

Утверждено
С.А. Шибанова

Утверждено:
директор МКОУ СОШ № 8
Петровского городского округа
Старопробное с/пос.
МКОУ СОШ № 8
МКОУ СОШ № 8



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	прим. п/лици, наименование блюда	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)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21
1 НЕДЕЛЯ																			
ЗАВТРАК																			
174	каша вязкая молочная рисовая	200/10	крупа рисовая, молоко, вода, сахар, масло сливочное, соль, йодированная, хлеб пшеничный, сыр Российский, масло сливочное, чай-зеленый, сахар, лимон свежий, вода	44 100 65 6 10 1 50 16 10 0.5 5 7 150	44 100 65 6 10 1 50 16 10 0.5 5 7 150	96.00р. 69.00р. - р. 80.00р. 800.00р. 18.00р. 40.00р. 530.00р. 80.00р. 480.00р. 80.00р. 159.00р. 20.00р.	4.18р. 6.90р. - р. 8.00р. 8.00р. 0.02р. 2.00р. 10.06р. 8.00р. 2.64р. 8.00р. 1.20р.	19.58р.	5.7	6.8	41.7	252.6	0	1.3	0	61.8	108.3	35.2	0.5
15	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	1	1	18.00р.	0.02р.	2.00р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
14	сыр Российский	15	сыр Российский	50	50	40.00р.	2.00р.	10.06р.	3.5	4.5	0	34.5	0	0	0.1	132	75	3.5	0.2
377	чай с лимонным	200/15/7	чай-зеленый, сахар	0.5 5	0.5 5	480.00р. 80.00р.	0.24р. 1.20р.	2.64р.	0.4	0	11.7	49.6	0	3.3	0	27.2	15.5	11.7	1.5
338	фрукты свежие (бюджетное сезонное календарное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4
итого за прием пищи		585						62.30р.	14.45	20.9	97.2	642.6	0.1	24.6	0.2	265.5	264.8	69	7.6
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	63.1	60	70.00р.	4.42р.	4.42р.	4.42р.	0.5	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
102	суп картофельный с бобовыми	200	картофель, лук репчатый, морковь, масло растительное, вода, соль, йодированная, хлеб пшеничный, молоко или вода, сушки	53.3 16.2 9.6 12.6 4 140 0.8 90 16.2 21.6 9 5.4 1.12 8	40 16 8 10 4 140 0.8 66.6 16.2 21.6 9 5.4 1.12 8	2.13р. 0.73р. 0.58р. 0.75р. 0.46р. 0.00р. 18.00р. 590.00р. 40.00р. 80.00р. 0.72р. 120.00р. 18.00р. 800.00р.	0.73р. 0.58р. 0.75р. 0.46р. 0.00р. 0.01р. 52.20р. 0.65р. 0.02р. 6.40р.	4.69р.	4.48	4.32	14	112.5	0.16	7.6	0.2	39.04	66.96	28.48	1.68
288	бигочки на говядины	90/8	говядина, хлеб пшеничный, молоко или вода, сушки, масло растительное, соль, йодированная, масло сливочное, капуста свежая, раствор лимонной кислоты	16.2 21.6 9 5.4 1.12 8 2.13 4.5	16.2 21.6 9 5.4 1.12 8 2.13 4.5	18.00р. 40.00р. 80.00р. 120.00р. 18.00р. 800.00р. 12.78р.	52.20р. 0.65р. 0.02р. 6.40р.	60.64р.	13.2	21	12.3	290.6	0	0	0.1	4.5	96.1	25.5	2.6
321	капустя тушеная	150	капустя свежая, раствор лимонной кислоты	2.13 4.5	17.1 4.5	60.00р. 840.00р.	12.78р. 3.78р.	19.77р.	3.5	7.3	15.7	144.1	0.1	80	0.1	92.5	64.7	32.2	1.9
348	комлот из смеси сухофруктов	200	комлот из смеси сухофруктов	20 20 200	20 20 200	125.00р. 840.00р. 0.17р.	2.50р. 0.17р.	4.27р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	2.00р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	2.57р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1
итого за прием пищи		808						98.35р.	29.83	34.87	108.35	878.6	1.36	93.6	0.4	182.24	336.96	179.58	8.78
итого за день		1393						160.65р.	44.38	55.77	205.55	1521.2	1.46	118.2	0.6	447.74	607.76	198.58	16.38

