



[Handwritten signature]

Примерное 15-ти дневное меню
для лагерей с дневным пребыванием детей с 12 лет и старше
в период летних каникул на 2024 год

Петровский муниципальный округ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	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	1/200/60	творог	188	184	368.00р.	69.18р.	98.02р.	27.8	23	29.2	449.1	0.1	0.9	0.1	124	194.3	39.8	1.4	
			крупа манная	12	12	37.00р.	0.44р.													
			сахар	16	16	80.00р.	1.28р.													
			яйца	8	8	7.50р.	0.06р.													
			масло сливочное	8	8	800.00р.	6.40р.													
			сухари	8	8	80.00р.	0.64р.													
			сметана	8	8	230.00р.	1.84р.													
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.													
			молоко сгущенное	60	60	302.63р.	18.16р.													
382	какао с молоком	1/200	какао-порошок	4	4	520.00р.	2.08р.	10.58р.	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.													
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				660				123.60р.	31.1	25.9	63.87	627.4	0.13	11.9	0.1	261	295.4	62.8	4.6	
ОБЕД																				
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	овощи натуральные свежие (огурцы)	84	80	90.00р.	7.56р.	7.56р.	0.6	0.12	2	10.8	0	8	0	18.4	33.6	11.2	0.8	
96	рассольник ленинградский	1/250	картофель	100	75	60.00р.	6.00р.	10.38р.	2.3	5.25	16.3	122.3	0.1	16.8	0.2	28	71.8	27.7	1.2	
			крупа перловая	5	5	35.00р.	0.18р.													
			морковь	12.5	10	60.00р.	0.75р.													
			лук репчатый	6	5	60.00р.	0.36р.													
			огурцы соленые	16.5	15	150.00р.	2.48р.													
			масло растительное	5	5	120.00р.	0.60р.													
			вода	187.5	187.5		- р.													
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.													
268	котлета	1/100	говядина	100	74	580.00р.	58.00р.	68.26р.	16.1	16.8	14.78	274.7	0	0	0	4.88	112.2	27.2	2.88	
			хлеб пшеничный	18	18	40.00р.	0.72р.													
			молоко или вода	24	24		- р.													
			сухари	10	10	80.00р.	0.80р.													
			масло растительное	6	6	120.00р.	0.72р.													
			соль йодированная	1.2	1.2	18.00р.	0.02р.													
			масло сливочное	10	10	800.00р.	8.00р.													
171	каша рассыпчатая пшеничная	1/200	крупа пшеничная	80	80	70.00р.	5.60р.	16.26р.	8.7	8.2	53.3	323	0.2	0	0	22.1	179.2	63.1	2	
			масло сливочное	13.3	13.3	800.00р.	10.64р.													
			соль йодированная	1.3	1.3	18.00р.	0.02р.													
699	напиток лимонный	1/200	лимоны	16	16	150.00р.	2.40р.	4.32р.	0.3	0	31.4	127.2	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6	19.4	0.6	
			сахар	24	24	80.00р.	1.92р.													
			вода	214	214															
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40.00р.	1.60р.	1.60р.	3.16	0.4	19.3	94.6	0.06	0	0	9.2	34.8	13.2	0.8	
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.	1.35р.	1.98	0.36	10	51.9	1.5	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17	
итого за прием пищи				900				109.73р.	33.14	31.13	147.08	1004.5	1.866	25.2	0.4	118.28	518.6	175.9	9.45	
всего за день				1560				233.34р.	64.24	57.03	210.95	1631.9	1.996	37.1	0.5	379.28	814	238.7	14.05	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептур	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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
181	каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	крупка манная	31	31	37.00р.	1.15р.	22.87р.	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	69.00р.	6.90р.												
			вода	75	75	- р.	-												
			сахар	6.00	6	80.00р.	6.00р.												
			масло сливочное	10	10	800.00р.	8.00р.												
			сахар	10	10	80.00р.	0.80р.												
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.												
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	630.00р.	10.08р.	19.28р.	5.84	11.92	14.89	190	0	0.1	0	139.2	101.5	15.2	8
			масло сливочное	10	10	800.00р.	8.00р.												
			хлеб пшеничный	30	30	40.00р.	1.20р.												
			кофейный напиток	5	5	480.00р.	2.40р.												
379	кофейный напиток с молоком	1/200	кофейный напиток	5	5	480.00р.	2.40р.	10.90р.	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	80.00р.	1.60р.												
			молоко	100	100	69.00р.	6.90р.												
итого за прием пищи		455						53.05р.	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)	1/80	овощи натуральные свежие (помидоры)	94.4	80	100.00р.	9.44р.	9.44р.	0.9	0.12	2.8	18.6	0	20	0.12	11.2	20.8	16	0.8
102	суп картофельный с бобовыми	1/250	картофель	66.6	50	60.00р.	4.00р.	7.19р.	5.6	5.4	17.5	140.6	0.2	9.5	0.25	48.8	83.7	35.5	2.1
			горох	20.2	20	45.00р.	0.91р.												
			лук репчатый	12	10	60.00р.	0.72р.												
			морковь	15.7	12.5	60.00р.	0.94р.												
			масло растительное	5	5	120.00р.	0.60р.												
			вода	175	175	-	-												
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.												
290	птица, тушенная в соусе	1/100	бройлер-цыпленок	198	142	225.00р.	44.55р.	45.05р.	11.7	10.7	2.94	155.8	0.22	0.02	0	31.09	0	0	0.92
			масло растительное	4	4	120.00р.	0.48р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	18.00р.	0.02р.												
			сметана	7.5	7.5	230.00р.	1.73р.												
330	соус сметанный	1/30	мука пшеничная	2.25	2.25	35.00р.	0.08р.	1.80р.	0.32	1.13	1.32	16.68	0	0.01	0	6.15	0	1.19	0.05
			вода	22.5	22.5	-	-												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/200	макаронные изделия	66.6	66.6	48.00р.	3.20р.	10.74р.	7.3	6.3	41.6	254.6	0.13	0	0	14.6	48	9.3	1.06
			масло сливочное	9.4	9.4	800.00р.	7.52р.												
			соль йодированная	1.3	1.3	18.00р.	0.02р.												
пром	сок фруктовый	1/200	сок фруктовый	200	200	125.00р.	25.00р.	25.00р.	1	0	24.4	101.6	0.03	4	0	14	14	8	2.8
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40.00р.	1.60р.	1.60р.	3.16	0.4	19.3	94.6	0.06	0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.	1.35р.	1.98	0.36	10	51.9	1.5	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17
итого за прием пищи		930						102.17р.	31.96	24.41	119.86	834.38	2.14	33.53	0.37	145.54	248.7	97.29	9.7
всего за день		1385						155.22р.	50.84	48.55	194.99	1405.98	2.39	36.23	0.45	485.64	546.2	150.79	18.7

