



Утверждено:  
директор НКОУ СОШ №  
Петровского городского округа  
Ставропольского края

М.П.

**Примерное меню-раскладка**

для организации горячего питания обучающихся 5-11 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				элементы					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость из единиц	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21				
174	каша вязкая молочная рисовая	200/10	крупа рисовая молоко вода сахар масло сливочное соль йодированная хлеб пшеничный сыр Российский масло сливочное чай-заварка лимон свежий вода	44 100 65 6 10 1 50 16 10 0,5 15 8 150	44 100 65 6 10 1 50 16 10 0,5 15 8 150	90,00р. 67,00р. - р. 79,00р. 595,00р. 16,00р. 40,00р. 550,00р. 595,00р. 760,00р. 79,00р. 130,00р. 1,04р.	3,96р. 6,70р. - р. 0,47р. 5,95р. 0,02р. 2,00р. 8,80р. 5,95р. 2,61р. 1,19р. 1,04р.	17,10р.	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	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1				
14	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	550,00р.	8,80р.	8,80р.	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	1,32	75	5,5	0,2				
377	чай с лимоном	200/157	масло сливочное чай-заварка сахар лимон свежий вода	10 0,5 15 8 150	10 0,5 15 8 150	595,00р. 760,00р. 79,00р. 130,00р. 1,04р.	5,95р. 2,61р. 1,19р. 1,04р.	2,81р.	0,1	0	15,9	65	0	2,8	0	12,8	1,5	3	0,1				
итого за прием пищи				507				35,89р.	43,35	20,1	81,9	564	0,1	4,1	0,2	219,1	228,8	80,2	1,8				

**1 НЕДЕЛЯ  
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ  
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	прием пищи наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость				химический состав				элементы					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость из единиц	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21				
707/1	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	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				
102	3 суп картофельный с бобовыми	250	картофель горох лук репчатый морковь масло растительное вода соль йодированная говядина хлеб пшеничный молоко или вода сухари масло растительное соль йодированная масло сливочное капустка свежая раствор лимонной кислоты масло растительное томатное пюре морковь лук репчатый пастеризованный мука пшеничная сахар соль йодированная сухофрукты сахар кислота лимонная вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	66,6 20,2 12 15,7 5 175 1 100 18 18 24 24 10 6 1,2 10 255,6 5,4 7,2 10,8 5,4 9 0,02 1,8 5,4 20 20 200 50 50	50 20 10 12,5 5 175 1 100 18 18 24 24 10 6 1,2 10 255,2 5,4 7,2 10,8 5,4 9 0,02 1,8 5,4 20 20 200 50 50	18,00р. 1,20р. 0,75р. 25,00р. 0,30р. 130,43р. 0,65р. 16,00р. 51,00р. 40,00р. - р. 100,00р. 130,43р. 16,00р. 595,00р. 20,00р. 5,11р. 1,62р. 130,43р. 150,00р. 1,62р. 25,00р. 0,14р. 25,00р. 0,23р. 200,00р. 46,00р. 65,00р. 16,00р. 130,00р. 79,00р. 300,00р. 40,00р. 51,42р.	1,20р. 0,75р. 0,30р. 0,30р. 0,65р. 0,02р. 5,11р. 1,62р. 0,94р. 1,62р. 0,14р. 0,23р. 0,00р. 0,09р. 0,35р. 0,02р. 1,58р. 0,08р. 2,00р. 2,57р.	4,42р.	5,6	5,4	14,6	322,8	0	0	0,1	106,7	28,3	2,8					
288	биточки из говядины	100/10	говядина хлеб пшеничный молоко или вода сухари масло растительное соль йодированная масло сливочное капустка свежая раствор лимонной кислоты масло растительное томатное пюре морковь лук репчатый пастеризованный мука пшеничная сахар соль йодированная сухофрукты сахар кислота лимонная вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	100 18 18 24 24 10 6 1,2 10 255,6 5,4 7,2 10,8 5,4 9 0,02 1,8 5,4 20 20 200 50 50	74 18 18 24 24 10 6 1,2 10 255,2 5,4 7,2 10,8 5,4 9 0,02 1,8 5,4 20 20 200 50 50	51,00р. 40,00р. - р. 100,00р. 130,43р. 16,00р. 595,00р. 20,00р. 5,11р. 1,62р. 130,43р. 150,00р. 1,62р. 25,00р. 0,14р. 25,00р. 0,23р. 200,00р. 46,00р. 65,00р. 16,00р. 130,00р. 79,00р. 300,00р. 40,00р. 51,42р.	51,00р. 0,72р. - р. 1,00р. 0,75р. 0,02р. 5,95р. 5,11р. 1,62р. 0,94р. 1,62р. 0,14р. 0,23р. 0,00р. 0,09р. 0,35р. 0,02р. 1,58р. 0,08р. 2,00р. 2,57р.	4,42р.	14,6	23,3	13,6	322,8	0	0	0,1	106,7	28,3	2,8					
321	капустка тушеная	180	капустка свежая раствор лимонной кислоты масло растительное томатное пюре морковь лук репчатый пастеризованный мука пшеничная сахар соль йодированная сухофрукты сахар кислота лимонная вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	255,6 5,4 7,2 10,8 5,4 9 0,02 1,8 5,4 20 20 200 50 50	205,2 5,4 7,2 10,8 5,4 9 0,02 1,8 5,4 20 20 200 50 50	20,00р. 5,11р. 1,62р. 130,43р. 150,00р. 1,62р. 25,00р. 0,14р. 25,00р. 0,23р. 200,00р. 46,00р. 65,00р. 16,00р. 130,00р. 79,00р. 300,00р. 40,00р. 51,42р.	5,11р. 1,62р. 0,94р. 1,62р. 0,14р. 0,23р. 0,00р. 0,09р. 0,35р. 0,02р. 1,58р. 0,08р. 2,00р. 2,57р.	10,11р.	4,3	8,7	18,7	173,2	0,1	95,9	0,2	110,8	77,9	38,7	2,4				
349	компот из смеси сухофруктов	200	капустка свежая раствор лимонной кислоты масло растительное томатное пюре морковь лук репчатый пастеризованный мука пшеничная сахар соль йодированная сухофрукты сахар кислота лимонная вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	255,6 5,4 7,2 10,8 5,4 9 0,02 1,8 5,4 20 20 200 50 50	205,2 5,4 7,2 10,8 5,4 9 0,02 1,8 5,4 20 20 200 50 50	20,00р. 5,11р. 1,62р. 130,43р. 150,00р. 1,62р. 25,00р. 0,14р. 25,00р. 0,23р. 200,00р. 46,00р. 65,00р. 16,00р. 130,00р. 79,00р. 300,00р. 40,00р. 51,42р.	5,11р. 1,62р. 0,94р. 1,62р. 0,14р. 0,23р. 0,00р. 0,09р. 0,35р. 0,02р. 1,58р. 0,08р. 2,00р. 2,57р.	4,42р.	0	0	19,4	77,4	0	0	9,4	0	2	0					
итого за прием пищи				1407				120,05р.	46,6	59,75	198,05	1532	1,5	115,5	0,75	429,9	606,3	206,1	11,7				

