

Утверждаю:

директор МКОУ СОШ №
Петровского муниципального округа
Ставропольского края



Примерное 15-ти дневное меню
для лагерей с дневным пребыванием детей 6-11 лет
в период летних каникул на 2024 год

Петровский муниципальный округ

№ рецепту ры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергети ческая ценност ь (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углевод ы		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
1 НЕДЕЛЯ																			
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																			
ЗАВТРАК																			
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/40	творог	141	138	396,00р.	55,84р.	78,43р.	20,9	17,3	22	336,9	0,08	0,68	0,08	93	145,8	29,9	1,05
			крупa манная	9	9	40,00р.	0,36р.												
			сахар	12	12	85,00р.	1,02р.												
			яйца	6	6	13,00р.	0,08р.												
			масло сливочное	6	6	890,00р.	5,34р.												
			сахари	6	6	100,00р.	0,60р.												
			сметана	6	6	247,50р.	1,49р.												
			соль йодированная	0,75	0,75	21,00р.	0,02р.												
376	чай с сахаром	1/200/15	молоко сгущенное	40	40	342,50р.	13,70р.	1,46р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			чай -заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,38р.												
			сахар	15	15	85,00р.	1,08р.												
338	фрукты свежие	1/200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		605						88,46р.	21,5	17,7	45,27	433,2	0,17	10,68	0,08	111,98	161,4	41,3	3,75

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	95,00р.	5,99р.	5,99р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
96	рассольник ленинградский	1/200	картофель	80	60	45,00р.	3,60р.	7,38р.	1,84	4,2	13,1	97,9	0,08	13,44	0,16	22,4	57,44	22,2	0,96
			крупa перловая	4	4	37,00р.	0,15р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	4,8	4	35,00р.	0,17р.												
			огурцы соленые	13,4	12	170,00р.	2,28р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
			вода	150	150		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.												
268	котлета	1/90	говядина	90	66,6	750,00р.	67,50р.	77,78р.	14,51	15,1	13,2	247,2	0	0	0	4,38	100,8	24,5	2,5
			хлеб пшеничный	16,2	16,2	40,00р.	0,65р.												
			молоко или вода	21,6	21,6		- р.												
			сахари	9	9	100,00р.	0,90р.												
			масло растительное	5,4	5,4	130,00р.	0,70р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	21,00р.	0,02р.												
171	каша рассыпчатая пшенная	1/180	масло сливочное	9	9	890,00р.	8,01р.	14,81р.	7,88	7,43	48,04	290,7	0,21	0	0	19,96	161,32	56,81	1,86
			крупa пшенная	72	72	57,00р.	4,10р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.												
699	напиток лимонный	1/200	лимоны	16	16	190,00р.	3,04р.	5,08р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
			сахар	24	24	85,00р.	2,04р.												
			вода	214	214														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		780						113,14р.	28,67	27,36	128,42	876,7	1,396	19,84	0,36	99,64	442,06	150,61	7,9
всего за день		1385						201,60р.	50,17	45,06	173,69	1309,9	1,566	30,52	0,44	211,62	603,46	191,91	11,65

ДЕНЬ ВТОРОЙ																			
№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химически			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
181	каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	крупa манная	31	31	40,00р.	1,24р.	24,41р.	9,74	9,82	33,54	239,4	0,25	1,3	0,08	140,6	136,4	17,1	0,5
			молоко	100	100	74,00р.	7,40р.												
			вода	75	75		- р.												
			сахар	6,00	6	85,00р.	6,00р.												
			масло сливочное	10	10	890,00р.	8,90р.												
			сахар	10	10	85,00р.	0,85р.												
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.	20,34р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			сыр российский	16	15	640,00р.	10,24р.												
			масло сливочное	10	10	890,00р.	8,90р.												
			хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.												
379	кофейный напиток с молоком	1/200	кофейный напиток	5	5	570,00р.	2,85р.	11,95р.	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	60,3	59,6	21,2	0,5
			вода	120	120														
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.												
			молоко	100	100	74,00р.	7,40р.												
итого за прием пищи		455						56,70р.	18,88	24,14	75,13	571,6	0,25	2,7	0,08	340,1	297,5	53,5	9
ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
102	суп картофельный с бобовыми	1/200	картофель	53,3	40	45,00р.	2,40р.	5,14р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			горох	16,2	16	65,00р.	1,05р.												
			лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.												
			морковь	12,6	10	65,00р.	0,82р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
			вода	140	140		0,00р.												
290	птица, тушенная в соусе	1/90	соль йодированная	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.	47,71р.	10,5	9,7	2,64	140,2	0,19	0,01	0	27,9	0	0	0,82
			бройлер-цыпленок	178,2	127,8	265,00р.	47,22р.												
			масло растительное	3,6	3,6	130,00р.	0,47р.												
330	соус сметанный	1/30	соль йодированная	1,1	1,1	21,00р.	0,02р.	1,94р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05
			сметана	7,5	7,5	247,50р.	1,86р.												
			мука пшеничная	2,25	2,25	37,00р.	0,08р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	вода	22,5	22,5		- р.	10,71р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96
			макаронные изделия	60	60	52,00р.	3,12р.												
			масло сливочное	8,5	8,5	890,00р.	7,57р.												
пром	сок фруктовый	1/200	соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.	26,00р.	1	0	24,4	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8
			сок фруктовый	200	200	125,00р.	26,00р.												
			масло растительное	3,6	3,6	130,00р.	0,47р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		810						104,94р.	27,19	21,48	103,14	719,68	1,6	26,62	0,29	122,59	197,46	77,29	8,29
всего за день		1265						161,64р.	46,07	45,62	178,27	1291,28	1,85	29,32	0,37	462,69	494,96	130,79	17,29