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)															
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe												
ЗАВТРАК																															
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	овощи натуральные свежие (огурцы)	84	80	90.00р.	7.56р.	7.56р.	0.6	0.12	2	10.8	0	8	0	18.4	33.6	11.2	0.8												
294	котлета из курицы	1/100	филе кур из грудной части	85.6	80	350.00р.	29.96р.	37.75р.	15.8	19.7	12.7	289.2	0	1.63	0.13	10.2	18.6	30.1	2.13												
			хлеб пшеничный	11.3	11.3	40.00р.	0.45р.																								
			молоко или вода	14.2	14.2		- р.																								
			яйца куриные	1.40	5.6	7.50р.	6.00р.																								
			масло сливочное	1.44	1.44	800.00р.	1.15р.																								
			масло растительное для	1.4	1.4	120.00р.	0.17р.																								
			соль йодированная	1.2	1.2	18.00р.	0.02р.																								
321	капуста тушеная	1/200	капуста свежая	284	228	60.00р.	17.04р.													26.36р.	4.1	6.4	18.7	150.2	0	34.3	0	110.8	0	41.3	1.6
			раствор лимонной	6	6	840.00р.	5.04р.																								
			масло растительное	8	8	120.00р.	0.96р.																								
			томатное пюре	12	12	148.00р.	1.78р.																								
			морковь	6	4.8	60.00р.	0.36р.																								
			лук репчатый	10	8	60.00р.	0.60р.																								
			лавровый лист	0.02	0.02	700.00р.	0.01р.																								
			мука пшеничная	2	2	35.00р.	0.07р.																								
			сахар	6	6	80.00р.	0.48р.																								
			соль йодированная	1.3	1.3	18.00р.	0.02р.																								
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40.00р.	1.60р.	1.60р.	3.16	0.4	19.3	94.6	0.06	0	0	9.2	34.8	13.2	0.8												
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.	1.35р.	1.98	0.36	10	51.9	1.5	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17												
376	чай с сахаром	1/200/15	чай-заварка	0.5	0.5	760.00р.	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	72.00р.	1.08р.																								
			вода	150	150																										
итого за прием пищи				665				66.06	22.26	24.17	64.38	561.2	1.16	38.35	0.11	139.7	104.1	94.38	5.84												

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	овощи натуральные свежие (помидоры)	94.4	80	100.00р.	9.44р.	9.44р.	0.9	0.12	2.8	18.6	0	20	0.12	11.2	20.8	16	0.8
101	суп картофельный с крупой	250	картофель	100	75	60.00р.	6.00р.	8.26р.	1.7	2.7	13.2	85.5	0.1	16.5	0.2	23.5	55	24.2	1
			крупя рисовая	5	5	95.00р.	0.48р.												
			морковь	12.5	10	60.00р.	0.75р.												
			лук репчатый	12.00	10	60.00р.	0.72р.												
			масло растительное	2.50	2.5	120.00р.	0.30р.												
			вода	187.50	187.5		0.00р.												
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.												
259	жаркое по-домашнему	1/100/200	говядина	214	158	580.00р.	124.12р.												
			картофель	212.8	160	60.00р.	12.77р.												
			лук репчатый	19.2	16	60.00р.	1.15р.												
			томатное пюре	9.6	9.6	148.00р.	1.42р.												
			масло растительное	9.6	9.6	120.00р.	1.15р.												
			соль йодированная	1.3	1.3	18.00р.	0.02р.												
			сухофрукты	20	25	125.00р.	2.50р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сахар	20	20	80.00р.	1.60р.	4.27р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0
			кислота лимонная	0.2	0.2	840.00р.	0.17р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40.00р.	1.60р.	1.60р.	3.16	0.4	19.3	94.6	0.06	0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.	1.35р.	1.98	0.36	10	51.9	1.5	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17
итого за прием пищи				900				165.56р.	69.34	123.98	103.1	1803.2	1.86	48.7	0.32	122.8	558.2	150.5	9.67
всего за день				1555				231.62р.	91.6	148.15	167.48	2364.4	3.02	87.05	0.43	262.5	662.3	244.88	15.51

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)															
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe												
ЗАВТРАК																															
120	суп молочный с макаронными изделиями	1/200	молоко	100	100	69.00р.	6.90р.	9.92р.	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	48.00р.	0.77р.																								
			масло сливочное	1.6	1.6	800.00р.	1.28р.																								
			сахар	1.2	1.2	800.00р.	0.96р.																								
			соль йодированная	0.75	0.75	18.00р.	0.01р.																								
1	бутерброд с маслом	1/10/30	масло сливочное	10	10	800.00р.	8.00р.	9.20р.	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	520.00р.	2.08р.	10.58р.	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.																								
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				640				44.70р.	9.06	14.21	66.12	428.5	0.12	12.01	0	437.82	340.58	62.34	11.71												
О Б Е Д																															
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	овощи натуральные свежие (огурцы)	84	80	90.00р.	7.56р.	7.56р.	0.6	0.12	2	10.8	0	8	0	18.4	33.6	11.2	0.8												
108/109	суп картофельный с клецками	1/250/15	картофель	66.7	50	60.00р.	4.00р.	5.79р.	3.56	4.59	18.79	134.25	0.105	3.3	0.02	33.4	72.2	19.45	1												
			морковь	12.5	10	60.00р.	0.75р.																								
			лук репчатый	12.3	10	60.00р.	0.74р.																								
			масло растительное	2.5	2.5	120.00р.	0.30р.																								
			вода	187.5	187.5		- р.																								
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.																								
			клецки		15																										
			мука пшеничная	4.6	4.6	35.00р.	0.16р.																								
			масло сливочное	0.5	0.5	800.00р.	0.40р.																								
			яйца	1.3	1.3	7.50р.	0.01р.																								
			вода или молоко	7.2	7.2		- р.																								
			соль йодированная	0.1	0.1	18.00р.	0.00р.																								
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/100	минтай потрошенный без головы	90	73.7	180.00р.	16.20р.													22.55р.	11.2	5.05	50.4	105	0.09	2.64	0	37.04	0	0	0.78
			вода	18.7	18.7																										
			морковь	23	18	60.00р.	1.38р.																								
			лук репчатый	10	8.7	60.00р.	0.60р.																								
			томатное пюре	10	10	148.00р.	1.48р.																								
			масло растительное	5	5	120.00р.	0.60р.																								
			раствор лимонной кислоты	2.5	2.5	840.00р.	2.10р.																								
			сахар	2	2	80.00р.	0.16р.																								
			лавровый лист	0.01	0.01	700.00р.	0.01р.																								
			соль йодированная	1.2	1.2	18.00р.	0.02р.																								
312	пюре картофельное	1/200	картофель	234	176	60.00р.	14.04р.	24.27р.	4.2	8	28.4	203.4	0.26	34.6	0	2.6	85.5	43.4	1.7												
			молоко	32	32	69.00р.	2.21р.																								
			масло сливочное	10	10	800.00р.	8.00р.																								
			соль йодированная	1.3	1.3	18.00р.	0.02р.																								
			вода	200	200																										
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125.00р.	2.50р.	4.27р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0												
			сахар	20	20	80.00р.	1.60р.																								
			кислота лимонная	0.2	0.2	840.00р.	0.17р.																								
			вода	200	200																										
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40.00р.	1.60р.	1.60р.	3.16	0.4	19.3	94.6	0.06	0	0	9.2	34.8	13.2	0.8												
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.	1.35р.	1.98	0.36	10	51.9	1.5	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17												
итого за прием пищи				915				67.39р.	24.7	18.52	148.29	677.35	2.015	48.54	0.02	120.54	273.5	103.35	6.25												
всего за день				1555				112.09р.	33.76	32.73	214.41	1105.85	2.135	60.55	0.02	558.36	614.08	165.69	17.96												