**ОБЕД**

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептур	прямые пицци, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			минеральные вещества (мг)								
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
210	горшок зеленый консервированный сметан натуральный	60	горшок зеленый консервированный яйца молоко или вода масло сливочное соль йодированная масло сливочное хлеб пшеничный	60	60	116,92р.	7,02р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	10,73	23,98	10,4	0,34	
		180/15		3	114,2	7,00р.	21,00р.	33,16р.	15,3	25,4	2,8	301,8	0,1	0	0,2	80	173,4	13,3	1,9
				41	41	- р.	- р.												
				5,4	5,4	595,00р.	3,21р.												
				1,1	1,1	16,00р.	0,02р.												
				15	15	595,00р.	8,93р.												
				50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
376	чай с сахаром	200/15		0,5	0,5	760,00р.	0,38р.	1,57р.	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
				15	15	79,00р.	1,19р.												
				150	150			42,94р.	21	28,1	49,4	512,5	0,31	5,5	0,2	105,21	249,88	42,6	3,74
итого за прием пицци				500															

№ рецептур	прямые пицци, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			минеральные вещества (мг)								
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
7071	свои натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	свои натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	35,00р.	2,31р.	2,31р.	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	250/10	сметана капуста свежая картофель морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное сахар вода сметана	50 25 26,6 12,5 15,2 7,5 2,5 200 10	40 20 20 10 12,5 5 2,5 200 10	18,00р. 20,00р. 18,00р. 25,00р. 150,00р. 130,43р. 79,00р. - р. 245,00р.	0,90р. 0,50р. 0,48р. 0,31р. 0,38р. 1,13р. 0,65р. 0,20р. - р. 2,45р.	1,8	5	12,3	102	0	22,1	0,2	54,5	51,7	27,3	1,3	
227	рыба припущенная	100/9	мигаль потрошенный без головы	110	90	145,00р.	15,99р.	21,48р.	17,3	17,5	4,2	232,2	0,1	0	60	52,3	264,7	60	0,8
125	картофель отварной	180	картофель	246,4	185,4	18,00р.	4,47р.	9,55р.	3,5	5,6	28,4	178	0,2	38	0	17,6	104,9	41,4	1,8
354	мисель из сухофруктов	200	масло сливочное соль йодированная сухофрукты сахар крахмал картофельный кислота лимонная вода	8,5 1,2 12 24 8	8,5 1,2 12 24 0,2	595,00р. 16,00р. 130,00р. 79,00р. 150,00р.	5,06р. 0,02р. 1,39р. 1,99р. 1,20р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57	
				216	216			4,72р.											
				50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
				50	50	51,42р.	2,57р.	1,56р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
				909				47,57р.	31,66	30,47	117,65	891,3	1,4	65,93	60,2	172,66	530,5	173,74	7,07
				1469				90,15р.	52,66	58,57	167,05	1403,8	1,71	71,43	60,4	277,87	780,38	216,34	10,81
итого за день																			

ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ! ВНИМАНИЕ!



**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

№ рецептур	прим. пищ. 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	Са	Р	Mg	Fe											
223	запеканка из творога со ступенчатым молоком	200/60	творог	188		329,00р.	61,85р.						182,7	0,1	5,5	2,8	97,1	143,3	54,4	1,2									
			крупа манная	12		36,00р.	0,46р.																						
			сахар	16		79,00р.	1,26р.																						
			яйца	8		7,00р.	0,08р.																						
			масло сливочное	8		595,00р.	4,76р.																						
			сахари	8		100,00р.	0,80р.																						
			сметана	8		245,00р.	1,96р.																						
			соль йодированная	1		16,00р.	0,02р.																						
			молоко ступенчатое	60		263,15р.	15,79р.																						
			хлеб пшеничный	50		40,00р.	2,00р.																						
382	какао с молоком	200	какао-порошок	4		430,00р.	1,72р.																						
			молоко	100		67,00р.	6,70р.																						
			вода	110																									
			сахар	20		79,00р.	1,58р.																						
<b>итого за прием пищи</b>				<b>570</b>			<b>98,15р.</b>	<b>15,15</b>	<b>12,3</b>	<b>64,3</b>	<b>433,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>2,8</b>	<b>229,6</b>	<b>275,3</b>	<b>84,9</b>	<b>3,2</b>											

