана	7,2	7,2	220,00р.	1,59р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			молоко стученное	60	60	200,00р.	12,00р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	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	51,00р.	1,02р.	1,02р.	1,7	0,6	8,5	51,8	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
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.													
			вода	150	150															
	<b>итого за прием пищи</b>	525						74,2р.	28,15	21,6	62,7	578,5	5,93	0,93	0,09	2,86	122,88	207,5	48,1	5,46
140	свекла, тушенная в соусе	100	свекла	134	105	40,00р.	5,36р.	7,71р.	2,3	7,08	10,6	116	0,03	1,35	47,3	0,3	52,4	58,6	20,1	1,41
			лук репчатый	30	25	30,00р.	0,90р.													
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.													
			соль йодированная	1,6	1,6	12,00р.	0,02р.													
			соус		15		- р.													
			сметана	3,75	3,75	220,00р.	0,83р.													
			мука пшеничная	1,88	1,88	30,00р.	0,06р.													
			вода	11,2	11,2		- р.													
99	суп из овощей со сметаной	250/10	капуста свежая	25	20	40,00р.	1,00р.	8,49р.	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	30,00р.	0,36р.													
			порошок зеленый консервированный	11,5	7,5	138,80р.	1,60р.													
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.													
			вода	187,5	187,5		- р.													
			сметана	10	10	220,00р.	2,20р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
			пастернак	86,6	63,2	490,00р.	41,57р.	44,64р.	13,2	16,5	11,8	248,2	0	2	0	0,63	7,63	81,3	18,2	2,1
			хлеб пшеничный	13,2	13,2	40,00р.	0,53р.													
			молоко или вода	20	20		- р.													
			лук репчатый	40	33,2	30,00р.	1,20р.													
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.													
			мука пшеничная	6,6	6,6	35,00р.	0,23р.													
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
305	рис припущенный	180	крупа рисовая	63	63	60,00р.	3,78р.	7,57р.	4,3	5,1	44	240	0,02	0	25,2	0,3	2,9	72,7	2,2	0,6
			вода		132,2															
			масло сливочное	6,3	6,3	600,00р.	3,78р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
349	комлот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	80,00р.	1,60р.	2,66р.	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	40,00р.	0,80р.	0,80р.	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	51,00р.	1,53р.	1,53р.	2,6	1	12,8	77,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
	<b>итого за прием пищи</b>	890						65,69р.	23,88	26,93	107,76	781,30	8,85	13,10	25,40	2,09	56,73	227,40	51,00	8,60
	<b>всего за день</b>							139,99р.	52,03	48,53	170,46	1359,8	14,78	14,03	25,49	4,95	179,61	434,9	99,1	14,06

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1	Стоимость	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																				Стоимость
<b>ЗАВТРАК</b>																				
	кукуруза консервированная	60	кукуруза консервированная	100	100	138,80р.	13,88р.	8,33р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	1,2	10,73	29,98	10,4	0,34
204	макаронные отварные с сыром	200	макаронные изделия	70	70	40,00р.	2,80р.	24,59р.	5	8,2	23,3	188,8	0,12	0	0	0,9	11,3	43,6	8,5	0,7
			масло сливочное	8	8	600,00р.	4,80р.													
			сыр Российский	35	32	485,00р.	16,98р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	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	51,00р.	1,02р.	1,02р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	550,00р.	0,28р.	2,23р.	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	150,00р.	1,20р.													
			вода	150	150															
<b>итого за прием пищи</b>		<b>557</b>					<b>37,36р.</b>		<b>9,82</b>	<b>11,3</b>	<b>66,9</b>	<b>402,5</b>	<b>6,01</b>	<b>8,86</b>	<b>0</b>	<b>2,89</b>	<b>57,53</b>	<b>117,18</b>	<b>40,5</b>	<b>6,24</b>
<b>ОБЕД</b>																				
70	овощи натуральные соленные	100	овощи натуральные соленные	110	100	75,00р.	8,25р.	8,85р.	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.	7,84р.	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	110,00р.	0,55р.													