ДЕНЬ ТРЕТИЙ																			
№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетиче ская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
294	котлета из курицы	1/90	филе кур из грудной части	77	72	430,00р.	33,11р.	40,85р.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	40,00р.	0,41р.												
			молоко или вода	12,8	12,8		- р.												
			яйца куриные	1,26	5	13,00р.	6,00р.												
			масло сливочное	1,29	1,29	890,00р.	1,15р.												
			масло растительное для	1,26	1,26	130,00р.	0,16р.												
321	капуста тушеная	1/180	соль йодированная	1,12	1,12	21,00р.	0,02р.	19,02р.	3,72	5,84	16,9	135,2	0	30,89	0	99,8	0	37,18	1,46
			капуста свежая	255,6	205,2	45,00р.	11,50р.												
			раствор лимонной	5,4	5,4	600,00р.	3,24р.												
			масло растительное	7,2	7,2	130,00р.	0,94р.												
			томатное пюре	10,8	10,8	195,00р.	2,11р.												
			морковь	5,4	4,4	65,00р.	0,35р.												
			лук репчатый	9	7,2	35,00р.	0,32р.												
			лавровый лист	0,02	0,02	1 200,00р.	0,02р.												
			мука пшеничная	1,8	1,8	37,00р.	0,07р.												
			сахар	5,4	5,4	85,00р.	0,46р.												
	хлеб пшеничный	1/30	соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
			хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,38р.	2	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	85,00р.	1,08р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		535						60,39р.	21,81	24,08	62,88	553,1	1,16	32,35	0,11	125,9	78,9	85,98	5,24
ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
101	суп картофельный с крупой	1/200	картофель	80	60	45,00р.	3,60р.	5,34р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8
			крупa рисовая	4	4	120,00р.	0,48р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	9,60	8	35,00р.	0,34р.												
			масло растительное	2,00	2	130,00р.	0,26р.												
			вода	150,00	150		0,00р.												
259	жаркое по - домашнему	1/200	соль йодированния	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.	115,84р.	41	80,2	25,5	98,3	0,1	0,6	0	39,3	266,7	54	3,9
			говядина	142,6	105,3	750,00р.	106,95р.												
			картофель	141,7	106,6	45,00р.	6,38р.												
			лук репчатый	12,7	10,6	35,00р.	0,44р.												
			томатное пюре	6,3	6,3	195,00р.	1,23р.												
			масло растительное	6,3	6,3	130,00р.	0,82р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	соль йодированния	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.												
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
	вода	200	200																
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		710						138,83р.	46,65	82,99	78,78	363,3	1,28	28,8	0,25	89,8	384	106,7	6,68
всего за день		1245						199,22р.	68,46	107,07	141,66	916,4	2,44	61,15	0,36	215,7	462,9	192,68	11,92