**ОБЕД**

№ рецептур	прим. пищ. 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	Са	Р	Mg	Fe															
70771	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)*	66		2,31р.	0,7																										
			88	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста свежая	62,5		20,00р.	1,25р.																							
						картофель	40		18,00р.	0,72р.																							
						морковь	12,5		25,00р.	0,31р.																							
						лук репчатый	15,1		25,00р.	0,38р.																							
						томатное пюре	2,5		150,00р.	0,38р.																							
						масло растительное	5		130,43р.	0,65р.																							
						вода	200																										
						соль йодированная	1		16,00р.	0,02р.																							
						Бройлер-цыпленок	161,2		113,2	184,00р.	28,66р.																						
масло растительное	11,6					130,43р.	1,51р.																										
349	плов из птицы	250	лук репчатый	13,2		25,00р.	0,33р.																										
			морковь	16,6		13,2	25,00р.	0,42р.																									
			томатное пюре	8,2		150,00р.	1,23р.																										
			крупа рисовая	58,2		90,00р.	5,24р.																										
			соль йодированная	1,2		16,00р.	0,02р.																										
			сухофрукты	20		25	130,00р.	2,60р.																									
			сахар	20		20	79,00р.	1,58р.																									
			молоко лимонная	0,2		0,2	300,00р.	0,06р.																									
			вода	200																													
			<b>итого за прием пищи</b>	хлеб пшеничный хлеб ржаной	50	хлеб пшеничный	50		40,00р.	2,00р.																							
хлеб ржаной	50					51,42р.	2,57р.																										
<b>итого за прием пищи</b>						<b>860</b>			<b>31,55</b>	<b>25,25</b>	<b>111,65</b>	<b>825,2</b>	<b>1,15</b>	<b>42,63</b>	<b>0,2</b>	<b>108</b>	<b>145,4</b>	<b>62,7</b>	<b>5,55</b>														
<b>е всего за день</b>						<b>1370</b>			<b>148,55р.</b>	<b>46,7</b>	<b>37,55</b>	<b>176,15</b>	<b>1258,8</b>	<b>1,35</b>	<b>49,13</b>	<b>3</b>	<b>337,6</b>	<b>420,7</b>	<b>147,6</b>	<b>8,75</b>													

ИЗДАНИЕ 2011  
МАШИНОСТРОИТЕЛЬНЫЙ ЗАВОД

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецепта Уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность (ккал)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	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
288	рату из птицы	250	мясо птицы масло растительное картофель морковь томатное пюре лук репчатый масло растительное соль йодированная мука пшеничная	192 4 160,5 31,5 9 18 6 1,2 1,5 50	136 4 130,43р. 288р. 25,5 9 15 6 1,2 1,5 50	184,00р. 0,52р. 18,00р. 25,00р. 150,00р. 25,00р. 130,43р. 16,00р. 48,00р. 2,00р.	35,33р. 0,52р. 2,88р. 0,79р. 1,35р. 0,45р. 0,78р. 0,02р. 0,07р.	24,8	26,2	2	331,2	0,29	24,6	3,13	90,37	580,7	112,8	8	
377	хлеб пшеничный чай с лимоном	200/157	хлеб пшеничный чай-заварка лимон свежий вода	50 15 8 150	50 15 7 150	40,00р. 79,00р. 130,00р. 1,04р.	2,00р. 0,39р. 1,19р. 0,04р.	1,20р. 2,61р.	3,95 0,1	0,5 0	24,2 15,9	116,9 65	0,1 0	2,8	0	11,5 12,8	42 1,5	16,5 3	1 0,1
<b>итого за прием пищи</b>				<b>582</b>				<b>50,43р.</b>	<b>29,35</b>	<b>26,8</b>	<b>43,6</b>	<b>521,2</b>	<b>0,39</b>	<b>33,4</b>	<b>3,13</b>	<b>128,47</b>	<b>649,4</b>	<b>140,7</b>	<b>9,7</b>