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
210	омлет натуральный	1/200	яйца	4	152.2	7.50р.	22.50р.	43.01р.	20.5	34	3.3	342.8	0.17	0.4	0.36	127.3	330.2	26.6	3.6
			молоко или вода	51.3	51.3	- р.													
			масло сливочное	6.8	6.8	800.00р.	5.44р.												
			соль йодированная	1.42	1.42	18.00р.	0.03р.												
			масло сливочное	18.8	18.8	800.00р.	15.04р.												
50	икра кабачковая консервированная	1/100	икра кабачковая консервированная	106	100	115.30р.	12.23р.	12.23р.	1.2	4.7	7.7	78	0.05	0	0	32	0	0	0.41
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40.00р.	1.60р.	1.60р.	3.16	0.4	19.3	94.6	0.06	0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.	1.35р.	1.98	0.36	10	51.9	1.5	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0.5	0.5	480.00р.	0.24р.	2.64р.	0.4	0	11.7	49.6	0	3.3	0	27.2	15.5	11.7	1.5
			сахар	15	15	80.00р.	1.20р.												
			лимон свежий	8	7	150.00р.	1.20р.												
			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				792				75.83р.	27.64	39.86	61.87	661.2	1.81	13.7	0.36	222.2	439	74.6	9.68

ОБЕД

71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	овощи натуральные свежие (помидоры)	94.4	80	100.00р.	9.44р.	9.44р.	0.9	0.12	2.8	18.6	0	20	0.12	11.2	20.8	16	0.8
102	суп картофельный с бобовыми	1/250	картофель	66.6	50	60.00р.	4.00р.	7.19р.	5.6	5.4	17.5	140.6	0.2	9.5	0.25	48.8	83.7	35.5	2.1
			фасоль	20.2	20	45.00р.	0.91р.												
			лук репчатый	12	10	60.00р.	0.72р.												
			морковь	15.7	12.5	60.00р.	0.94р.												
			масло растительное	5	5	120.00р.	0.60р.												
			вода	175	175		0.00р.												
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.												
234	котлета рыбная	1/100	минтай потрошенный без головы	131.1	61.7	180.00р.	23.60р.	32.12р.	12.2	12.1	14.8	217.4	0	0.6	0	60.1	0	24.3	1.2
			хлеб пшеничный	16.7	16.7														
			молоко	24.3	24.3	69.00р.	1.68р.												
			сахар	9.3	9.3	80.00р.	0.74р.												
			масло растительное	9.3	9.3	120.00р.	1.12р.												
			масло сливочное	6.2	6.2	800.00р.	4.96р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	18.00р.	0.02р.												
			картофель	234	176	60.00р.	14.04р.												
312	пюре картофельное	1/200	картофель	32	32	69.00р.	2.21р.	24.27р.	4.2	8	28.4	203.4	0.26	34.6	0	2.6	85.5	43.4	1.7
			молоко	10	10	800.00р.	8.00р.												
			масло сливочное	1.3	1.3	18.00р.	0.02р.												
			соль йодированная	20	25	125.00р.	2.50р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	20	80.00р.	1.60р.	4.27р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0
			сахар	20	20	80.00р.	1.60р.												
			кислота лимонная	0.2	0.2	840.00р.	0.17р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40.00р.	1.60р.	1.60р.	3.16	0.4	19.3	94.6	0.06	0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.	1.35р.	1.98	0.36	10	51.9	1.5	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17
итого за прием пищи				900				80.23р.	28.04	26.38	112.20	803.90	2.02	64.70	0.37	151.80	272.20	148.50	7.77
всего за день				1692				156.06р.	55.68	66.24	174.07	1465.1	3.83	78.4	0.73	374	711.2	223.1	17.45
итого за 5 дней								888.32р.											
среднее за 5 дней								177.66р.											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 1 НЕДЕЛЮ

итого	пищевые вещества (г)			энергетическая	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
итого за весь период	296.12	352.7	961.9	7973.23	13.371	299.33	2.13	2059.78	3347.78	1023.16	83.67
среднее значение	59.224	70.54	192.38	1594.646	2.6742	59.866	0.426	411.956	669.556	204.632	16.734

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																					
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	овощи натуральные свежие (огурцы)	84	80	90.00р.	7.56р.	7.56р.	0.6	0.12	2	10.8	0	8	0	18.4	33.6	11.2	0.8		
278	тефтели	1/100	говядина	86.6	63.2	580.00р.	50.23р.	54.61р.	13.2	16.5	11.8	248.2	0	2	0	7.63	81.3	18.2	2.1		
			хлеб пшеничный	13.2	13.2	40.00р.	0.53р.														
			молоко или вода	20	20	-	р.														
			лук репчатый	40	33.2	60.00р.	2.40р.														
			масло растительное	5	5	120.00р.	0.60р.														
			мука пшеничная	6.6	6.6	35.00р.	0.23р.														
			масло растительное	5	5	120.00р.	0.60р.														
			соль йодированная	1.2	1.2	18.00р.	0.02р.														
171	каша гречневая рассыпчатая	1/200	крупа гречневая	94.6	94.6	70.00р.	6.62р.	17.29р.	7.1	6.1	50.2	274.6	0	0	0	14.6	104	34.6	0.8		
			масло сливочное	13.3	13.3	800.00р.	10.64р.														
			соль йодированная	1.3	1.3	18.00р.	0.02р.														
			хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40													40.00р.	1.60р.
376	чай с сахаром	1/200/15	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.	1.35р.	1.98	0.36	10	51.9	1.5	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17
			чай-заварка	0.5	0.5	760.00р.	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	72.00р.	1.08р.														
			вода	150	150	-	р.														
итого за прием пищи	665						84.4													26.24	23.48
ОБЕД																					
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	овощи натуральные свежие (помидоры)	94.4	80	100.00р.	9.44р.	9.44р.	0.9	0.12	2.8	18.6	0	20	0.12	11.2	20.8	16	0.8		
88	щи из свежей капусты с картофелем	1/250	капуста свежая	62.5	50	60.00р.	3.75р.	8.79р.	1.8	5	6.9	80.5	0	33.3	0.2	51.5	36.1	19.2	0.9		
			картофель	40	30	60.00р.	2.40р.														
			морковь	12.5	10	60.00р.	0.75р.														
			лук репчатый	15.1	15.1	60.00р.	0.91р.														
			томатное пюре	2.5	2.5	148.00р.	0.37р.														
			масло растительное	5	5	120.00р.	0.60р.														
			вода	200	200	-	р.														
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.														
301	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	1/100	бройлер цыпленок	306.6	95	290.00р.	88.91р.	94.70р.	16	24.2	8.2	315	0.06	0.6	0	18.1	126.3	18.8	1.05		
			крупа рисовая	23.3	23.3	40.00р.	0.93р.														
			молоко или вода	10	10	-	р.														
			масло сливочное	3.6	3.6	120.00р.	0.43р.														
			соль йодированная	1.1	1.1	18.00р.	0.02р.														
			масло сливочное	5.5	5.5	800.00р.	4.40р.														
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/200	макаронные изделия	66.6	66.6	48.00р.	3.20р.	10.74р.	7.3	6.3	41.6	254.6	0.13	0	0	14.6	48	9.3	1.06		
			масло сливочное	9.4	9.4	800.00р.	7.52р.														
			соль йодированная	1.3	1.3	18.00р.	0.02р.														
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125.00р.	2.50р.	4.27р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0		
			сахар	20	20	80.00р.	1.60р.														
			кислота лимонная	0.2	0.2	840.00р.	0.17р.														
			вода	200	200	-	р.														
			хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40													40.00р.	1.60р.
итого за прием пищи	900							130.89р.	31.14	36.38	108.2	892.6	1.75	53.9	0.32	124.5	313.4	92.6	5.78		
		1565						215.29р.	57.38	59.86	214.9	1624.7	3.37	63.9	0.32	187.81	619	186.3	11.95		