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ																			
№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетиче ская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
120	суп молочный с макаронными изделиями	1/200	молоко	100	100	74,00р.	7,40р.	9,77р.	3,4	3,82	16,56	114,2	0,09	0,91	0	161,62	137,98	24,14	0,51
			вода	84	84		- р.												
			макароны	16	16	52,00р.	0,83р.												
			масло сливочное	1,6	1,6	890,00р.	1,42р.												
			сахар	1,2	1,2	85,00р.	0,10р.												
			соль йодированная	0,75	0,75	21,00р.	0,02р.												
1	бутерброд с маслом	1/10/30	масло сливочное	10	10	890,00р.	8,90р.	10,10р.	2,36	7,49	14,89	136	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.												
382	какао с молоком	1/200	какао-порошок	4	4	1 300,00р.	5,20р.	13,70р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	121	90	14	1
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	110	110														
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
итого за прием пищи		440						33,57р.	8,66	13,81	56,25	384,2	0,09	2,01	0	421,82	329,48	53,34	9,51
ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	95,00р.	5,99р.	5,99р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
108/109	суп картофельный с клецками	1/200/15	картофель	53,4	40	45,00р.	2,40р.	4,30р.	2,84	3,67	15	107,4	0,08	2,64	0,01	26,7	57,7	15,5	0,8
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.												
			масло растительное	2	2	130,00р.	0,26р.												
			вода	150	150		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.												
			клецки		15														
			мука пшеничная	4,6	4,6	37,00р.	0,17р.												
			масло сливочное	0,5	0,5	890,00р.	0,45р.												
			яйца	1,3	1,3	13,00р.	0,02р.												
			вода или молоко	7,2	7,2		- р.												
			соль йодированная	0,1	0,1	21,00р.	0,00р.												
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный без головы	81	66,3	195,00р.	15,80р.	21,30р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0	0,69
			вода	16,8	16,8														
			морковь	20,7	16,2	65,00р.	1,35р.												
			лук репчатый	9	7,8	35,00р.	0,32р.												
			томатное пюре	9	9	195,00р.	1,76р.												
			масло растительное	4,5	4,5	130,00р.	0,59р.												
			раствор лимонной кислоты	2,2	2,2	600,00р.	1,32р.												
			сахар	1,8	1,8	85,00р.	0,15р.												
			лавровый лист	0,008	0,008	1 200,00р.	0,01р.												
			соль йодирования	1,12	1,12	21,00р.	0,02р.												
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210,6	158,4	45,00р.	9,48р.												
			молоко	28,8	28,8	74,00р.	2,13р.												
			масло сливочное	9	9	890,00р.	8,01р.												
			соль йодирования	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		795						57,56р.	20,88	16,04	128,08	576,1	1,49	42,21	0,01	99,53	243,2	84,3	5,03
всего за день		1235						91,13р.	29,54	29,85	184,33	960,3	1,58	44,22	0,01	521,35	572,68	137,64	14,54

ДЕНЬ ПЯТЫЙ																			
№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетиче ская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
209	яйца вареные	40	яйца вареные	1	40	13,00р.	13,00р.	13,00р.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
50	икра кабачковая консервированная	1/100	икра кабачковая консервированная	106	100	130,76р.	13,86р.	13,86р.	1,2	4,7	7,7	78	0,05	0	0	32	0	0	0,41
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,50р.	3,29р.	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	190,00р.	1,52р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие	1/200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		612						47,25р.	10,77	10,24	50,73	340,5	1,21	13,3	100	111,1	161,1	44,8	6,49

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
102	суп картофельный с бобовыми	1/200	картофель	53,3	40	45,00р.	2,40р.	8,46р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			фасоль	16,2	16	270,00р.	4,37р.												
			лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.												
			морковь	12,6	10	65,00р.	0,82р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
			вода	140	140		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.												
234	котлета рыбная	1/90	минтай потрошенный без головы	118	55,6	195,00р.	23,01р.	31,57р.	11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	54,1	0	21,9	1,11
			хлеб пшеничный	15,1	15,1														
			молоко	21,9	21,9	74,00р.	1,62р.												
			сахари	8,4	8,4	100,00р.	0,84р.												
			масло растительное	8,4	8,4	130,00р.	1,09р.												
			масло сливочное	5,6	5,6	890,00р.	4,98р.												
			соль йодирования	1,12	1,12	21,00р.	0,02р.												
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210,6	158,4	45,00р.	9,48р.	19,64р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	39,1	1,56
			молоко	28,8	28,8	74,00р.	2,13р.												
			масло сливочное	9	9	890,00р.	8,01р.												
			соль йодирования	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,28р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	890,00р.	0,18р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		780						77,39р.	23,57	23,05	95,68	688,20	1,50	54,36	0,29	127,24	242,86	122,70	6,33
всего за день		1392						124,64р.	34,34	33,29	146,41	1028,7	2,71	67,66	100,29	238,34	403,96	167,5	12,82
итого за 5 дней								778,22р.											
среднее за 5 дней								155,64р.											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 1 НЕДЕЛЮ											
итого	пищевые вещества (г)			энергетическая	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
итого за весь период	228,58	260,89	824,36	5506,58	10,146	232,87	101,47	1649,7	2537,96	820,52	68,22
среднее значение	45,716	52,178	164,872	1101,316	2,0292	46,574	20,294	329,94	507,592	164,104	13,644