			вода	175	175		0,00р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	100/180/30	бройлер шпикеток	198	142	180,00р.	35,64р.	48,58р.	16,24	12,63	15,71	241	0,17	10,61	45,6	0	71,8	170,3	40,7	3,7
			масло растительное	12	12	110,00р.	1,32р.													
			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 консервированный	14,4	9	138,80р.	2,00р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
			соус		30															
			сметана	7,5	7,5	220,00р.	1,65р.													
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.													
			вода	22,5	22,5		0,38р.													
			томатное пюре	3	3	125,00р.	0,38р.													
			сухофрукты	20	25	80,00р.	1,60р.													
сахар	20	20	50,00р.	1,00р.																
кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.																
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	40,00р.	0,80р.	0,80р.	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	51,00р.	1,53р.	1,53р.	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>910</b>					<b>107,63р.</b>		<b>26,05</b>	<b>20,59</b>	<b>77,57</b>	<b>597,2</b>	<b>9,7</b>	<b>30,21</b>	<b>45,85</b>	<b>5,72</b>	<b>159,8</b>	<b>316,4</b>	<b>98,8</b>	<b>11,9</b>
<b>всего за день</b>							<b>107,63р.</b>		<b>35,87</b>	<b>31,89</b>	<b>144,47</b>	<b>996,7</b>	<b>15,11</b>	<b>39,07</b>	<b>45,85</b>	<b>6,01</b>	<b>217,33</b>	<b>433,58</b>	<b>139,3</b>	<b>18,14</b>

**2 НЕДЕЛЯ**

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость блюда	Стоимость единицы	химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто			Цена за 1 кг	белки	жиры		углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																				
174	каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10	крупа рисовая	44	44	60,00р.	2,64р.	14,83р.	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	59,00р.	5,90р.													
			вода	55	55	- р.	- р.													
			сахар	6	6	46,00р.	0,29р.													
			масло сливочное	10	10	600,00р.	6,00р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	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	51,00р.	1,02р.	1,02р.	1,7	0,6	8,5	51,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1	0,02
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	600,00р.	6,00р.	6,00р.	0,08	7,26	0,14	66,1	0	0	40	0,1	2,4	5	0	0,02
15	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	485,00р.	7,76р.	7,76р.	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	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	- р.	- р.													
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.													
			молоко	100	100	50,00р.	5,00р.													
<b>итого за прием пищи</b>		537,7						30,81р.	12,54	23,54	71,03	557,9	5,91	1,02	94,9	0,99	280,69	145,63	182,64	4,79
<b>ОБЕД</b>																				
70	овощи натуральные соевые	100	овощи натуральные	110	100	75,00р.	8,25р.	8,25р.	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	100	75	35,00р.	3,50р.	4,98р.	3,9	2,75	19	117	0,1	6	0,2	0,4	22	54	21	0,9
			макаронные изделия	10	10	40,00р.	0,40р.													
			морковь	12,5	10	35,00р.	0,44р.													
			лук репчатый	12	10	30,00р.	0,36р.													
			масло растительное	2,5	2,5	110,00р.	0,28р.													
			вода	175	175	- р.	- р.													
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.													
268	котлета	100	говядина	100	74	480,00р.	48,00р.	56,19р.	16,1	16,8	14,7	274,7	0	0	0	0,5	4,8	112	27,2	2,8
			хлеб пшеничный	18	18	40,00р.	0,72р.													
			молоко или вода	24	24	- р.	- р.													
			сахари	10	10	80,00р.	0,80р.													
			масло растительное	6	6	110,00р.	0,66р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
			масло сливочное	10	10	600,00р.	6,00р.													
171	каша пшеничная рассыпчатая	150	крупа пшеничная	72	72	50,00р.	3,60р.	10,81р.	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	0	18,4	0	0	5,7
			масло сливочное	12	12	600,00р.	7,20р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
349	комлот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	80,00р.	1,60р.	2,66р.	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.	0,60р.													