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
174	каша вязкая молочная рисовая	1/200	крупа рисовая	44	44	95,00р.	4,18р.	19,58р.	6,35	9,82	35,11	239,4	0,06	1,3	0,08	128	167,4	21,3	0,49
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	65	65	-	р.												
			сахар	6	6	80,00р.	0,48р.												
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	630,00р.	10,08р.	19,28р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
			хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.												
	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	480,00р.	0,24р.	2,64р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	80,00р.	1,20р.												
			лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.												
			вода	150	150	-	р.												
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				58,50р.	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)	1/80	овощи натуральные свежие (помидоры)	94,4	80	100,00р.	9,44р.	9,44р.	0,9	0,12	2,8	18,6	0	20	0,12	11,2	20,8	16	0,8
96	рассольник ленинградский	1/250	картофель	100	75	60,00р.	6,00р.	10,38р.	2,3	5,25	16,3	122,3	0,1	16,8	0,2	28	71,8	27,7	1,2
			крупа перловая	5	5	35,00р.	0,18р.												
			морковь	12,5	10	60,00р.	0,75р.												
			лук репчатый	6	5	60,00р.	0,36р.												
			огурцы соленые	16,5	15	150,00р.	2,48р.												
			масло растительное	5	5	120,00р.	0,60р.												
			вода	187,5	187,5	-	р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
289	рагу из птицы	1/100/200	мясо птицы	193,3	137,3	190,00р.	36,73р.	50,44р.	22,1	23,3	1,7	294,4	0,2	21,8	2,7	3,5	80,6	515,5	100,3
			масло растительное	4,2	4,2	130,00р.	0,55р.												
			картофель	170,3	128	50,00р.	8,52р.												
			морковь	35,1	28	45,00р.	1,58р.												
			томатное пюре	9,5	9,5	165,00р.	1,57р.												
			лук репчатый	19,1	16	35,00р.	0,67р.												
			масло растительное	5,5	5,5	130,00р.	0,72р.												
			соль йодированная	1	1	15,19р.	0,02р.												
			мука пшеничная	2,3	2,3	48,03р.	0,11р.												
пром	сок фруктовый	1/200	сок фруктовый	200	200	125,00р.	25,00р.	25,00р.	1	0	24,4	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40,00р.	1,60р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
итого за прием пищи				900				98,21р.	31,44	29,43	74,5	683,4	1,89	62,6	3,02	76,4	269,4	594,5	107,07
всего за день				1627				156,71р.	48,38	52,07	170,22	1323,6	2,08	77,3	3,1	398,3	606,9	668,2	120,26

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/200/60	творог	188	184	368.00р.	69.18р.	98.02р.	27.8	23	29.2	449.1	0.1	0.9	0.1	124	194.3	39.8	1.4
			крупя манная	12	12	37.00р.	0.44р.												
			сахар	16	16	80.00р.	1.28р.												
			яйца	8	8	7.50р.	0.06р.												
			масло сливочное	8	8	800.00р.	6.40р.												
			сахари	8	8	80.00р.	0.64р.												
			сметана	8	8	230.00р.	1.84р.												
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.												
			молоко сгущенное	60	60	302.63р.	18.16р.												
			какао-порошок	4	4	520.00р.	2.08р.												
382	какао с молоком	1/200	молоко	100	100	69.00р.	6.90р.	10.58р.	2.9	2.5	24.8	134	0	1	0	121	90	14	1
			вода	110	110														
			сахар	20	20	80.00р.	1.60р.												
			фрукты свежие	1 шт	1 шт	15.00р.	15.00р.												
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				660				123.60р.	31.1	25.9	63.87	627.4	0.13	11.9	0.1	261	295.4	62.8	4.6

О Б Е Д

71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	овощи натуральные свежие (помидоры)	94.4	80	100.00р.	9.44р.	9.44р.	0.9	0.12	2.8	18.6	0	20	0.12	11.2	20.8	16	0.8
102	суп картофельный с бобовыми	1/250	картофель	66.6	50	60.00р.	4.00р.	7.19р.	5.6	5.4	17.5	140.6	0.2	9.5	0.25	48.8	83.7	35.5	2.1
			горох	20.2	20	45.00р.	0.91р.												
			лук репчатый	12	10	60.00р.	0.72р.												
			морковь	15.7	12.5	60.00р.	0.94р.												
			масло растительное	5	5	120.00р.	0.60р.												
			вода	175	175		0.00р.												
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.												
			бройлер-цыпленок	212	144	225.00р.	47.70р.												
291	плов из птицы	1/100/200	масло растительное	14	14	120.00р.	1.68р.	59.69р.	20.8	18	37.9	407.3	0.05	3.23	0	10.3	0	0	2.05
			лук репчатый	16	14	60.00р.	0.96р.												
			морковь	20	16	60.00р.	1.20р.												
			томатное пюре	10	10	148.00р.	1.48р.												
			крупя рисовая	70	70	95.00р.	6.65р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	18.00р.	0.02р.												
			сухофрукты	20	25	125.00р.	2.50р.												
			сахар	20	20	80.00р.	1.60р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	кислота лимонная	0.2	0.2	840.00р.	0.17р.	4.27р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0
			вода	200	200														
			хлеб пшеничный	1/40	40	40.00р.	1.60р.												
			хлеб ржаной	1/30	30	45.00р.	1.35р.												
итого за прием пищи				900				83.53р.	32.44	24.28	106.9	790.4	1.81	32.73	0.37	99.4	186.7	80.8	6.92
всего за день				1560				207.14р.	63.54	50.18	170.77	1417.8	1.94	44.63	0.47	360.4	482.1	143.6	11.52