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецепта уны	прим. пищ. наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химически		элементарный состав (мг)									
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	Вт	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
210	порошок желтый консервированный омлет натуральный	60	порошок желтый консервированный яйца молоко или вода масло сливочное соль йодированная масло сливочное хлеб пшеничный масло сливочное яйцо куриное кофейный напиток вода сахар	60	132.30р	7.94р	7.94р	1.55	2.2	9	41.8	0.05	5.5	0	10.73	29.98	10.4	0.34	
		180/15		3	114.2	7.50р	25.00р	41.34р	15.3	25.4	2.8	301.8	0.1	0	0.2	80	173.4	13.3	1.9
				41	41	-	-												
				5.4	5.4	800.00р	4.32р												
				1.1	1.1	18.00р	0.02р												
				15	15	800.00р	12.00р												
				50	50	40.00р	2.00р	2.00р	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
14	хлеб пшеничный	10	хлеб пшеничный	10	10	800.00р	8.00р	8.00р	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	1	2	0	0
379	хлеб сливочное	200	кофейный напиток с молоком	5	5	480.00р	2.40р	10.90р	3.1	2.4	17.2	103.5	0	1.3	0	62.1	53.5	18.7	0.3
				120	120														
				20	20	80.00р	1.60р												
				100	100	69.00р	6.90р												
				1 шт	1 шт	15.00р	15.00р	15.00р	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15.00р	15.00р	15.00р	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4
				595	595			85.19р	24.8	39.6	72.8	733	0.25	26.8	0.3	197.33	322.88	59	7.94

№ рецепта уны	прим. пищ. наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химически		элементарный состав (мг)									
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	Вт	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
7071	овощи натуральные свежие или соевые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соевые (помидоры)	66	60	70.00р	4.62р	4.62р	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200г	картофель капуста свекла морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное сахар соль йодированная сметана	40 20 21.3 11 12.2 6 4 2 180	32 16 15 8 10 6 4 2 8	40.00р 60.00р 60.00р 60.00р 148.00р 120.00р 60.00р 230.00р	1.60р 1.20р 0.85р 0.60р 0.73р 0.88р 0.48р 0.18р 1.84р	8.37р	1.44	4	9.8	81.6	0	17.7	0.16	43.6	41.4	21.9	1.04
227	рыба припущенная	90г	рыба припущенная	99	81	180.00р	17.82р	24.58р	15.6	15.8	3.8	47.1	0.1	0	54	238.3	54	0.8	
125	картофель отварной	150	картофель отварной	207	154.5	40.00р	6.18р	13.98р	2.9	4.6	23.8	148.3	0.2	30	0	14.6	87.5	34.5	1.5
354	миска из сухофруктов	200	миска из сухофруктов	212	12	125.00р	1.50р	5.27р	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	11.46	0	3.64	0.57
				24	24	80.00р	1.92р												
				8	8	210.00р	1.68р												
				216	216	840.00р	0.17р												
				50	50	40.00р	2.00р	2.00р	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
				50	50	51.42р	2.57р	2.57р	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1
				816	816			61.38р	29	26.77	110.75	818	1.4	55.53	54.16	153.56	476.4	155.44	6.51
				1411	1411			146.56р	53.8	66.37	182.85	1551	1.65	82.33	54.46	350.89	799.28	214.44	14.45