			вода	200	200	- р.	- р.													
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	40,00р.	0,80р.	0,80р.	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	51,00р.	1,53р.	1,53р.	2,6	1	12,8	77,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7	
<b>итого за прием пищи</b>		850						85,53р.	32,73	30,99	127,36	917,7	9,13	16,13	0,2	2,02	84,4	228,4	70,8	15,5
<b>ежево за день</b>								116,04р.	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**

№ рецептуры	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	
																				Цена за 1
<b>ЗАВТРАК</b>																				
210	омлет натуральный	200	яйца	4	152,2	7,00р	12,00р	30,41р	20,5	34	3,3	342,8	0,17	0,4	0,36	0	127,3	330,2	26,6	3,6
			молоко или вода	51,3	51,3	59,00р	3,03р													
			масло сливочное	6,8	6,8	600,00р	4,08р													
			соль йодированная	1,42	1,42	12,00р	0,02р													
			масло сливочное	18,8	18,8	600,00р	11,28р													
	ирина кабачковая	100	ирина кабачковая	106	100	80,00р	8,48р	8,48р	1,2	4,7	7,7	78	0,05	9,6	0	0	32	0	0	0,41
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р	1,20р	1,20р	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	51,00р	1,02р	1,02р	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	чай-заварка	0,5	4	200,00р	0,10р	0,85р	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	121	90	14	1
			вода	110	110		- р													
			сахар	15	15	50,00р	0,75р													
	<b>итого за прием пищи</b>	550						41,79р	27,47	42,1	58,7	677,1	6,06	11,06	0,36	0,79	288,6	448,3	50,5	8,71
<b>ОБЕД</b>																				
70	овощи натуральные соленные	100	овощи натуральные	110	100	75,00р	8,25р	8,25р	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста свежая	62,5	50	40,00р	2,50р	5,67р	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	0,44р													
			лук репчатый	15,1	12,5	30,00р	0,45р													
			томатное пюре	2,5	2,5	125,00р	0,31р													
			масло растительное	5	5	110,00р	0,55р													
			вода	200	200		- р													
			соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р													
291	плов из птицы	250	бройлер-шашлык	161,2	113,2	190,00р	30,65р	37,41р	20,8	18	37,9	407,3	0,05	3,23	0	0	10,3	0	0	2,05
			масло растительное	11,6	11,6	110,00р	1,29р													
			лук репчатый	13,2	11,6	30,00р	0,40р													
			морковь	16,6	13,2	35,00р	0,58р													
			томатное пюре	8,2	8,2	125,00р	1,03р													
			крупа рисовая	58,2	58,2	60,00р	3,49р													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р													
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеные	20	20	200,00р	4,00р	5,00р	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		- р													
	хлеб пшеничный	20	хлеб пшеничный	20	20	40,00р	0,80р	0,80р	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	51,00р	1,53р	1,53р	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>	850						58,66р	27,51	24,66	94,16	769,8	8,78	246,63	0,4	3,32	104,6	101,5	42,8	10,05
	<b>всего за день</b>							100,62р	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**

№ 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	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																				
71	овощи натуральные свежие (соленые) в нарезке	100	овощи натуральные	100	100	80,00р.	8,00р.	8,00р.	1,1	0,16	3,6	23,3	0	25	0,16	0,33	14	26	20	1
268	биточки	100	говядина	100	74	480,00р.	35,52р.	43,71р.	16,1	16,8	14,7	274,7	0	0	0	0,5	4,8	112	27,2	2,8
			хлеб пшеничный	18	18	40,00р.	0,72р.													
			молоко или вода	24	24	- р.														
			сухари	10	10	80,00р.	0,80р.													
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	макаронные изделия	60	60	40,00р.	2,40р.	7,53р.	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	600,00р.	5,11р.													
	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	20	51,00р.	1,02р.													