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимост ь единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	овощи натуральные свежие (огурцы)	84	80	90.00р.	7.56р.	7.56р.	0.6	0.12	2	10.8	0	8	0	18.4	33.6	11.2	0.8
268	котлета	1/100	говядина	100	74	580.00р.	58.00р.	68.26р.	16.1	16.8	14.78	274.7	0	0	0	4.88	112.2	27.2	2.88
			хлеб пшеничный	18	18	40.00р.	0.72р.												
			молоко или вода	24	24	- р.	-												
			сухари	10	10	80.00р.	0.80р.												
			масло растительное	6	6	120.00р.	0.72р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	18.00р.	0.02р.												
			масло сливочное	10	10	800.00р.	8.00р.												
321	капуста тушеная	1/200	капуста свежая	284	228	60.00р.	17.04р.	26.36р.	4.1	6.4	18.7	150.2	0	34.3	0	110.8	0	41.3	1.6
			белокочанная																
			раствор лимонной кислоты	6	6	840.00р.	5.04р.												
			масло растительное	8	8	120.00р.	0.96р.												
			томатное пюре	12	12	148.00р.	1.78р.												
			морковь	6	4.8	60.00р.	0.36р.												
			лук репчатый	10	8	60.00р.	0.60р.												
			лавровый лист	0.02	0.02	700.00р.	0.01р.												
			мука пшеничная	2	2	35.00р.	0.07р.												
			сахар	6	6	80.00р.	0.48р.												
			соль йодированная	1.3	1.3	18.00р.	0.02р.												
			чай -заварка	0.5	0.5	760.00р.	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	72.00р.	1.08р.												
			вода	150	150														
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40.00р.	1.60р.	1.60р.	3.16	0.4	19.3	94.6	0.06	0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.	1.35р.	1.98	0.36	10	51.9	1.5	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	итого за прием пищи	665						107.1	22.38	23.56	56.88	528.8	1.56	34.3	0	129.16	164.1	85	6.15

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	овощи натуральные свежие (помидоры)	94.4	80	100.00р.	9.44р.	9.44р.	0.9	0.12	2.8	18.6	0	20	0.12	11.2	20.8	16	0.8
103	суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	картофель	100	75	60.00р.	6.00р.	8.27р.	3.9	2.75	19	117	0.1	11	0.2	22	54	21	0.9
			макаронные изделия	10	10	48.00р.	0.48р.												
			морковь	12.5	10	60.00р.	0.75р.												
			лук репчатый	12	10	60.00р.	0.72р.												
			масло растительное	2.5	2.5	120.00р.	0.30р.												
			вода	175	175	- р.	-												
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.												
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/100	минтай потрошенный без головы	90	73.7	180.00р.	16.20р.	22.55р.	11.2	5.05	50.4	105	0.09	2.64	0	37.04	0	0	0.78
			вода	18.7	18.7														
			морковь	23	18	60.00р.	1.38р.												
			лук репчатый	10	8.7	60.00р.	0.60р.												
			томатное пюре	10	10	148.00р.	1.48р.												
			масло растительное	5	5	120.00р.	0.60р.												
			раствор лимонной кислоты	2.5	2.5	840.00р.	2.10р.												
			сахар	2	2	80.00р.	0.16р.												
			лавровый лист	0.01	0.01	700.00р.	0.01р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	18.00р.	0.02р.												
312	пюре картофельное	1/200	картофель	234	176	60.00р.	14.04р.	24.27р.	4.2	8	28.4	203.4	0.26	34.6	0	2.6	85.5	43.4	1.7
			молоко	32	32	69.00р.	2.21р.												
			масло сливочное	10	10	800.00р.	8.00р.												
			соль йодирования	1.3	1.3	18.00р.	0.02р.												
354	кисель из сухофруктов	1/200	сухофрукты	12	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
			сахар	24	24	80.00р.	1.92р.												
			крахмал картофельный	8	8	210.00р.	1.68р.												
			кислота лимонная	0.2	0.2	840.00р.	0.17р.												
			вода	216	216														
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40.00р.	1.60р.	1.60р.	3.16	0.4	19.3	94.6	0.06	0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.	1.35р.	1.98	0.36	10	51.9	1.5	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17
	итого за прием пищи	900						72.75р.	25.45	16.8	155	709.7	2.01	70.07	0.32	104	242.5	111.34	6.72
	всего за день	1565						179.88р.	47.83	40.36	211.88	1238.5	3.57	104.37	0.32	233.16	406.6	196.34	12.87

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
290	птица, тушенная в соусе	1/100	бройлер-цыпленок	198	142	225,00р.	44,55р.	45,05р.	11,7	10,7	2,94	155,8	0,22	0,02	0	31,09	0	0	0,92
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.												
330	соус сметанный	1/30	сметана	7,5	7,5	230,00р.	1,73р.	1,80р.	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	35,00р.	0,08р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/200	макаронные изделия	66,6	66,6	48,00р.	3,20р.	10,74р.	7,3	6,3	41,6	254,6	0,13	0	0	14,6	48	9,3	1,06
			масло сливочное	9,4	9,4	800,00р.	7,52р.												
			соль йодированная	1,3	1,3	18,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40,00р.	1,60р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.	2,64р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	80,00р.	1,20р.												
			лимон свежий	8	7	150,00р.	1,20р.												
			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	822						78,19р.	25,26	19,29	96,73	667,48	1,94	13,33	0	114,74	156,8	58,49	7,7