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептурной карты	применяемые продукты	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность (ккал)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	золь	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
204	макарроны отварные с сыром	180/31,5	макарроны отварные масло сливочное сыр Российский соль поваренная масло сливочное хлеб пшеничный чай-зеленый сахар лимон свежий вода	63 72 28,8 31,5 0,9 30 10 0,5 15 7 150	53 72 28,8 31,5 0,9 30 10 0,5 15 7 150	48,00р. 800,00р. 530,00р. 18,00р. 40,00р. 800,00р. 480,00р. 80,00р. 150,00р. 1,20р.	3,02р. 5,76р. 19,85р. 2,00р. 8,00р. 2,64р.	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	10,2	41,5	7,7	0,8		
338	фрукты свежие (яблоко сезонное, клубника, банан)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р.	20,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4		
итого за прием пищи							61,29р.	9,35	17,1	64,8	456	0,2	20	0,1	54,7	107,5	24,3	6,2		

ЗАВТРАК																				
№ рецептурной карты	применяемые продукты	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность (ккал)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	золь	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
70/71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63,1	60	70,00р.	4,42р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6		
101	суп картофельный с вермишелью	200	картофель молока рисовая морковь лук репчатый масло растительное вода соль поваренная говядина морковь лук репчатый морковь соль поваренная сметана мука пшеничная вода картофельная масло сливочное соль поваренная сметана шпик сахар вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	80 4 10 9,6 2 150 198 5,4 22,5 1,1 7,5 2,25 22,5 71 10 1 20 20 50 50 50	60 4 8 8 2 150 198 4,5 22,5 1,1 7,5 2,25 22,5 71 10 1 20 20 50 50 50	40,00р. 95,00р. 60,00р. 60,00р. 120,00р. 0,00р. 590,00р. 60,00р. 60,00р. 18,00р. 230,00р. 35,00р. 70,00р. 800,00р. 18,00р. 300,00р. 80,00р. 200,00р. 40,00р. 51,42р.	3,20р. 0,36р. 0,60р. 0,59р. 0,24р. 0,00р. 99,00р. 0,32р. 0,27р. 1,35р. 0,02р. 0,08р. 4,97р. 8,00р. 0,02р. 6,00р. 1,60р. 2,00р. 2,57р. 2,57р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8		
245	бифштекс из отбивной с говядины	50	говядина морковь лук репчатый морковь соль поваренная сметана	0,8 198 5,4 22,5 1,1 7,5	0,8 145,8 3,6 22,5 1,1 7,5	18,00р. 590,00р. 60,00р. 60,00р. 18,00р. 230,00р.	0,07р. 99,00р. 0,32р. 0,27р. 1,35р. 0,08р.	27,5	39,6	9,6	527,5	0,1	4,3	0,1	9,4	164,6	34,3	4		
330	соус сметанный	30	сметана	2,25	2,25	35,00р.	0,08р.				16,8	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05		
171	каша гречневая рассычатая	150	каша гречневая масло сливочное соль поваренная сметана шпик сахар	71 10 1 20 20	71 10 1 20 20	70,00р. 800,00р. 18,00р. 300,00р. 80,00р.	4,97р. 8,00р. 0,02р. 6,00р. 1,60р.	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	11	78	26	0,6		
388	напиток из плодов шиповника	200	напиток из плодов шиповника	20	20	80,00р.	1,60р.				103	0	200	0,2	13	3	3	1		
итого за прием пищи							188,64р.	51,58	67,14	193,37	1626,28	1,48	243,51	0,56	149,85	506,3	149,59	15,25		