2 НЕДЕЛЯ																			
ДЕНЬ ШЕСТОЙ																			
№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетиче ская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	95,00р.	5,99р.	5,99	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
278	тефтели	1/90	говядина	77,9	56,9	750,00р.	58,43р.	61,57	11,9	14,8	10,6	223,4	0	1,8	0	6,8	73,2	16,4	1,91
хлеб пшеничный			11,9	11,9	40,00р.	0,48р.													
молоко или вода			18	18															
лук репчатый			36	29,9	35,00р.	1,26р.													
масло растительное			4,5	4,5	130,00р.	0,59р.													
мука пшеничная			5,9	5,9	37,00р.	0,22р.													
масло растительное			4,5	4,5	130,00р.	0,59р.													
соль йодированная			1,12	1,12	21,00р.	0,02р.													
171	каша гречневая рассыпчатая	1/180	крупа гречневая	85,2	85,2	70,00р.	5,90р.	16,67	6,4	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,72
масло сливочное			12	12	890,00р.	10,68р.													
соль йодированная			1,2	1,2	21,00р.	0,03р.													
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,38р.	2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
сахар			15	15	85,00р.	1,08р.													
вода			150	150															
итого за прием пищи		595						88,3	22,64	20,93	91,88	636,3	1,16	7,8	0	50,68	254,2	77,7	5,11
ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
88	щи из свежей капусты с картофелем	1/200	капуста свежая	50	40	45,00р.	2,25р.	5,69р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72
картофель			32	24	45,00р.	1,44р.													
морковь			10	8	65,00р.	0,65р.													
лук репчатый			12,1	10	35,00р.	0,42р.													
томатное пюре			2	2	195,00р.	0,39р.													
масло растительное			4	4	130,00р.	0,52р.													
вода			160	160	- р.														
соль йодирования			0,8	0,8	21,00р.	0,02р.													
294	котлета из курицы	1/90	филе кур из грудной	77	72	430,00р.	33,11р.	40,85р.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9
хлеб пшеничный			10,2	10,2	40,00р.	0,41р.													
молоко или вода			12,8	12,8	- р.														
яйца куриные			1,26	5	13,00р.	6,00р.													
масло сливочное			1,29	1,29	890,00р.	1,15р.													
масло растительное для противня			1,26	1,26	130,00р.	0,16р.													
соль йодированная			1,12	1,12	21,00р.	0,02р.													
202/203			макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60												
масло сливочное	8,5	8,5			890,00р.	7,57р.													
соль йодированная	1,2	1,2			21,00р.	0,03р.													
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
сахар			20	20	85,00р.	1,70р.													
кислота лимонная			0,2	0,2	600,00р.	0,12р.													
	вода	200	200																
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		780						74,90р.	26,53	28,03	97,1	750,8	1,22	43,16	0,36	95,32	162,1	84,2	5,56
всего за день		1375						163,24р.	49,17	48,96	188,98	1387,1	2,38	50,96	0,36	146	416,3	161,9	10,67

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																			
№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетиче ская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
174	каша вязкая молочная рисовая	1/200	крупа рисовая	44	44	120,00р.	5,28р.	22,11р.	6,35	9,82	35,11	239,4	0,06	1,3	0,08	128	167,4	21,3	0,49
			молоко	100	100	74,00р.	7,40р.												
			вода	65	65		- р.												
			сахар	6	6	85,00р.	0,51р.												
			масло сливочное	10	10	890,00р.	8,90р.												
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.												
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	640,00р.	10,24р.	20,34р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			масло сливочное	10	10	890,00р.	8,90р.												
			хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.												
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.												
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,15	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,50р.	3,29р.	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	190,00р.	1,52р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие	1/200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		727						62,74р.	16,94	22,64	95,72	640,2	0,19	14,7	0,08	321,9	337,5	73,7	13,19