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	овощи натуральные свежие (огурцы)	84	80	90,00р.	7,56р.	7,56р.	0,6	0,12	2	10,8	0	8	0	18,4	33,6	11,2	0,8
88	щи из свежей капусты с картофелем	1/250	капуста свежая	62,5	50	60,00р.	3,75р.	8,79р.	1,8	5	6,9	80,5	0	33,3	0,2	51,5	36,1	19,2	0,9
			картофель	40	30	60,00р.	2,40р.												
			морковь	12,5	10	60,00р.	0,75р.												
			лук репчатый	15,1	15,1	60,00р.	0,91р.												
			томатное пюре	2,5	2,5	148,00р.	0,37р.												
			масло растительное	5	5	120,00р.	0,60р.												
			вода	200	200		- р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
278	тефтели	1/100	говядина	86,6	63,2	580,00р.	50,23р.	54,61р.	13,2	16,5	11,8	248,2	0	2	0	7,63	81,3	18,2	2,1
			хлеб пшеничный	13,2	13,2	40,00р.	0,53р.												
			молоко или вода	20	20		- р.												
			лук репчатый	40	33,2	60,00р.	2,40р.												
			масло растительное	5	5	120,00р.	0,60р.												
			мука пшеничная	6,6	6,6	35,00р.	0,23р.												
			масло растительное	5	5	120,00р.	0,60р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.												
143	рагу из овощей	1/200	картофель	97,5	76	48,00р.	4,68р.	4,70р.	2,87	12,8	35,5	268,8	0,1	16,6	0	66,1	96	38,8	1,5
			морковь	40	21,5		- р.												
			лук репчатый	19,2	8		- р.												
			капуста свежая	62,4	48		- р.												
			масло растительное	8	8		- р.												
			вода	60	60		- р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
366	соус томатный	40	бульон или вода		40		- р.	2,94р.	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	670,00р.	1,21р.												
			мука пшеничная	1,8	1,8	26,70р.	0,05р.												
			морковь	3	2,4	39,00р.	0,12р.												
			лук репчатый	1,4	0,8	27,00р.	0,04р.												
			петрушка (корень)	0,5	0,4	200,00р.	0,10р.												
			томатное пюре	6	6	165,00р.	0,99р.												
			масло сливочное	0,6	0,6	670,00р.	0,40р.												
			сахар	0,4	0,4	75,00р.	0,03р.												
			соль йодированная	0,4	0,4	16,00р.	0,01р.												
699	напиток лимонный	1/200	лимоны	16	16	150,00р.	2,40р.	4,32р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
			сахар	24	24	80,00р.	1,92р.												
			вода	214	214														
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40,00р.	1,60р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого за прием пищи	940						82,93р.	23,91	35,18	116,9	882	1,666	60,3	0,4	188,53	368,8	134,1	7,87
	всего за день	1762						161,12р.	49,17	54,47	213,63	1549,48	3,606	73,63	0,4	303,27	525,6	192,59	15,57
	итого за 5 дней							920,14р.											
	среднее за 5 дней							184,03р.											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 2 НЕДЕЛЮ

итого	пищевые вещества (г)	энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)	минеральные вещества (мг)
-------	----------------------	--------------------------------	---------------	---------------------------

чисел	белки	жиры	углеводы	еская	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
итого за весь период	266.3	256.94	981.4	7154.08	14.566	363.83	4.61	1482.94	2640.2	1387.03	172.17
среднее значение	53.26	51.388	196.28	1430.816	2.9132	72.766	0.922	296.588	528.04	277.406	34.434

3 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/200/60	творог	188	184	368.00р.	69.18р.	98.02р.	27.8	23	29.2	449.1	0.1	0.9	0.1	124	194.3	39.8	1.4
			крупя манная	12	12	37.00р.	0.44р.												
			сахар	16	16	80.00р.	1.28р.												
			яйца	8	8	7.50р.	0.06р.												
			масло сливочное	8	8	800.00р.	6.40р.												
			сухари	8	8	80.00р.	0.64р.												
			сметана	8	8	230.00р.	1.84р.												
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.												
379	кофейный напиток с молоком	1/200	молоко сгущенное	60	60	302.63р.	18.16р.	10.90р.	3.3	2.4	26.7	142.2	0	1.3	0	60.3	59.6	21.2	0.5
			кофейный напиток	5	5	480.00р.	2.40р.												
			вода	120	120														
			сахар	20	20	80.00р.	1.60р.												
			молоко	100	100	69.00р.	6.90р.												
итого за прием пищи		460						108.92р.	31.1	25.4	55.9	591.3	0.1	2.2	0.1	184.3	253.9	61	1.9

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	овощи натуральные свежие (помидоры)	94.4	80	100.00р.	9.44р.	9.44р.	0.9	0.12	2.8	18.6	0	20	0.12	11.2	20.8	16	0.8
102	суп картофельный с бобовыми	1/250	картофель	66.6	50	60.00р.	4.00р.	7.19р.	5.6	5.4	17.5	140.6	0.2	9.5	0.25	48.8	83.7	35.5	2.1
			фасоль	20.2	20	45.00р.	0.91р.												
			лук репчатый	12	10	60.00р.	0.72р.												
			морковь	15.7	12.5	60.00р.	0.94р.												
			масло растительное	5	5	120.00р.	0.60р.												
			вода	175	175		0.00р.												
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.												
301	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	1/100	бройлер цыпленок	306.6	95	290.00р.	88.91р.	94.70р.	16	24.2	8.2	315	0.06	0.6	0	18.1	126.3	18.8	1.05
			крупя рисовая	23.3	23.3	40.00р.	0.93р.												
			молоко или вода	10	10		- р.												
			масло сливочное	3.6	3.6	120.00р.	0.43р.												
			соль йодированная	1.1	1.1	18.00р.	0.02р.												
			масло сливочное	5.5	5.5	800.00р.	4.40р.												
171	каша пшеничная рассыпчатая	200	крупя пшеничная	80	80	45.00р.	3.60р.	11.53р.	9.4	11.2	54.7	344.8	0.3	0.03	0	20.4	0	0	6.3
			масло сливочное	13.3	13.3	595.00р.	7.91р.												
			соль йодированная	1.3	1.3	16.00р.	0.02р.												
пром	сок фруктовый	1/200	сок фруктовый	200	200	125.00р.	25.00р.	25.00р.	1	0	24.4	101.6	0.03	4	0	14	14	8	2.8
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40.00р.	1.60р.	1.60р.	3.16	0.4	19.3	94.6	0.06	0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.	1.35р.	1.98	0.36	10	51.9	1.5	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17
итого за прием пищи		900						150.81р.	38.04	41.68	136.9	1067.1	2.15	34.13	0.37	132.2	327	105.6	15.02
всего за день		1360						259.73р.	69.14	67.08	192.8	1658.4	2.25	36.33	0.47	316.5	580.9	166.6	16.92

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за	Стоимос	Стоимость	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
173	каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	1/200	хлопья овсяные "Геркулес"	44	44	45,00р.	1,98р.	17,38р.	8,9	7,06	45,16	269,2	0,18	1,76	0	161,7	0	0	2,83
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	60	60	-	р.												
			сахар	6	6	80,00р.	0,48р.												
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
	соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.														
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	630,00р.	10,08р.	19,28р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
			хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.												
			чай-заварка	0,5	0,5	760,00р.	0,38р.												
376	чай с сахаром	1/200/15	сахар	15	15	72,00р.	1,08р.	2,00р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			вода	150	150	-	-												
			фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.												
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						53,66р.	15,34	19,38	83,32	555,5	0,27	11,86	0	319,88	117,1	26,6	13,53