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	350,00р.	0,28р.	2,23р.	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	150,00р.	1,20р.													
			вода	150	150	- р.														
<b>итого за прием пищи</b>		<b>637</b>					<b>63,45р.</b>	<b>27,07р.</b>	<b>23,56р.</b>	<b>90,40р.</b>	<b>699,10р.</b>	<b>5,96р.</b>	<b>28,36р.</b>	<b>0,16р.</b>	<b>2,58р.</b>	<b>67,50р.</b>	<b>224,80р.</b>	<b>77,20р.</b>	<b>9,96р.</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
70	овощи натуральные соленые	100	овощи натуральные	110	100	75,00р.	8,25р.	8,25р.	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	свекла	50	40	40,00р.	2,00р.	8,64р.	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	30,00р.	0,46р.													
			томатное пюре	7,5	7,5	125,00р.	0,94р.													
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.													
			сахар	2,5	2,5	46,00р.	0,12р.													
			вода	200	200	- р.														
			сметана	10	10	220,00р.	2,20р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.													
			рыба минтай	131,1	61,7	145,00р.	19,01р.													
			хлеб пшеничный	16,7	16,7	40,00р.	0,67р.													
			молоко	24,3	24,3	59,00р.	1,43р.													
234	биточки рыбные	100	сухари	9,3	9,3	80,00р.	0,74р.	26,61р.	12,2	14,8	217,4	0	0,6	0	0	60,1	0	24,3	1,2	
			масло растительное	9,3	9,3	110,00р.	1,02р.													
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	0,80р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			хлеб ржаной	20	20	51,00р.	1,53р.													
125	картофель отварной	180	картофель	248,4	185,4	35,00р.	8,69р.	13,81р.	3,7	8,39	25,01	200,36	0	25,8	0	0	32,8	0	37,4	1,6
354	кишель из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	80,00р.	0,96р.	2,86р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	24	24	50,00р.	1,20р.													
			красная картофельный	8	8	80,00р.	0,64р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.													
			вода	216	216	- р.														
			хлеб пшеничный	20	20	40,00р.	0,80р.													
<b>итого за прием пищи</b>		<b>890</b>					<b>125,95р.</b>	<b>49,09р.</b>	<b>50,53р.</b>	<b>192,47р.</b>	<b>1479,96р.</b>	<b>14,69р.</b>	<b>88,79р.</b>	<b>0,36р.</b>	<b>6р.</b>	<b>256,16р.</b>	<b>338,9р.</b>	<b>190,44р.</b>	<b>20,73р.</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	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
																				Цена за 1	Стоимость
<b>ЗАВТРАК</b>																					
70	овощи натуральные соевые	100	овощи натуральные	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1	
205	макароны отварные с овощами	200	макароны	70	70	48,00р.	3,36р.	8,29р.	7,12	9,28	41,8	270,6	0,08	0,03	0	0	19,4	0	0	0,1	
			морковь	20	16	35,00р.	0,70р.														
			петрушка (корень)	7,1	6,6	150,00р.	1,07р.														
			лук репчатый	15,1	12,7	20,00р.	0,30р.														
			томатное пюре	11,1	11,1	170,00р.	1,89р.														
			масло растительное	8	8	120,00р.	0,96р.														
			соль йодированная	1,3	1,3	12,00р.	0,02р.														
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	850,00р.	8,50р.	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	чай-заварка	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	1,63р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5	
			сахар	15	15	60,00р.	1,20р.														
			вода	150	150																
<b>итого за прием пищи</b>		<b>567</b>						<b>24,62р.</b>	<b>11,3</b>	<b>17,6</b>	<b>79,04</b>	<b>522,1</b>	<b>5,92</b>	<b>13,39</b>	<b>40</b>	<b>1,05</b>	<b>80,3</b>	<b>88,6</b>	<b>35,6</b>	<b>6,32</b>	
<b>ОБЕД</b>																					
70	овощи натуральные соевые	100	овощи натуральные	110	100	75,00р.	8,25р.	8,25р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1	
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста свежая	62,5	50	40,00р.	2,50р.	5,67р.	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.	0,44р.														