ОБЕД

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептур	прим. пищ. наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетич. ценность (ккал)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость	Спономо-сть	белки	жиры	углеводы	зрелости	BT	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
223	заправка из творога со сливочным маслом	180/40	творог квасная сметана яйцо масло сливочное сметана молоко ступенчатое хлеб пшеничный масло сливочное квашенный сыр с молоком молоко вода сметана фрукты свежие	169.2 10.6 14.4 7.2 7.2 7.2 7.2 0.9 40 50 10 4 100 110 20 1 шт	398.00р 37.00р 80.00р 7.50р 80.00р 240.00р 18.00р 302.63р 40.00р 800.00р 520.00р 68.00р 80.00р 15.00р	62.27р 0.40р 1.15р 0.95р 0.58р 0.02р 12.11р 2.00р 8.00р 10.50р 15.00р	80.04р	5.2	5.9	10	117.8	0	4.1	2	24.2	71	36.9	1			
14	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р	2.00р	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1			
362	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800.00р	8.00р	0.1	8.3	0.1	25	0	0	0.1	2	0	0	0			
	квашенный сыр с молоком	200	квашенный сыр с молоком	4	4	520.00р	2.08р	10.50р	2.9	24.8	134	0	1	0	121	90	14	1			
338	фрукты свежие (яблоко)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15.00р	15.00р	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4			
	основное калиброванное	600				15.62р	12.95	18	78.6	537.7	0.1	25.1	2.1	189.7	277	67.5	7.4				

№ рецептур	прим. пищ. наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетич. ценность (ккал)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость	Спономо-сть	белки	жиры	углеводы	зрелости	BT	С	А	Ca	P	Mg	Fe		
7071	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	66	60	70.00р	4.62р	0.7	4.62р	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6		
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	капуста свежая картофель морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное вода	50 32 10 12.1 2 4 160	40 24 8 60 140 120	3.00р 1.20р 0.60р 0.70р 0.30р 0.40р 0.01р	6.40р	1.44	4	5.52	64.4	26.7	0.16	1.76	41.2	28.9	15.4	0.72			
291	плов из птицы	200	соль калийная бройлер-цыпленок масло растительное лук репчатый морковь томатное пюре крупа рисовая соль калийная соевый соус масло сливочное вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	0.6 124 10.6 13.3 6.6 46.6 1 20 20 200 50 50	18.00р 225.00р 120.00р 80.00р 148.00р 90.00р 18.00р 125.00р 80.00р 840.00р 40.00р 51.42р	0.01р 29.03р 1.12р 0.64р 0.80р 4.19р 0.02р 2.50р 1.60р 0.17р 2.00р 2.57р	36.77р	16.68	14.47	30.36	322.68	0.04	2.58	0	8.24	0	0	1.64			
349	котлет из смеси суфлюкетов	200	котлет из смеси суфлюкетов	20	20	125.00р	2.50р	0.2	4.27р	0	19.4	77.4	0	0	9.4	0	2	0			
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р	2.00р	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1			
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р	2.57р	4.3	16.5	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1			
	итого за прями пищ	760		3	50	172.94р	40.02	38.72	181.53	27.84	33.84	3.86	285.34	365.1	126.3	4.96	12.36				

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецептурной урны	применяемые наименования блюда	масса порции	продукты	масса		споживаемость		химический состав				энергетическая ценность (ккал)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Спожили ст. в 1 ед.иц. кг	Спожили ст. блюда	белки	жиры	углеводы	ВТ	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
7071	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	60	овощи натуральные свежие (помидоры)	63.1	60	70.00р.	4.42р.	4.42р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
229	рыба, тушенная в томате с овощами	90	мясной полуфабрикат (говядина)	81	66.3	180.00р.	14.58р.	20.25р.	8.1	2.3	5.9	84	0	2.6	1	30	121	29	0.5
			картофель	16.8	16.8	60.00р.	1.24р.												
			морковь	20.7	18.2	60.00р.	0.54р.												
			лук репчатый	9	7.8	60.00р.	0.54р.												
			томатное пюре	9	148.00р.	1.33р.													
			масло растительное	4.5	4.5	120.00р.	0.54р.												
			растительный лимонный сок	2.2	2.2	840.00р.	1.85р.												
			уксус	1.8	1.8	80.00р.	0.14р.												
			пшеничный лист	0.008	0.008	700.00р.	0.01р.												
312	пюре картофельное	150	картофель	1.12	1.12	18.00р.	0.02р.	14.69р.	3.1	5.4	20.3	141	0.1	5	0	47	85	29	1.1
			молоко	24	24	69.00р.	1.66р.												
			масло сливочное	7.5	7.5	800.00р.	6.00р.												
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.												
			хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.		3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	4.2	16.5	1
376	чай с сахаром	200/15	чай-заварка	0.5	0.5	480.00р.	0.24р.	1.44р.	0.2	0	13.4	52	0.06	0	0	2.86	4.5	2.4	0.5
			сахар	15	15	80.00р.	1.20р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие (яблоко)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15.00р.	15.00р.		0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4
	соевое напорованное	665						57.87р.	16.65	9.1	84.8	496	0.26	33.6	1	137.28	299.7	85.4	8.1