№ рецепта Уры	прием пищи наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность (ккал)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	35,00р.	2,31р.	2,31р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
103	сул картофельный с макаронными изделиями	250	картофель макаронные изделия морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная вода рыба минтай хлеб пшеничный молоко сулкарм масло растительное масло сливочное соль йодированная	100 10 12,5 12 2,5 175 1 81 16,7 24,3 9,3 9,3 6,2 210,6 28,8 9 1,2 12 24 8 0,2 216 50 50	75 10 10 10 2,5 175 1 66 16,7 24,3 9,3 9,3 6,2 158,4 26,8 9 1,2 12 24 8 0,2 216 50 50	18,00р. 45,00р. 25,00р. 25,00р. 130,43р. - р. 16,00р. 145,00р. 40,00р. 67,00р. 100,00р. 130,43р. 595,00р. 3,68р. 18,00р. 18,00р. 595,00р. 5,36р. 16,00р. 130,00р. 79,00р. 150,00р. 300,00р. 0,06р. 2,00р. 40,00р. 51,42р.	1,80р. 0,45р. 0,31р. 0,30р. 0,33р. - р. 0,02р. 11,75р. 0,67р. 1,63р. 0,93р. 1,21р. 3,68р. 3,79р. 1,93р. 5,36р. 0,02р. 1,58р. 1,90р. 1,20р. 0,06р. 2,57р.	3,9	2,75	19	117	0,1	11	0,2	22	54	21	0,9	
234	блюда рыбные	100	соль йодированная рыба минтай хлеб пшеничный молоко сулкарм масло растительное масло сливочное соль йодированная	1 81 16,7 24,3 9,3 9,3 6,2 210,6 28,8 9 1,2 12 24 8 0,2 216 50 50	1 66 16,7 24,3 9,3 9,3 6,2 158,4 26,8 9 1,2 12 24 8 0,2 216 50 50	16,00р. 145,00р. 40,00р. 67,00р. 100,00р. 130,43р. - р. 16,00р. 145,00р. 40,00р. 67,00р. 100,00р. 130,43р. 595,00р. 3,68р. 18,00р. 18,00р. 595,00р. 5,36р. 16,00р. 130,00р. 79,00р. 150,00р. 300,00р. 0,06р. 2,00р. 40,00р. 51,42р.	0,02р. 11,75р. 0,67р. 1,63р. 0,93р. 1,21р. 3,68р. 3,79р. 1,93р. 5,36р. 0,02р. 1,58р. 1,90р. 1,20р. 0,06р. 2,57р.	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	60,1	0	24,3	1,2	
312	пюре картофельное	180	картофель молоко соль йодированная	210,6 28,8 9 1,2 12 24 8 0,2 216 50 50	158,4 26,8 9 1,2 12 24 8 0,2 216 50 50	18,00р. 18,00р. 595,00р. 3,68р. 18,00р. 18,00р. 595,00р. 5,36р. 16,00р. 130,00р. 79,00р. 150,00р. 300,00р. 0,06р. 2,00р. 40,00р. 51,42р.	3,79р. 1,93р. 5,36р. 0,02р. 1,58р. 1,90р. 1,20р. 0,06р. 2,57р.	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	38,1	1,6	
354	иксель из сухофруктов	200	сухофрукты сахар крахмал картофельный лимонная кислота вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	12 24 8 0,2 216 50 50	12 24 8 0,2 216 50 50	1,58р. 79,00р. 150,00р. 300,00р. 0,06р. 2,00р. 40,00р. 51,42р.	1,58р. 1,90р. 1,20р. 0,06р. 2,57р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57	
<b>итого за прием пищи</b>				<b>1472</b>				<b>94,39р.</b>	<b>56,31</b>	<b>51,22</b>	<b>175,75</b>	<b>1417,6</b>	<b>1,79</b>	<b>84,03</b>	<b>3,43</b>	<b>281,23</b>	<b>975,2</b>	<b>270,14</b>	<b>16,57</b>

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецептур	прим. пищ. 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	Са	Р	Mg	Fe	
205	макарона отварные с овощами	200	макароны морковь петрушка (корень) лук репчатый томатное пюре масло растительное соль йодированная хлеб пшеничный масло сливочное чай-заварка сахар вода	70 20 7,1 15,1 11,1 8 1,3 50 10 0,5 15 150	70 16 6,6 12,7 11,1 8 1,3 50 10 0,5 15 150	45,00р. 25,00р. 150,00р. 25,00р. 150,00р. 130,43р. 16,00р. 40,00р. 595,00р. 760,00р. 79,00р. 1,19р.	7,82р. 0,50р. 1,07р. 0,38р. 1,67р. 1,04р. 2,02р. 2,00р. 5,95р. 1,57р. 11,37	7,12	9,28	41,8	270,6	0,08	0,03	0	19,4	0	0	0	0,1
14	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
376	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	595,00р.	5,95р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0	
	чай с сахаром	200/15	чай-заварка сахар	0,5 15	0,5 15	760,00р. 79,00р.	1,57р. 1,19р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
<b>итого за прием пищи</b>				<b>475</b>			<b>16,54р.</b>	<b>11,37</b>	<b>18,08</b>	<b>79,5</b>	<b>514,5</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>34,88</b>	<b>48,5</b>	<b>18,9</b>	<b>1,6</b>	
<b>ОБЕД</b>																			
70/71	овощи натуральные свежие или соевые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соевые (огурцы)	60	60	70,00р.	4,42р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
102	суп картофельный с бобовыми	250	картофель фасоль лук репчатый морковь масло растительное вода соль йодированная бройлер цыпленок масло растительное картофель морковь петрушка (корень) лук репчатый горошек зеленый консервированный соль йодированная соус сметана мука пшеничная вода томатное пюре сухофрукты сахар лимонная кислота вода	86,6 20,2 12 15,7 5 17,5 198 12 120,6 52,2 5,4 21,6 14,4 1,2 7,5 2,25 22,5 3 20 20 0,2 200 50 50 920 1395	50 20 10 12,5 5 17,5 142 12 130,43р. 18,00р. 41,4 4,8 18 9 1,2 7,5 2,25 22,5 3 25 20 0,2 200 50 50 920 1395	18,00р. 2,93р. 25,00р. 25,00р. 130,43р. 0,00р. 16,00р. 184,00р. 36,43р. 130,43р. 2,17р. 18,00р. 25,00р. 150,00р. 25,00р. 116,90р. 1,68р. 16,00р. 245,00р. 48,00р. 1,11р. 150,00р. 0,45р. 130,00р. 2,60р. 79,00р. 1,58р. 300,00р. 0,06р. 2,00р. 40,00р. 51,42р.	5,48р. 0,30р. 0,39р. 0,65р. 0,00р. 0,02р. 36,43р. 1,57р. 2,17р. 1,31р. 0,81р. 0,54р. 46,92р. 4,24р.	5,6	5,4	17,5	140,6	0,2	9,5	0,25	48,8	83,7	35,5	2,1	
292/331	птица, тушеная в соусе с овощами	100/180/30	бройлер цыпленок масло растительное картофель морковь петрушка (корень) лук репчатый горошек зеленый консервированный соль йодированная	198 12 120,6 52,2 5,4 21,6 14,4 1,2	142 12 130,43р. 18,00р. 41,4 4,8 18 9 1,2	16,00р. 184,00р. 36,43р. 130,43р. 2,17р. 18,00р. 25,00р. 150,00р. 25,00р. 116,90р. 1,68р. 16,00р.	16,24 46,92р.	16,24	12,63	241	0,17	10,61	45,6	170,3	40,7	3,7			
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты сахар лимонная кислота вода	20 20 0,2 200	25 20 0,2 200	130,00р. 2,60р. 79,00р. 1,58р. 300,00р. 0,06р.	4,24р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	1,20р.	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.	1,54р.	4,3	1,65	129	1	0	11,5	42	16,5	1		
<b>итого за прием пищи</b>				<b>920</b>			<b>63,87р.</b>	<b>30,59</b>	<b>20,28</b>	<b>98,56</b>	<b>713</b>	<b>1,47</b>	<b>26,11</b>	<b>45,85</b>	<b>166,8</b>	<b>363,2</b>	<b>119,6</b>	<b>8,4</b>	
<b>итого за день</b>				<b>1395</b>			<b>80,39р.</b>	<b>41,96</b>	<b>38,36</b>	<b>179,06</b>	<b>1227,5</b>	<b>1,71</b>	<b>26,14</b>	<b>45,95</b>	<b>201,68</b>	<b>411,7</b>	<b>138,5</b>	<b>10</b>	





ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецепта уры	прием пищи, 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)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
707/1	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (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		
229	рыба, тушенная в томате с овощами	100	минтай потрошенный	90	73,7	145,00р.	13,05р.	11,2	5,05	6,5	105	0	2,8	1,1	37,04	134	32,2	0,78		
			вода	18,7	18,7															
			морковь	23	18	25,00р.	0,56р.													
			лук репчатый	10	8,7	25,00р.	0,25р.													
			томатное пюре	10	10	150,00р.	1,50р.													
			масло растительное	5	5	130,43р.	0,65р.													
			раствор лимонной кислоты	2,5	2,5	300,00р.	0,75р.													
			сахар	2	2	79,00р.	0,19р.													
			лавровый лист	0,01	0,01	700,00р.	0,01р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.													
312	пюре картофельное	180	картофель	210,6	158,4	16,00р.	3,75р.	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	39,1	1,6		
			молоко	28,8	28,8	67,00р.	1,93р.													
			масло сливочное	9	9	595,00р.	5,36р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.													
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
			чай-заварка	0,5	0,5	760,00р.	0,38р.	1,57р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
			сахар	15	15	79,00р.	1,19р.													
			вода	150	150															
			итого за прием пищи		605				35,24р.	19,65	12,85	71,2	464,9	0,36	40	1,2	67,72	308,3	99,6	4,48

№ рецепта уры	прием пищи, 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)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
707/1	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	35,00р.	2,31р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6		
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста свежая	62,5	50	20,00р.	1,25р.	1,8	5	6,9	80,6	0	33,4	0,2	51,5	36,2	19,3	0,9		
			картофель	40	30	16,00р.	0,72р.													
			морковь	12,5	10	25,00р.	0,31р.													
			лук репчатый	15,1	12,5	25,00р.	0,36р.													
			томатное пюре	2,5	2,5	150,00р.	0,38р.													
			масло растительное	5	5	130,43р.	0,65р.													
			вода	200	200															
			соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.													
			бройлер цыпленок	182	128	184,00р.	33,45р.	33,63р.	14,6	11,3	0	190	0,16	10,1	0	63,4	0	0	3,7	
			лук репчатый	9	9	595,00р.	0,13р.													
171	каша пшеничная рассыпчатая	180	соль йодированная	1,1	1,1	16,00р.	0,02р.													
			крупа пшеничная	72	72	45,00р.	3,24р.	10,40р.	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	18,4	0	0	5,7	
			масло сливочное	12	12	595,00р.	7,14р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.													
			пюре шиповника	20	20	300,00р.	6,00р.	7,58р.	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	3	1	
			сахар	20	20	79,00р.	1,58р.													
			вода	200	200															
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
			хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	1,54р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1	
			итого за прием пищи	889					60,36р.	34,57	28,83	128,25	943,9	1,56	249,53	0,4	163,1	148,4	63,7	13,9
всего за день	1504					95,60р.	54,22	41,78	159,45	1408,8	1,92	289,53	1,6	250,82	456,7	162,3	18,38			