			лук репчатый	15,1	12,5	30,00р.	0,45р.														
			томатное пюре	2,5	2,5	125,00р.	0,31р.														
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.														
			соль йодированная	1	1	12,00р.	0,01р.														
289	рагу из птицы	250	мясо птицы	192	136	190,00р.	36,48р.	46,03р.	24,8	26,2	2	331,2	0,29	24,6	3,13	4	90,37	580,7	112,8	8	
			масло растительное	4	4	110,00р.	0,44р.														
			картофель	160,5	120	35,00р.	5,62р.														
			морковь	31,5	25,5	35,00р.	1,10р.														
			томатное пюре	9	9	125,00р.	1,13р.														
			лук репчатый	18	15	30,00р.	0,54р.														
			масло растительное	6	6	110,00р.	0,66р.														
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.														
			мука пшеничная	1,5	1,5	35,00р.	0,05р.														
			сухофрукты	20	20	80,00р.	1,60р.														
349	компот из смеси сухофруктов	200	сахар	20	20	50,00р.	1,00р.	2,66р.	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	40,00р.	0,80р.	0,80р.	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	51,00р.	1,53р.	1,53р.	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>850</b>						<b>64,99р.</b>	<b>30,81</b>	<b>32,56</b>	<b>63,28</b>	<b>627,3</b>	<b>9,02</b>	<b>68</b>	<b>3,33</b>	<b>7,32</b>	<b>181,07</b>	<b>679,2</b>	<b>154,6</b>	<b>15</b>	
<b>всего за день</b>								<b>89,59р.</b>	<b>42,11</b>	<b>50,16</b>	<b>132,3</b>	<b>1149,4</b>	<b>14,94</b>	<b>81,39</b>	<b>43,33</b>	<b>8,37</b>	<b>261,37</b>	<b>767,8</b>	<b>190,2</b>	<b>21,32</b>	
<b>итого по меню</b>								<b>1 177,60р.</b>	<b>471,09</b>	<b>480,51</b>	<b>1666,99</b>	<b>13056,16</b>	<b>143,98</b>	<b>939,49</b>	<b>270,76</b>	<b>93,66</b>	<b>2460,35</b>	<b>5180,71</b>	<b>1837,28</b>	<b>190,33</b>	
<b>итого за завтрак</b>								<b>490,30р.</b>	<b>211,80р.</b>	<b>225,80р.</b>	<b>654,37р.</b>	<b>5 692,80р.</b>	<b>53,95р.</b>	<b>120,53р.</b>	<b>159,80р.</b>	<b>48,60р.</b>	<b>1 204,05р.</b>	<b>2 283,41р.</b>	<b>852,34р.</b>	<b>76,72р.</b>	
<b>среднее за завтрак</b>								<b>40,89р.</b>	<b>17,65р.</b>	<b>18,82р.</b>	<b>54,53р.</b>	<b>450</b>	<b>10,04</b>	<b>13,32</b>	<b>4,06</b>	<b>100,34</b>	<b>190,28</b>	<b>71,03</b>	<b>6,39</b>		
<b>итого за обед</b>								<b>687,30р.</b>	<b>259,24</b>	<b>254,69</b>	<b>1012,62</b>	<b>7362,36</b>	<b>90,03</b>	<b>818,97</b>	<b>110,96</b>	<b>44,98</b>	<b>1256,30</b>	<b>2897,30</b>	<b>984,94</b>	<b>113,61</b>	
<b>среднее за обед</b>								<b>57,27р.</b>	<b>21,60</b>	<b>21,22</b>	<b>84,35р.</b>	<b>613,51</b>	<b>7,50</b>	<b>68,25</b>	<b>9,25</b>	<b>104,69</b>	<b>241,44</b>	<b>82,08</b>	<b>9,47</b>		

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, 201г