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
96	рассольник ленинградский	1/200	картофель	80	60	45,00р.	3,60р.	7,38р.	1,84	4,2	13,1	97,9	0,08	13,44	0,16	22,4	57,44	22,2	0,96
			крупа перловая	4	4	37,00р.	0,15р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	4,8	4	35,00р.	0,17р.												
			огурцы соленые	13,4	12	170,00р.	2,28р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
			вода	150	150		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.												
289	рагу из птицы	1/200	мясо птицы	128	91,5	265,00р.	33,92р.	43,14р.	14,7	15,5	1,1	196,2	0,17	14,5	1,8	2,3	53,7	344,1	66,8
			масло растительное	2,8	2,8	130,00р.	0,36р.												
			картофель	113,5	85,3	45,00р.	5,11р.												
			морковь	23,4	18,6	65,00р.	1,52р.												
			томатное пюре	6,3	6,3	195,00р.	1,23р.												
			лук репчатый	12,7	10,6	35,00р.	0,44р.												
			масло растительное	3,7	3,7	130,00р.	0,48р.												
			соль йодирования	0,74	0,74	21,00р.	0,02р.												
			мука пшеничная	1,5	1,5	37,00р.	0,06р.												
пром	сок фруктовый	1/200	сок фруктовый	200	200	125,00р.	26,00р.	26,00р.	1	0	24,4	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		710						89,95р.	21,83	20,33	61,88	515,2	1,38	46,94	2,05	61	198,44	405,6	72,54
всего за день		1437						152,69р.	38,77	42,97	157,6	1155,4	1,57	61,64	2,13	382,9	535,94	479,3	85,73

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ																			
№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетиче ская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/40	творог	141	138	396,00р.	55,84р.	78,43р.	20,9	17,3	22	336,9	0,08	0,68	0,08	93	145,8	29,9	1,05
			крупа манная	9	9	40,00р.	0,36р.												
			сахар	12	12	85,00р.	1,02р.												
			яйца	6	6	13,00р.	0,08р.												
			масло сливочное	6	6	890,00р.	5,34р.												
			сухари	6	6	100,00р.	0,60р.												
			сметана	6	6	247,50р.	1,49р.												
			соль йодирования	0,75	0,75	21,00р.	0,02р.												
376	чай с сахаром	1/200/15	молоко сгущенное	40	40	342,50р.	13,70р.	1,46р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			чай -заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,38р.												
			сахар	15	15	85,00р.	1,08р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		405						78,89	21,1	17,3	35,4	388,9	0,14	0,68	0,08	95,98	150,3	32,3	1,55
ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
102	суп картофельный с бобовыми	1/200	картофель	53,3	40	45,00р.	2,40р.	5,14р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			горох	16,2	16	65,00р.	1,05р.												
			лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.												
			морковь	12,6	10	65,00р.	0,82р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
			вода	140	140		0,00р.												
291	плов из птицы	1/200	соль йодированная	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.	46,78р.	13,8	12	25,2	271,4	0,02	2,1	0	6,8	0	0	1,3
			бройлер-цыпленок	141,3	95,7	265,00р.	37,44р.												
			масло растительное	9,3	9,3	130,00р.	1,21р.												
			лук репчатый	10,6	9,3	35,00р.	0,37р.												
			морковь	13,3	10,6	65,00р.	0,86р.												
			томатное пюре	6,6	6,6	195,00р.	1,29р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	крупа рисовая	46,6	46,6	120,00р.	5,59р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			соль йодирования	0,7	0,7	21,00р.	0,01р.												
			сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.												
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		710						69,58р.	22,57	16,95	81,88	580,8	1,28	24,7	0,29	77,54	140,26	61,7	4,96
всего за день		1115						148,47р.	43,67	34,25	117,28	969,7	1,42	25,38	0,37	173,52	290,56	94	6,51