№ рецептурной урны	применяемые наименования блюда	масса порции	продукты	масса		споживаемость		химический состав				энергетическая ценность (ккал)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Спожили ст. в 1 ед.иц. кг	Спожили ст. блюда	белки	жиры	углеводы	ВТ	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
7071	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	60	овощи натуральные свежие (помидоры)	66	60	70.00р.	4.62р.	4.62р.	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
88	щи из свежих капусты с картофелем	200	капуста свежая (помидоры)	50	40	60.00р.	3.00р.	6.40р.	1.44	4	5.52	6.84р.	26.7	0.16	1.76	41.2	26.9	15.4	0.72
			картофель	32	24	40.00р.	1.28р.												
			морковь	10	8	60.00р.	0.60р.												
			лук репчатый	12.1	10	60.00р.	0.73р.												
			томатное пюре	2	2	148.00р.	0.30р.												
			масло растительное	4	4	120.00р.	0.48р.												
			вода	160	160														
			соль йодированная	0.8	0.8	18.00р.	0.01р.												
288	пюре отварная	90/8	брюква целая	163.8	115.2	225.00р.	96.89р.	37.14р.	13.2	10.2	0	171	0.15	9.15	0	57.1	0	0	3.36
			лук репчатый	4.5	3.6	60.00р.	0.27р.												
			масло сливочное	8	8	800.00р.	6.40р.												
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.												
171	каша пшеничная рассыпчатая	150	пшеничная каша	60	60	35.00р.	2.10р.	10.12р.	7.1	8.4	41.1	258.7	0.3	0.018	0	15.4	0	0	4.8
			соль йодированная	10	10	800.00р.	8.00р.												
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеные	20	20	300.00р.	6.00р.	7.60р.	0.7	0.3	24.4	103.1	0	200	0.2	13	3	3	1
			сахар	20	20	80.00р.	1.60р.												
			вода	200	200														
			хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.		3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	4.2	16.5	1
			хлеб ржаной	50	50	51.02р.	2.57р.		4.3	1.65	21.25	129	0	0	0	11.5	4.2	16.5	1
			хлеб ржаной	808	808	31.39р.	25.45р.	70.45р.	31.39	25.45	118.67	857	28.25	215.328	1.96	163.5	141.1	59.8	12.48
			итого за прием пищи					128.25р.	46.04	34.23	203.47	1553	28.51	248.928	2.96	300.78	440.8	145.2	20.58
			ежедневно																