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

№ рецепта уры	прием пищи, 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)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe										
173	каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/10	хлеб пшеничный молоко вода сахар масло сливочное соль йодированная хлеб пшеничный масло сливочное кофейный напиток с молоком	44 100 60 6 10 1 50 10 5 120 20 100	44 100 60 6 10 1 50 10 5 120 20 100	30,00р. 67,00р. - р. 79,00р. 595,00р. 18,00р. 40,00р. 595,00р. 370,00р. 79,00р. 67,00р.	14,46р.	6,9	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	150,9	188,3	52,9	2,6										
<b>ЗАВТРАК</b>																												
						31,74р.	13,95	20,9	75,4	544,4	0,2	2,5	0,2	163,4	282,6	129	24,8											
70/71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленные (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 крупой	250	картофель крупа рисовая морковь лук репчатый масло растительное вода соль йодированная говядина хлеб пшеничный молоко или вода сметана масло растительное соль йодированная масло сливочное	100 5 12,5 12 2,5 187,5 1 100 18 24 10 6 1,2 10 60 8,52 1,2 20 20 0,2 200	75 5 10 10 2,5 187,5 1 24 10 6 1,2 10 60 8,52 1,2 20 20 0,2 200	18,00р. 50,00р. 25,00р. 25,00р. 130,43р. 0,33р. 0,00р. 51,10р. 40,00р. 0,72р. 1,00р. 130,43р. 16,00р. 595,00р. 45,00р. 595,00р. 5,07р. 16,00р. 130,00р. 79,00р. 300,00р. 0,68р.	3,20р.	2,4	2,8	20,5	117,8	0,1	16,5	0,2	33,6	71,8	29,9	1,2										
268	биточки из говядины	100/10	соль йодированная говядина хлеб пшеничный молоко или вода сметана масло растительное соль йодированная масло сливочное	1 100 18 24 10 6 1,2 10 60 8,52 1,2 20 20 0,2 200	74 18 24 10 6 1,2 10 60 8,52 1,2 20 20 0,2 200	51,10р. 40,00р. 0,72р. 1,00р. 130,43р. 16,00р. 595,00р. 45,00р. 595,00р. 5,07р. 16,00р. 130,00р. 79,00р. 300,00р. 0,68р.	59,57р.	14,6	23,3	13,6	322,8	0	0	0,1	5	106,7	28,3	2,8										
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	макаронные изделия отварные с маслом	60 8,52 1,2 20 20 0,2 200	60 8,52 1,2 20 20 0,2 200	45,00р. 595,00р. 5,07р. 16,00р. 130,00р. 79,00р. 300,00р. 0,68р.	7,79р.	6,5	0,8	41,7	200	0,1	0	0	18,2	54,5	10,2	1,3										
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты сахар ягодите лимонная вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	20 20 0,2 200 50 50	25 20 0,2 200 50 50	130,00р. 79,00р. 300,00р. 2,00р. 40,00р. 51,42р.	4,24р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0										
				0,2 200	0,2 200	300,00р. 2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1										
				50 50	50 50	51,42р.	1,54р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1										
	<b>итого за прием пищи</b>	<b>900</b>	<b>хлеб ржаной</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>51,42р.</b>	<b>81,96р.</b>	<b>28,15</b>	<b>29,15</b>	<b>142,15</b>	<b>872</b>	<b>1,3</b>	<b>22,5</b>	<b>0,3</b>	<b>103</b>	<b>342,2</b>	<b>111,8</b>	<b>7,9</b>										
	<b>итого за день</b>	<b>1370</b>					<b>113,70р.</b>	<b>46,2</b>	<b>50,05</b>	<b>217,55</b>	<b>1516,4</b>	<b>1,5</b>	<b>25,1</b>	<b>0,5</b>	<b>266,4</b>	<b>634,6</b>	<b>240,8</b>	<b>32,7</b>										

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецептур	прим. лиц, 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	энергетич. ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
223	запеканка из творога со стученым молоком	200/60	творог крупа манная сахар яйца масло сливочное сухари сметана соль йодированная молоко стученное хлеб пшеничный кофейный напиток вода сахар молоко	188 12 16 8 8 8 8 1 60 50 5 120 20 100	184 12 16 8 8 8 8 1 60 50 5 120 20 100	329,00р. 0,46р. 1,26р. 7,00р. 566,00р. 100,00р. 245,00р. 16,00р. 263,15р. 40,00р. 370,00р. 1,85р. 79,00р. 67,00р.	61,85р. 0,46р. 1,26р. 7,00р. 566,00р. 100,00р. 245,00р. 16,00р. 263,15р. 40,00р. 370,00р. 1,85р. 79,00р. 67,00р.	8,3	9,3	15,3	182,7	0,1	5,5	2,8	97,1	143,3	54,4	1,2		
379	хлеб пшеничный кофейный напиток с молоком	50 200	хлеб пшеничный кофейный напиток вода сахар молоко	50 5 120 20 100	50 5 120 20 100	40,00р. 370,00р. 1,85р. 79,00р. 67,00р.	1,20р. 10,13р. 1,85р. 79,00р. 67,00р.	3,95 3,3	0,5 2,4	24,2 26,7	116,9 142,2	0,1 0	0 1,3	0 0	11,5 60,3	42 59,6	16,5 21,2			
<b>итого за прием пищи</b>				510			98,29р.	15,55	12,2	66,2	441,8	0,2	6,8	2,8	108,6	245,6	130,5	23,4		