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетиче ская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
321	капуста тушеная	1/180	капуста свежая белокочанная	255,6	205,2	45,00р.	11,50р.	19,02р.	3,72	5,84	16,9	135,2	0	30,89	0	99,8	0	37,18	1,46
			раствор лимонной кислоты	5,4	5,4	600,00р.	3,24р.												
			масло растительное	7,2	7,2	130,00р.	0,94р.												
			томатное пюре	10,8	10,8	195,00р.	2,11р.												
			морковь	5,4	4,4	65,00р.	0,35р.												
			лук репчатый	9	7,2	35,00р.	0,32р.												
			лавровый лист	0,02	0,02	1 200,00р.	0,02р.												
			мука пшеничная	1,8	1,8	37,00р.	0,07р.												
			сахар	5,4	5,4	85,00р.	0,46р.												
соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.															
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,38р.	2,00р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	85,00р.	1,08р.												
			вода	150	150														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		445						23,12	7,61	6,38	51,48	292,8	1,16	30,89	0	116,68	62,2	58,88	3,34
ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
103	суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	картофель	80	60	45,00р.	3,60р.	5,28р.	3,12	2,2	15,2	93,6	0,08	4,8	0,16	17,6	43,2	16,8	0,72
			макаронные изделия	8	8	52,00р.	0,42р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.												
			масло растительное	2	2	130,00р.	0,26р.												
			вода	140	140		- р.												
соль йодированная	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.															
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный без головы	81	66,3	195,00р.	15,80р.	21,30р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0	0,69
			вода	16,8	16,8														
			морковь	20,7	16,2	65,00р.	1,35р.												
			лук репчатый	9	7,8	35,00р.	0,32р.												
			томатное пюре	9	9	195,00р.	1,76р.												
			масло растительное	4,5	4,5	130,00р.	0,59р.												
			раствор лимонной кислоты	2,2	2,2	600,00р.	1,32р.												
			сахар	1,8	1,8	85,00р.	0,15р.												
			лавровый лист	0,008	0,008	1 200,00р.	0,01р.												
соль йодированная	1,12	1,12	21,00р.	0,02р.															
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210,6	158,4	45,00р.	9,48р.	19,64р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	39,1	1,56
			молоко	28,8	28,8	74,00р.	2,13р.												
			масло сливочное	9	9	890,00р.	8,01р.												
			соль йодирования	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.												
354	кисель из сухофруктов	1/200	сухофрукты	12	12	120,00р.	1,44р.	5,40р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	24	24	85,00р.	2,04р.												
			крахмал картофельный	8	8	225,00р.	1,80р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	216	216														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		780						65,05р.	21,42	14,69	134,58	609,9	1,49	55,2	0,25	87,09	219,1	90,84	5,52
всего за день		1225						88,18р.	29,03	21,07	186,06	902,7	2,65	86,09	0,25	203,77	281,3	149,72	8,86

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ																			
№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетиче ская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
290	птица, тушенная в соусе	1/90	бройлер-цыпленок	178,2	127,8	265,00р.	47,22р.	47,71р.	10,5	9,7	2,64	140,2	0,19	0,01	0	27,9	0	0	0,82
			масло растительное	3,6	3,6	130,00р.	0,47р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	21,00р.	0,02р.												
330	соус сметанный	1/30	сметана	7,5	7,5	247,50р.	1,86р.	1,94р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05
			мука пшеничная	2,25	2,25	37,00р.	0,08р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	52,00р.	3,12р.	10,71р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96
			масло сливочное	8,5	8,5	890,00р.	7,57р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,50р.	3,29р.	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	190,00р.	1,52р.												
	вода		вода	150	150														
338	фрукты свежие	1/200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		772						80,75р.	21,91	17,47	84,21	585,58	1,44	13,32	0	104,35	127,5	49,59	6,91

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	95,00р.	5,99р.	5,99р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
88	щи из свежей капусты с картофелем	1/200	капуста свежая	50	40	45,00р.	2,25р.	5,69р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	45,00р.	1,44р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	12,1	10	35,00р.	0,42р.												
			томатное пюре	2	2	195,00р.	0,39р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
			вода	160	160		- р.												
			соль йодирования	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.												
278	тефтели	1/90	говядина	77,9	56,9	750,00р.	58,43р.	61,57р.	11,9	14,8	10,6	223,4	0	1,8	0	6,8	73,2	16,4	1,91
			хлеб пшеничный	11,9	11,9	40,00р.	0,48р.												
			молоко или вода	18	18		- р.												
			лук репчатый	36	29,9	35,00р.	1,26р.												
			масло растительное	4,5	4,5	130,00р.	0,59р.												
			мука пшеничная	5,9	5,9	37,00р.	0,22р.												
			масло растительное	4,5	4,5	130,00р.	0,59р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	21,00р.	0,02р.												
143	рагу из овощей	1/180	картофель	87,8	68,4	45,00р.	3,95р.	10,38р.	2,59	11,52	31,96	241,92	0,09	14,94	0	59,49	86,44	34,92	1,39
			морковь	36	19,4	65,00р.	2,34р.												
			лук репчатый	17,3	7,2	35,00р.	0,61р.												
			капуста свежая	56,2	43,2	45,00р.	2,53р.												
			масло растительное	7,2	7,2	130,00р.	0,94р.												
			вода	54	54		- р.												
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.												
366	соус томатный	40	бульон или вода		40		- р.	4,36р.	0,46	1,68	3,21	29,8	0	0,28	0	6,8	0	4,4	0,16
			масло сливочное	1,8	1,8	890,00р.	1,60р.												
			мука пшеничная	1,8	1,8	37,00р.	0,07р.												
			морковь	3	2,4	65,00р.	0,20р.												
			лук репчатый	1,4	0,8	35,00р.	0,05р.												
			петрушка (корень)	0,5	0,4	1 400,00р.	0,70р.												
			томатное пюре	6	6	195,00р.	1,17р.												
			масло сливочное	0,6	0,6	890,00р.	0,53р.												
			сахар	0,4	0,4	85,00р.	0,03р.												
699	напиток лимонный	1/200	лимоны	16	16	190,00р.	3,04р.	5,08р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
			сахар	24	24	85,00р.	2,04р.												
			вода	214	214														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		820						90,82р.	20,37	30,95	102,16	770,62	1,196	49,84	0,36	160,39	311,04	113,82	6,6
всего за день		1592						171,57р.	42,28	48,42	186,37	1356,2	2,636	63,16	0,36	264,74	438,54	163,41	13,51
итого за 5 дней								724,14р.											
среднее за 5 дней								144,83р.											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