ОБЕД

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецепта урны	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				элементарный состав					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетич. эквив. (ккал)	Вт	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
173	квашеная капуста из осенней крупы	200/10	хлеб пшеничный	44	44	45,00р.	1,98р.	ЗАБТРАК	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	188,3	52,9	2,6			
				100	100	69,00р.	6,90р.														
				60	60	-	-														
				6	6	80,00р.	0,48р.														
				10	10	800,00р.	8,00р.														
				1	1	18,00р.	0,02р.														
14	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	0	42	16,5	1			
				10	10	800,00р.	8,00р.	0,1	8,3	0,1	7,5	0	0,1	1	2	0	0				
				0,5	0,5	480,00р.	0,24р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5			
				15	15	80,00р.	1,20р.														
377	чай с лимоном	200/157	чай-заварка	15	15	80,00р.	1,20р.														
				8	7	150,00р.	1,20р.														
338	фрукты свежие (брюно)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р.	20,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4			
				570	570	50,02р.	50,02р.	11,45	19,3	63,2	496,2	0,2	21,3	0,2	195,4	254,3	69,5	8			
ОБЕД																					
70/71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	50	овощи натуральные свежие или соленные	63,1	60	70,00р.	4,42р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6			
				80	60	40,00р.	3,20р.	1,36	2,16	10,6	58,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8			
				4	4	90,00р.	0,36р.														
				10	8	60,00р.	0,60р.														
				9,6	8	60,00р.	0,58р.														
				2	2	120,00р.	0,24р.														
				150	150	0,00р.	0,00р.														
				0,8	0,8	18,00р.	0,01р.	13,2	21	12,3	290,6	0	0	0,1	4,5	98,1	25,5	2,6			
				90	66	580,00р.	52,20р.	60,6р.													
				216	216	40,00р.	0,65р.														
202/203	мажорановые изделия открытые с маслом	150	мажорановые изделия	5,4	5,4	120,00р.	0,65р.	5,4	0,7	34,7	186,5	0,1	0	0	15,2	45,3	8,4	1			
				1,12	1,12	18,00р.	0,02р.														
				8	8	800,00р.	6,40р.														
				50	50	48,00р.	2,40р.	8,10р.													
				7,1	7,1	800,00р.	5,68р.														
				20	25	125,00р.	2,50р.	4,27р.													
				20	20	80,00р.	1,60р.														
				0,2	0,2	840,00р.	0,17р.														
				200	200	40,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1			
				50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.													
349	колот из смеси сульфуратов	200	колот из смеси сульфуратов	20	20	125,00р.	2,50р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	0				
				50	50	840,00р.	1,60р.														
808	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1			
				50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.													
				50	50	51,42р.	2,57р.	86,89р.	28,71	26,11	123,95	856,6	1,28	19,2	0,28	84,7	294,6	96,2			
1278	хлеб ржаной	808	хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1			
				808	808	137,00р.	137,00р.	40,16	45,41	192,15	1352,8	1,48	40,5	0,46	280,1	588,9	186,2	15			

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецепта уры	прямая порция, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		сплошность		химический состав				энергич. оценка		витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Стоимость	Стоимость	белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
223	запеканка из творога со стученым молоком	180/40	творог, крупа манная, сахар, яйца, масло сливочное, мука, сметана, соль, йодированная, молоко пшеничное, яйцо, масло сливочное, корейский напиток с молоком, сахар	165.2 10.8 14.4 7.2 7.2 7.2 7.2 0.9 40 50 10 5 120 20 100	165.6 10.8 14.4 7.2 7.2 7.2 7.2 0.9 40 50 10 5 120 20 100	368.00р. 37.00р. 80.00р. 7.50р. 800.00р. 80.00р. 230.00р. 18.00р. 302.63р. 40.00р. 800.00р. 480.00р. 80.00р. 80.00р. 6.90р.	62.27р. 0.40р. 1.15р. 0.05р. 5.76р. 1.56р. 0.02р. 2.00р. 2.00р. 8.00р. 10.90р.	5.2	5.9	10	117.8	0	4.1	2	24.2	71	36.9	1					
14	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1					
379	хлеб сдобный	200	хлеб сдобный	200	200	480.00р.	2.40р.	10.90р.	3.1	2.4	17.2	103.5	0	1.3	0	62.1	55.5	18.7	0.3				
338	фрукты свежие (белое осеннее калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15.00р.	15.00р.	15.94р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4				
итого за 10 приемов пищи		600							13.15	17.9	71	507.2	0.1	25.4	2.1	130.8	190.5	72.2	6.7				