№ рецептур	прим. лиц, 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	энергетич. ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
70/71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	66	60	35,00р.	2,31р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6		
108/109	сух. картофельный с клецками	250	картофель морковь лук репчатый масло растительное вода соль йодированная квасцы мука пшеничная масло сливочное яйца вода или молоко соль йодированная говядина хлеб пшеничный молоко или вода лук репчатый мука пшеничная масло растительное соль йодированная капуста свежая раствор лимонной кислоты масло растительное томатное пюре морковь лук репчатый лавровый лист мука пшеничная сахар соль йодированная лимонный сок сахар	66,7 12,5 12,3 2,5 187,5 1 4,6 0,5 1,3 7,2 0,1 84,5 14,5 20 9 9 1,2 255,6 5,4 7,2 10,8 5,4 9 0,02 1,8 5,4 1,2 16 24 214	50 10 10 2,5 187,5 1 4,6 0,5 1,3 7,2 0,1 69 14,5 20 9 9 1,2 205,2 5,4 7,2 10,8 4,4 9 0,02 1,8 5,4 1,2 16 24 214	18,00р. 25,00р. 25,00р. 130,43р. - р. 16,00р. - р. 48,00р. 585,00р. 7,00р. 16,00р. 511,00р. 40,00р. 25,00р. 48,00р. 130,43р. 16,00р. 20,00р. 300,00р. 130,43р. 150,00р. 25,00р. 25,00р. 700,00р. 48,00р. 79,00р. 16,00р. 130,00р. 79,00р. 40,00р. 51,42р.	1,20р. 0,31р. 0,31р. 0,33р. - р. 0,02р. - р. 48,29р. 0,59р. - р. 0,23р. 0,43р. 1,17р. 0,02р. 5,11р. 1,62р. 0,94р. 1,62р. 0,14р. 0,23р. 0,01р. 0,09р. 0,43р. 0,02р. 2,08р. 1,90р.	3,56	4,59	18,79	134,25	0,105	3,3	0,02	33,4	72,2	19,45	1		
280	фрикадельки из говядины	100	говядина хлеб пшеничный молоко или вода лук репчатый мука пшеничная масло растительное соль йодированная капуста свежая раствор лимонной кислоты масло растительное томатное пюре морковь лук репчатый лавровый лист мука пшеничная сахар соль йодированная лимонный сок сахар	84,5 14,5 20 9 9 1,2 255,6 5,4 7,2 10,8 4,4 9 0,02 1,8 5,4 1,2 16 24 214	69 14,5 20 9 9 1,2 205,2 5,4 7,2 10,8 4,4 9 0,02 1,8 5,4 1,2 16 24 214	511,00р. 40,00р. 25,00р. 48,00р. 130,43р. 16,00р. 20,00р. 300,00р. 130,43р. 150,00р. 25,00р. 25,00р. 700,00р. 48,00р. 79,00р. 16,00р. 130,00р. 79,00р. 40,00р. 51,42р.	48,29р. 0,59р. - р. 0,23р. 0,43р. 1,17р. 0,02р. 5,11р. 1,62р. 0,94р. 1,62р. 0,14р. 0,23р. 0,01р. 0,09р. 0,43р. 0,02р. 2,08р. 1,90р.	10,65	13,14	12,1	212,48	0	0,03	0	37,13	0	16,87	6,53		
321	капустя тушеная	180	капуста свежая раствор лимонной кислоты масло растительное томатное пюре морковь лук репчатый лавровый лист мука пшеничная сахар соль йодированная лимонный сок сахар	255,6 5,4 7,2 10,8 4,4 9 0,02 1,8 5,4 1,2 16 24 214	205,2 5,4 7,2 10,8 4,4 9 0,02 1,8 5,4 1,2 16 24 214	20,00р. 300,00р. 130,43р. 16,00р. 25,00р. 25,00р. 700,00р. 48,00р. 79,00р. 16,00р. 130,00р. 79,00р. 40,00р. 51,42р.	5,11р. 1,62р. 0,94р. 1,62р. 0,14р. 0,23р. 0,01р. 0,09р. 0,43р. 0,02р. 2,08р. 1,90р.	4,3	8,7	18,7	173,2	0,1	95,9	0,2	110,8	77,9	38,7	2,4		
689	напиток лимонный	200	напиток лимонный лимонный сок сахар	16 24 214	16 24 214	130,00р. 79,00р. 40,00р.	2,08р. 1,90р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6		
	хлеб пшеничный хлеб ржаной	50 50	хлеб пшеничный хлеб ржаной	50 50	50 50	40,00р. 51,42р.	2,00р. 2,57р.	3,95 4,3	0,5 1,65	24,2 21,25	116,9 129	0,1 1	0 11,5	0 42	11,5 42	16,5 16,5	1 1			
<b>итого за прием пищи</b>				890			66,60р.	27,76	28,68	128,64	907,03	1,311	105,63	0,42	243,33	288,9	135,82	13,13		
<b>ежедневно</b>				1400			164,89р.	43,37	40,88	194,84	1348,83	1,511	112,43	3,22	351,93	544,5	266,32	36,53		

ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ

№ рецепта уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				элементарный состав					микроэлементы (мг)				
				брутто	нетто	Стоимость из 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	35,00р.	2,31р.	2,31р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6		
284	котлета из курицы	100	филе кур из тушки (помятое)	85,6	80	290,00р.	24,82р.	32,33р.	15,8	19,7	12,7	289,2	0	1,63	0,13	10,2	18,6	30,1	2,13		
			хлеб пшеничный части	11,3	11,3	40,00р.	0,45р.														
			молоко или вода	14,2	14,2	- р.															
			яйца куриные	1,40	5,6	7,00р.	6,00р.														
			масло сливочное	1,44	1,44	595,00р.	0,86р.														
			масло растительное для прожаривания	1,4	1,4	130,43р.	0,18р.														
171	каша гречневая рассыпчатая	180	соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.	15,34р.	10,2	8,3	46,4	300,8	0,25	0	0,04	22,08	242,88	162,84	5,52		
			крупа гречневая	85,2	85,2	96,00р.	8,18р.														
			масло сливочное	1,2	1,2	595,00р.	7,14р.														
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.														
377	хлеб пшеничный чай с лимоном	200/157	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			
			чай-заварка	0,5	0,5	760,00р.	0,38р.	2,61р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5		
			сахар	15	15	79,00р.	1,19р.														
			лимон свежий	8	7	130,00р.	1,04р.														
			вода	150	150			53,79р.	31,05	28,6	97,2	770,5	0,35	10,93	0,17	84,78	344,18	229,54	10,75		