итого	белки	жиры	углеводы	еская	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
итого за весь период	202,92	195,67	836,29	5771,1	10,656	287,23	3,47	1170,93	1962,64	1048,33	125,28
среднее значение	40,584	39,134	167,258	1154,22	2,1312	57,446	0,694	234,186	392,528	209,666	25,056

3 НЕДЕЛЯ																			
ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ																			
№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетиче ская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/40	творог	141	138	396,00р.	55,84р.	78,43р.	20,9	17,3	22	336,9	0,08	0,68	0,08	93	145,8	29,9	1,05
			крупа манная	9	9	40,00р.	0,36р.												
			сахар	12	12	85,00р.	1,02р.												
			яйца	6	6	13,00р.	0,08р.												
			масло сливочное	6	6	890,00р.	5,34р.												
			сухари	6	6	100,00р.	0,60р.												
			сметана	6	6	247,50р.	1,49р.												
			соль йодирования	0,75	0,75	21,00р.	0,02р.												
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,38р.	1,46р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	85,00р.	1,08р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		405					78,89р.	21,1	17,3	35,4	388,9	0,14	0,68	0,08	95,98	150,3	32,3	1,55	

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	7,08р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
102	суп картофельный с бобовыми	1/200	картофель	53,3	40	45,00р.	2,40р.	8,46р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			фасоль	16,2	16	270,00р.	4,37р.												
			лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.												
			морковь	12,6	10	65,00р.	0,82р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
			вода	140	140		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.												
301	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	1/90	бройлер цыпленок	276	85,5	265,00р.	73,14р.	83,07р.	14,4	21,82	7,42	283,5	0,06	0,54	0	16,35	113,7	16,99	0,95
			крупа рисовая	21	21	120,00р.	2,52р.												
			молоко или вода	9	9		- р.												
			масло сливочное	3,3	3,3	890,00р.	2,94р.												
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	5	5	890,00р.	4,45р.												
171	каша пшеничная рассыпчатая	180	крупа пшеничная	72	72	37,00р.	2,66р.	13,37р.	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	18,4	0	0	5,7
			масло сливочное	12	12	890,00р.	10,68р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.												
пром	сок фруктовый	1/200	сок фруктовый	200	200	125,00р.	26,00р.	26,00р.	1	0	24,4	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		780						140,08р.	32,69	36,85	118,4	927,5	1,65	27,17	0,29	110,09	267,96	84,69	13,11
всего за день		1185						218,97р.	53,79	54,15	153,8	1316,4	1,79	27,85	0,37	206,07	418,26	116,99	14,66

ДЕНЬ ДВЕННАДЦАТЫЙ

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетиче ская ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос	Стоимость	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
173	каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	1/200	хлопья овсяные "Геркулес"	44	44	56,00р.	2,46р.	19,30р.	8,9	7,06	45,16	269,2	0,18	1,76	0	161,7	0	0	2,83
			молоко	100	100	74,00р.	7,40р.												
			вода	60	60	- р.													
			сахар	6	6	85,00р.	0,51р.												
			масло сливочное	10	10	890,00р.	8,90р.												
			соль йодированная	1	1	21,00р.	0,02р.												
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	640,00р.	10,24р.	20,34р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			масло сливочное	10	10	890,00р.	8,90р.												
			хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.												
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,38р.	2,00р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	85,00р.	1,08р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие	1/200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		670						56,64р.	15,34	19,38	83,32	555,5	0,27	11,86	0	319,88	117,1	26,6	13,53