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	овощи натуральные свежие (помидоры)	94,4	80	100,00р.	9,44р.	9,44р.	0,9	0,12	2,8	18,6	0	20	0,12	11,2	20,8	16	0,8
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250	свекла	50	40	40,00р.	2,00р.	10,99р.	1,8	5	12,2	105,7	0	22,1	0,2	54,5	51,7	27,3	1,3
			капуста свежая	25	20	60,00р.	1,50р.												
			картофель	26,6	20	60,00р.	1,60р.												
			морковь	12,5	10	60,00р.	0,75р.												
			лук репчатый	15,2	12,5	60,00р.	0,91р.												
			томатное пюре	7,5	7,5	148,00р.	1,11р.												
			масло растительное	5	5	120,00р.	0,60р.												
			сахар	2,5	2,5	80,00р.	0,20р.												
			вода	200	200	-	р.												
			сметана	10	10	230,00р.	2,30р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
278	тефтели	1/100	говядина	86,6	63,2	580,00р.	50,23р.	54,61р.	13,2	16,5	11,8	248,2	0	2	0	7,63	81,3	18,2	2,1
			хлеб пшеничный	13,2	13,2	40,00р.	0,53р.												
			молоко или вода	20	20	-	р.												
			лук репчатый	40	33,2	60,00р.	2,40р.												
			масло растительное	5	5	120,00р.	0,60р.												
			мука пшеничная	6,6	6,6	35,00р.	0,23р.												
			масло растительное	5	5	120,00р.	0,60р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.												
			крупа гречневая	94,6	94,6	70,00р.	6,62р.												
			масло сливочное	13,3	13,3	800,00р.	10,64р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	1/200	крупа гречневая	13,3	13,3	800,00р.	10,64р.	17,29р.	7,1	6,1	50,2	274,6	0	0	0	14,6	104	34,6	0,8
	соль йодированная	1,3	1,3	18,00р.	0,02р.														
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
			вода	200	200	-	-												
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40,00р.	1,60р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
итого за прием пищи		900						82,25р.	21,04	22,38	75,5	596,4	1,56	44,1	0,32	102,43	236	90,8	6,17
всего за день		1570						135,91р.	36,38	41,76	158,82	1151,9	1,83	55,96	0,32	422,31	353,1	117,4	19,7

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ																					
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																					
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	овощи натуральные свежие (помидоры)	94,4	80	100,00р.	9,44р.	9,44р.	0,9	0,12	2,8	18,6	0	20	0,12	11,2	20,8	16	0,8		
294	котлета из курицы	1/100	филе кур из грудной части	85,6	80	350,00р.	29,96р.	37,75р.	15,8	19,7	12,7	289,2	0	1,63	0,13	10,2	18,6	30,1	2,13		
			хлеб пшеничный	11,3	11,3	40,00р.	0,45р.														
			молоко или вода	14,2	14,2		- р.														
			яйца куриные	1,40	5,6	7,50р.	6,00р.														
			масло сливочное	1,44	1,44	800,00р.	1,15р.														
			масло растительное для	1,4	1,4	120,00р.	0,17р.														
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.														
			капуста тушеная	1/200	капуста свежая	284	228	60,00р.	17,04р.	26,36р.	4,1	6,4	18,7	150,2	0	34,3	0	110,8	0	41,3	1,6
			раствор лимонной	6	6	840,00р.	5,04р.														
			масло растительное	8	8	120,00р.	0,96р.														
			томатное пюре	12	12	148,00р.	1,78р.														
			морковь	6	4,8	60,00р.	0,36р.														
			лук репчатый	10	8	60,00р.	0,60р.														
			лавровый лист	0,02	0,02	700,00р.	0,01р.														
			мука пшеничная	2	2	36,00р.	0,07р.														
			сахар	6	6	80,00р.	0,48р.														
			соль йодированная	1,3	1,3	18,00р.	0,02р.														
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40,00р.	1,60р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8		
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17		
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	480,00р.	0,24р.	2,40р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5		
			сахар	15	15	80,00р.	1,20р.														
			лимон свежий	8	7	120,00р.	0,96р.														
			вода	150	150																
итога за прием пищи				672				78,9	26,34	26,98	75,2	654,1	1,56	59,23	0,25	179,1	137,1	126,4	8		
ОБЕД																					
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	овощи натуральные свежие (огурцы)	84	80	90,00р.	7,56р.	7,56р.	0,6	0,12	2	10,8	0	8	0	18,4	33,6	11,2	0,8		
101	суп картофельный с крупой	250	картофель	100	75	60,00р.	6,00р.	8,26р.	1,7	2,7	13,2	85,5	0,1	16,5	0,2	23,5	55	24,2	1		
			крупя рисовая	5	5	95,00р.	0,49р.														
			морковь	12,5	10	60,00р.	0,75р.														
			лук репчатый	12,00	10	60,00р.	0,72р.														
			масло растительное	2,50	2,5	120,00р.	0,30р.														
			вода	187,50	187,5		0,00р.														
					соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
					минтай потрошенный	90	73,7	180,00р.	16,20р.	22,55р.	11,2	5,05	50,4	105	0,09	2,64	0	37,04	0	0	0,78
			вода	18,7	18,7																
			морковь	23	18	60,00р.	1,38р.														
			лук репчатый	10	8,7	60,00р.	0,60р.														
			томатное пюре	10	10	148,00р.	1,48р.														
			масло растительное	5	5	120,00р.	0,60р.														
			раствор лимонной	2,5	2,5	840,00р.	2,10р.														
			сахар	2	2	80,00р.	0,16р.														
			лавровый лист	0,01	0,01	700,00р.	0,01р.														
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.														
312	пюре картофельное	1/200	картофель	234	176	60,00р.	14,04р.	24,27р.	4,2	8	28,4	203,4	0,26	34,6	0	2,6	85,5	43,4	1,7		
			молоко	32	32	69,00р.	2,21р.														
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.														
			соль йодированная	1,3	1,3	18,00р.	0,02р.														
					картофель	20	25	125,00р.	2,50р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.														
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.														
			вода	200	200																
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40,00р.	1,60р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8		
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17		
итога за прием пищи				910				69,86р.	22,84	16,63	142,7	628,6	2,01	61,74	0,2	110,64	256,3	108,1	6,25		
всего за день				1582				148,77р.	49,18	43,61	217,9	1282,7	3,57	120,97	0,45	289,74	393,4	234,5	14,25		

ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ																			
№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химически			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за	Стоимос	Стоимость	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	овощи натуральные свежие (огурцы)	84	80	90.00р.	7.56р.	7.56р.	0.6	0.12	2	10.8	0	8	0	18.4	33.6	11.2	0.8
235	шницель рыбный натуральный	1/100	минтай потрошенный	115	80.6	180.00р.	20.70р.	23.98р.	9.1	6.9	7.7	130							
			лук репчатый	20.1	16.8	60.00р.	1.21р.						0.03	2.5	22.7	53.3	144.6	26.2	1.9
			петрушка зеленая	2.5	1.8	100.00р.	0.25р.												
			молоко или вода	7.5	7.5		- р.												
			яйца	0.08	3.7	7.50р.	0.00р.												
			сухари	11.2	11.2	80.00р.	0.90р.												
			масло растительное	7.5	7.5	120.00р.	0.90р.												
			соль йодированная	1.3	1.3	18.00р.	0.02р.												
180	каша гречневая рассыпчатая с овощами	1/200	крупа гречневая	92	92	80.00р.	7.36р.	18.30р.	4.6	4.9	46.2	248	0.04	0	0	15.2	108.9	40.6	0.8
			лук репчатый	23.7	20	60.00р.	1.42р.												
			морковь	25	20	60.00р.	1.50р.												
			вода	140	140		- р.												
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.												
			масло растительное	10	10	800.00р.	8.00р.												
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40.00р.	1.60р.	1.60р.	3.16	0.4	19.3	94.6	0.06	0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.	1.35р.	1.98	0.36	10	51.9	1.5	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0.5	0.5	480.00р.	0.24р.	2.40р.	0.4	0	11.7	49.6	0	3.3	0	27.2	15.5	11.7	1.5
			сахар	15	15	80.00р.	1.20р.												
			лимон свежий	8	7	120.00р.	0.96р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи				672				55.19р.	19.84	12.68	96.9	584.9	1.63	13.8	22.7	133.8	384.8	117	6.97
ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	овощи натуральные свежие (помидоры)	94.4	80	100.00р.	9.44р.	9.44р.	0.9	0.12	2.8	18.6	0	20	0.12	11.2	20.8	16	0.8
102	суп картофельный с бобовыми	1/250	картофель	66.6	50	60.00р.	4.00р.	7.19р.	5.6	5.4	17.5	140.6	0.2	9.5	0.25	48.8	83.7	35.5	2.1
			горох	20.2	20	45.00р.	0.91р.												
			лук репчатый	12	10	60.00р.	0.72р.												
			морковь	15.7	12.5	60.00р.	0.94р.												
			масло растительное	5	5	120.00р.	0.60р.												
			вода	175	175		0.00р.												
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.												
289	рагу из птицы	1/100/200	мясо птицы	193.3	137.3	190.00р.	36.73р.	50.44р.	22.1	23.3	1.7	294.4	0.2	21.8	2.7	3.5	80.6	515.5	100.3
			масло растительное	4.2	4.2	130.00р.	0.55р.												
			картофель	170.3	128	50.00р.	8.52р.												
			морковь	35.1	28	45.00р.	1.58р.												
			томатное пюре	9.5	9.5	165.00р.	1.57р.												
			лук репчатый	19.1	16	35.00р.	0.67р.												
			масло растительное	5.5	5.5	130.00р.	0.72р.												
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
			мука пшеничная	2.3	2.3	48.03р.	0.11р.												
пром	сок фруктовый	1/200	сок фруктовый	200	200	125.00р.	25.00р.	25.00р.	1	0	24.4	101.6	0.03	4	0	14	14	8	2.8
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40.00р.	1.60р.	1.60р.	3.16	0.4	19.3	94.6	0.06	0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45.00р.	1.35р.	1.35р.	1.98	0.36	10	51.9	1.5	0	0	10.5	47.4	14.1	1.17
итого за прием пищи				900				95.02р.	34.74	29.58	75.7	701.7	1.99	55.3	3.07	97.2	281.3	602.3	107.97
всего за день				1572				150.21р.	54.58	42.26	172.6	1286.6	3.62	69.1	25.77	231	666.1	719.3	114.94

ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ																			
№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за	Стоимость	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																			
210	омлет натуральный	1/200	яйца	4	152,2	7,50р.	22,50р.	43,01р.	20,5	34	3,3	342,8	0,17	0,4	0,36	127,3	330,2	26,6	3,6
			молоко или вода	51,3	51,3	- р.	- р.												
			масло сливочное	6,8	6,8	800,00р.	5,44р.												
			соль йодированная	1,42	1,42	18,00р.	0,03р.												
			масло сливочное	18,8	18,8	800,00р.	15,04р.												
50	икра кабачковая консервированная	1/100	икра кабачковая консервированная	106	100	115,38р.	12,23р.	12,23р.	1,2	4,7	7,7	78	0,05	0	0	32	0	0	0,41
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40,00р.	1,60р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	760,00р.	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	72,00р.	1,08р.												
			вода	150	150	- р.	- р.												
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				785				75,2	27,44	39,86	63,57	663,6	1,87	10,4	0,36	197,98	428	65,3	8,68

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/80	овощи натуральные свежие (помидоры)	94,4	80	100,00р.	9,44р.	9,44р.	0,9	0,12	2,8	18,6	0	20	0,12	11,2	20,8	16	0,8
88	щи из свежей капусты с картофелем	1/250	капуста свежая	62,5	50	60,00р.	3,75р.	8,79р.	1,8	5	6,9	80,5	0	33,3	0,2	51,5	36,1	19,2	0,9
			картофель	40	30	60,00р.	2,40р.												
			морковь	12,5	10	60,00р.	0,75р.												
			лук репчатый	15,1	15,1	60,00р.	0,91р.												
			томатное пюре	2,5	2,5	148,00р.	0,37р.												
			масло растительное	5	5	120,00р.	0,60р.												
			вода	200	200	- р.	- р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
297	голубцы ленивые	1/100	капуста свежая	75,5	60	180,00р.	13,59р.	40,00р.	8,3	7,5	7,3	128,3	0	11	9,1	33,4	92	19,3	1,2
			говядина	43,8	40	- р.	- р.												
			крупа рисовая	5	5	60,00р.	0,30р.												
			лук репчатый	7,1	6	60,00р.	0,43р.												
			масло сливочное	3	3	148,00р.	0,44р.												
			соль йодированная	0,3	0,3	120,00р.	0,04р.												
			вода	30	30	840,00р.	25,20р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/200	макаронные изделия	66,6	66,6	48,00р.	3,20р.	10,74р.	7,3	6,3	41,6	254,6	0,13	0	0	14,6	48	9,3	1,06
			масло сливочное	9,4	9,4	800,00р.	7,52р.												
			соль йодированная	1,3	1,3	18,00р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
			вода	200	200	- р.	- р.												
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	40,00р.	1,60р.	1,60р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	45,00р.	1,35р.	1,35р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
итого за прием пищи				900				76,19р.	23,44	19,68	107,30	705,90	1,69	64,30	9,42	139,80	279,10	93,10	5,93
всего за день				1685				151,37р.	50,88	59,54	170,87	1369,5	3,56	74,7	9,78	337,78	707,1	158,4	14,61
итого за 5 дней								845,99р.											
среднее за 5 дней								169,20р.											
итого за 15 дней								2,654,45р.											
среднее за 15 дней								176,96р.											

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	Мg	Fe
итого за весь период	260,16	254,25	912,99	6749,1	14,83	357,06	36,79	1597,33	2700,6	1396,2	180,42
среднее значение	52,032	50,85	182,598	1349,82	2,966	71,412	7,358	319,466	540,12	279,24	36,084

Разработано на основании:

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