№ рецепта уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				элементарный состав					микроэлементы (мг)				
				брутто	нетто	Стоимость из 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
<b>ОБЩИЕ</b>																					
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	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		
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	сметана	50	40	18,00р.	0,90р.	7,02р.	1,8	5	12,3	102	0	22,1	0,2	54,5	51,7	27,3	1,3		
			капуста свежая	25	20	20,00р.	0,50р.														
			картофель	26,6	20	18,00р.	0,48р.														
			морковь	12,5	10	25,00р.	0,37р.														
			лук репчатый	15,2	12,5	25,00р.	0,38р.														
			томатное пюре	7,5	7,5	150,00р.	1,13р.														
			масло растительное	5	5	130,43р.	0,65р.														
			сахар	2,5	2,5	79,00р.	0,20р.														
			вода	200	200																
			сметана	10	10	245,00р.	2,45р.														
229	рыба, тушеная в томате с овощами	100	соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.	16,96р.	11,2	5,05	50,4	105	0,09	2,64	0	37,04	0	0	0,78		
			мигдаль потрошенный	90	73,7	145,00р.	13,05р.														
			вода	18,7	18,7																
			морковь	23	18	25,00р.	0,59р.														
			лук репчатый	10	8,7	25,00р.	0,25р.														
			томатное пюре	10	10	150,00р.	1,50р.														
			масло растительное	5	5	130,43р.	0,65р.														
			раствор лимонной кислоты	2,5	2,5	300,00р.	0,75р.														
			сахар	2	2	79,00р.	0,16р.														
			лавровый лист	0,01	0,01	200,00р.	0,00р.														
312	пюре картофельное	180	соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.	11,09р.	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	39,1	1,6		
			картофель	210,6	158,4	3,79р.	3,79р.														
			молоко	28,8	28,8	67,00р.	1,93р.														
			масло сливочное	9	9	595,00р.	5,36р.														
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.														
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	130,00р.	2,60р.	4,42р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0		
			сахар	20	25	79,00р.	1,58р.														
			лимонная кислота	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.														
			вода	200	200																
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1		
			хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	1,54р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1		
			итого за прием пищи	900	50	151,42р.	2,57р.	46,47р.	25,55	19,5	154,65	721,3	1,39	61,94	0,3	140,14	263,5	109,8	6,28		
			итого за день	1512	1512	100,25р.		100,25р.	56,6	48,1	251,85	1491,8	1,74	72,87	0,47	224,92	607,88	339,34	17,03		

**ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ**

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность			минеральные вещества (мг)							
				брутто	нетто	Цена за 1 порцию	Стоимость	белки	жиры	углеводы	ккал	б/г	с	а	Ca	P	Mg	Fe				
210	омлет натуральный	160/15		яйца	3	114,2	7,00р.	21,00р.	33,16р.	15,3	25,4	2,8	0,1	0	0,2	80	173,4	13,3	1,9			
				молоко или вода	41	41	- р.	- р.														
				масло сливочное	5,4	5,4	595,00р.	3,21р.														
				соль йодированная	1,1	1,1	16,00р.	0,02р.														
				масло сливочное	15	15	595,00р.	8,93р.														
				ирина кабаночная	63	60	87,69р.	5,52р.														
				хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.														
				чай-заварка	0,5	0,5	760,00р.	0,38р.														
				сахар	15	15	79,00р.	1,19р.														
				вода	150	150			41,44р.	20,17р.	28,73р.	45,03р.	517,5	0,29	5,76	0,2	113,68	219,9	32,2	3,65		
<b>итого за прием пищи</b>																						
70/71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	60			63,1	70,00р.	4,42р.	4,42р.	0,5	0,1	1,5	0	6	138	25,2	8,4	0,6					
88	щи из свежей капусты с картофелем	250		капуста свежая (огурцы)	62,5	50	20,00р.	1,25р.	3,70р.	1,8	5	6,9	0	33,4	0,2	51,5	36,2	19,3	0,9			
				картофель	40	30	18,00р.	0,72р.														
				морковь	12,5	10	25,00р.	0,31р.														
				лук репчатый	15,1	12,5	25,00р.	0,36р.														
				томатное пюре	2,5	2,5	150,00р.	0,38р.														
				масло растительное	5	5	130,43р.	0,65р.														
				вода	200	200	- р.	- р.														
				соль йодированная	1	1	16,00р.	0,02р.														
				мясо птицы	192	136	184,00р.	35,33р.														
				масло растительное	4	4	130,43р.	0,52р.														
картофель	160,5	120	18,00р.	2,88р.																		
морковь	31,5	25,5	25,00р.	0,79р.																		
томатное пюре	9	9	150,00р.	1,35р.																		
лук репчатый	18	15	25,00р.	0,45р.																		
масло растительное	6	6	130,43р.	0,78р.																		
соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.																		
мука пшеничная	1,5	1,5	48,00р.	0,07р.																		
сухофрукты	20	25	130,00р.	2,60р.																		
сахар	20	20	79,00р.	1,58р.																		
масло сливочное	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.																		
вода	200	200																				
хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.																		
хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.																		
<b>итого за прием пищи</b>																						
<b>ежедневно</b>																						
<b>итого по примерному меню</b>																						
<b>итого за завтрак</b>																						
<b>среднее за обед</b>																						
<b>итого за обед</b>																						
<b>среднее за обед</b>																						

**Разработано на основании:**

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептов на производство для обучающихся учреждений" Десяти плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельяна
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Десяти плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельяна
4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральского РЦП, по ред. Перевалова А.Я., г. Пермь, 2011г