ОБЕД

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	свекла	40	32	50,00р.	2,00р.	8,79р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	43,6	41,4	21,9	1,04
			капуста свежая	20	16	45,00р.	0,90р.												
			картофель	21,3	16	45,00р.	0,96р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	12,2	10	35,00р.	0,43р.												
			томатное пюре	6	6	195,00р.	1,17р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
			сахар	2	2	85,00р.	0,17р.												
			вода	160	160		- р.												
сметана	8	8	247,50р.	1,98р.															
соль йодированная	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.															
278	тефтели	1/90	говядина	77,9	56,9	750,00р.	58,43р.	61,57р.	11,9	14,8	10,6	223,4	0	1,8	0	6,8	73,2	16,4	1,91
			хлеб пшеничный	11,9	11,9	40,00р.	0,48р.												
			молоко или вода	18	18		- р.												
			лук репчатый	36	29,9	35,00р.	1,26р.												
			масло растительное	4,5	4,5	130,00р.	0,59р.												
			мука пшеничная	5,9	5,9	37,00р.	0,22р.												
			масло растительное	4,5	4,5	130,00р.	0,59р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	21,00р.	0,02р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	1/180	крупа гречневая	85,2	85,2	70,00р.	5,96р.	16,67р.	6,4	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,72
			масло сливочное	12	12	890,00р.	10,68р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		780						88,02р.	17,63	19,43	63,08	501,9	1,1	34,5	0,25	82,1	187,9	71,6	4,93
всего за день		1450						144,65р.	32,97	38,81	146,4	1057,4	1,37	46,36	0,25	401,98	305	98,2	18,46

ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ																			
№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетиче ская ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос	Стоимость	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
210	омлет натуральный	1/150	яйца	3	114,2	13,00р.	39,00р.	37,88р.	15,4	25,5	2,5	257,1	0,13	0,3	0,27	95,5	247,7	20	2,7
			молоко или вода	38,5	38,5	- р.													
			масло сливочное	5,1	5,1	890,00р.	4,54р.												
			соль йодированная	1,07	1,07	21,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	14,1	14,1	890,00р.	12,55р.												
50	икра кабачковая консервированная	1/60	икра кабачковая консервированная	63,6	60	130,76р.	8,32р.	8,32р.	0,72	2,82	4,62	46,8	0,03	0	0	19,2	0	0	0,2
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,38р.	2,00р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	85,00р.	1,08р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие	1/200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи		675						65,3	20,41	29,26	51,57	505,8	1,35	10,3	0,27	147,58	321	50,7	6,98

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
88	щи из свежей капусты с картофелем	1/200	капуста свежая	50	40	45,00р.	2,25р.	5,69р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	45,00р.	1,44р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	12,1	10	35,00р.	0,42р.												
			томатное пюре	2	2	195,00р.	0,39р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
			вода	160	160		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.												
297	голубцы ленивые	1/90	капуста свежая	68	54	45,00р.	3,06р.	6,23р.	7,5	6,8	6,6	115,5	0	9,9	8,2	30,1	82,8	17,4	1,08
			говядина	39,5	36	750,00р.													
			крупа рисовая	4,5	4,5	120,00р.	0,54р.												
			лук репчатый	6,4	5,4	35,00р.	0,22р.												
			масло сливочное	2,7	2,7	890,00р.	2,40р.												
			соль йодированная	0,27	0,27	21,00р.	0,01р.												
			вода	27	27		- р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	52,00р.	3,12р.	10,71р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96
			масло сливочное	8,5	8,5	890,00р.	7,57р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи				780				40,28р.	19,83	17,13	92,30	606,00	1,22	51,60	8,45	116,20	228,20	74,50	4,74
всего за день				1455				105,58р.	40,24	46,39	143,87	1111,8	2,57	61,9	8,72	263,78	549,2	125,2	11,72
итого за 5 дней								732,10р.											
среднее за 5 дней								146,42р.											
итого за 15 дней								2 234,46р.											
среднее за 1 5 дней								148,96р.											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 3 НЕДЕЛЮ											
итого	пищевые вещества (г)			энергетическая	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
итого за весь период	209,72	209,73	774,62	5606,4	10,94	277,13	32,1	1307,7	2126,36	1035,17	135,29
среднее значение	41,944	41,946	154,924	1121,28	2,188	55,426	6,42	261,54	425,272	207,034	27,058

Разработано на основании:

- Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
- "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
- "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
- "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перевалова А.Я., г.Пермь, 2011г