ОБЕД

7071	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	60	60	70.00р.	4.62р.	4.62р.	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
108/106	суп картофельный с клецками	200	картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, вода, соль, йодированная, клецки, мука пшеничная, молоко сливочное, яйца, вода или молоко, соль, йодированная, говядина, хлеб пшеничный, молоко или вода, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, соль, йодированная, капуста свежая, рисовый лимонный	53.4 10 9.6 2 150 0.8 15 4.6 0.5 1.3 7.2 0.1 88.05 13.05 18 8.1 8.1 1 213 45	40.00р. 90.00р. 90.00р. 120.00р. 18.00р. 18.00р. 35.00р. 800.00р. 7.50р. 18.00р. 590.00р. 40.00р. 40.00р. 0.50р. 0.40р. 35.00р. 120.00р. 18.00р. 60.00р. 840.00р.	2.14р. 0.00р. 0.58р. 0.24р. - р. 0.00р. 0.16р. 0.40р. 0.00р. 0.00р. 49.53р. 0.52р. 0.49р. 0.29р. 0.67р. 0.07р. 12.72р. 3.76р.	4.14р.	2.84	3.67	15	107.4	0.08	2.64	0.01	26.7	57.7	15.5	0.8	
280	фрикадельки на говядине	50	говядина, хлеб пшеничный, молоко или вода, лук репчатый, мука пшеничная, масло растительное, соль, йодированная	1 1 1 1 1	171 171 171 171 171	60.00р. 60.00р. 60.00р. 60.00р. 60.00р.	12.72р. 12.72р. 12.72р. 12.72р. 12.72р.	9.58	11.82	10.89	191.2	0	0.02	0	33.41	0	15.17	5.87	
321	капустя тушеная	150	капуста свежая, рисовый лимонный, макароны	45 6 9	45 6 9	840.00р. 120.00р. 148.00р.	3.76р. 0.72р. 1.33р.	4.32р.	0.3	0	31.4	127.2	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6	19.4	0.6
699	напиток лимонный	200	лимонный сок, вода	24 24	24 24	80.00р. 80.00р.	1.92р. 1.92р.	4.32р.	0.3	0	31.4	127.2	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6	19.4	0.6
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	2.00р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	11.5	42	16.5	1	
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	2.57р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	11.5	42	16.5	1	
	итого за прием пищи	600							37.92	40.5	190.08	1305.6	1.286	60.2	2.31	336.11	397	194.65	17.78
	итого за обед	1400							29.7	27.312	115.785	847.466	6.6456	71.1608	9.723	137.654	254.408	106.976	7.872

итого по примерному меню	белки		жиры		углеводы		ккал	витамины					минеральные вещества (мг)				
	брутто	нетто	брутто	нетто	брутто	нетто		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
итого за завтрак	1520.37р.	454.15	484.78	193.771	1443.06	66.506	978.188	106.13	3108.53	5293.56	1884.76	158.97					
итого за обед	452.09р.	45.415	48.478	183.771	1444.306	6.8506	97.9188	10.613	310.853	529.356	165.476	15.897					
итого за ужин	721.29р.	157.15	211.66	779.86	5668.4	2.05	267.58	8.9	1731.99	2449.48	615	80.25					
итого за обед	72.59р.	15.715	21.166	77.986	566.84	0.205	26.758	0.89	173.199	244.548	61.5	8.025					
итого за обед	799.29р.	297	373.12	1157.85	8474.66	66.456	711.608	97.23	1376.54	2844.08	1069.76	78.72					
итого за обед	79.93р.	29.7	27.312	115.785	847.466	6.6456	71.1608	9.723	137.654	254.408	106.976	7.872					

Разработано на основании:

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