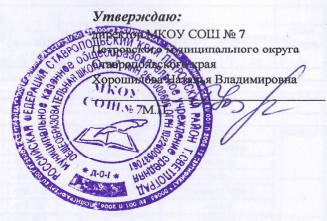


Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ № 7
Петровского муниципального округа
Хороших Валентина Владимировна



Примерное 15-ти дневное меню
для лагерей с дневным пребыванием детей 7-11 лет
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	B1	C	A	Ca	P	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	368,00р.	51,89р.	72,00р.	20,9	17,3	22	336,9	0,08	0,68	0,08	93	145,8	29,9	1,05	
			крупа манная	9	9	37,00р.	0,33р.													
			сахар	12	12	80,00р.	0,96р.													
			яйца	6	6	7,50р.	0,05р.													
			масло сливочное	6	6	800,00р.	4,80р.													
			сухари	6	6	80,00р.	0,48р.													
			сметана	6	6	230,00р.	1,38р.													
			соль йодированная	0,75	0,75	18,00р.	0,01р.													
			молоко сгущенное	40	40	302,63р.	12,11р.													
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		590						97,58р.	24,2	20,2	56,67	515,2	0,11	11,68	0,08	230	246,9	52,9	4,25	
ОБЕД																				
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	90,00р.	5,67р.	5,67р.	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	60,00р.	4,80р.	8,33р.	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	35,00р.	0,14р.													
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.													
			лук репчатый	4,8	4	60,00р.	0,29р.													
			огурцы соленые	13,4	12	150,00р.	2,01р.													
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.													
			вода	150	150															
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.													
268	котлета	1/90	говядина	90	66,6	580,00р.	52,20р.	61,44р.	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															
			сухари	9	9	80,00р.	0,72р.													
			масло растительное	5,4	5,4	120,00р.	0,65р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.													
			масло сливочное	9	9	800,00р.	7,20р.													
171	каша рассыпчатая пшеничная	1/180	крупа пшеничная	72	72	70,00р.	5,04р.	14,66р.	7,88	7,43	48,04	290,7	0,21	0	0	19,96	161,32	56,81	1,86	
			масло сливочное	12	12	800,00р.	9,60р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	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	1/30	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						96,52р.	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		1370						194,10р.	52,87	47,56	185,09	1391,9	1,506	31,52	0,44	329,64	688,96	203,51	12,15	

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	круп 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.												
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	-	р.												
			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)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70.8	60	100.00р.	7.08р.	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	60.00р.	3.20р.	5.75р.	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	45.00р.	0.73р.												
			лук репчатый	9.6	8	60.00р.	0.58р.												
			морковь	12.6	10	60.00р.	0.76р.												
			масло растительное	4	4	120.00р.	0.48р.												
			вода	140	140	-	0.00р.												
			соль йодированная	0.8	0.8	18.00р.	0.01р.												
290	птица, тушенная в соусе	1/90	бройлер-цыпленок	178.2	127.8	225.00р.	40.10р.	40.55р.	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	120.00р.	0.43р.												
			соль йодированная	1.1	1.1	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	1/180	макаронные изделия	60	60	48.00р.	2.88р.	9.70р.	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	800.00р.	6.80р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	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	1/30	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						91.99р.	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						145.03р.	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			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	Мg	Fe															
ЗАВТРАК																																		
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	90.00р.	5.67р.	5.67р.	0.45	0.09	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6															
294	котлета из курицы	1/90	филе кур из грудной части	77	72	350.00р.	26.95р.	34.56р.	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	7.50р.	6.00р.																											
			масло сливочное	1.29	1.29	800.00р.	1.03р.																											
			масло растительное для	1.26	1.26	120.00р.	0.15р.																											
			соль йодированная	1.12	1.12	18.00р.	0.02р.																											
321	капуста тушеная	1/180	капуста свежая	255.6	205.2	60.00р.	15.34р.	23.73р.	3.72	5.84	16.9	135.2	0	30.89	0	99.8	0	37.18	1.46															
			раствор лимонной	5.4	5.4	840.00р.	4.54р.																											
			масло растительное	7.2	7.2	120.00р.	0.86р.																											
			томатное пюре	10.8	10.8	148.00р.	1.60р.																											
			морковь	5.4	4.4	60.00р.	0.32р.																											
			лук репчатый	9	7.2	60.00р.	0.54р.																											
			лавровый лист	0.02	0.02	700.00р.	0.01р.																											
			мука пшеничная	1.8	1.8	35.00р.	0.06р.																											
			сахар	5.4	5.4	80.00р.	0.43р.																											
			соль йодированная	1.2	1.2	18.00р.	0.02р.																											
			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	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		595						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)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70.8	60	100.00р.	7.08р.	7.08р.	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	60.00р.	4.80р.	6.61р.	1.36	2.16	10.6	68.1	0.08	13.2	0.16	18.8	44	19.4	0.8
			крупа рисовая	4	4	95.00р.	0.38р.												
			морковь	10	8	60.00р.	0.60р.												
			лук репчатый	9.60	8	60.00р.	0.58р.												
			масло растительное	2.00	2	120.00р.	0.24р.												
			вода	150.00	150		0.00р.												
			соль йодированная	0.8	0.8	18.00р.	0.01р.												
259	жаркое по - домашнему	1/90/180	говядина	192.6	142.2	580.00р.	111.71р.	126.54р.	55.4	108.3	34.5	1327.6	0.18	10.9	0	53.1	360.1	72.9	5.3
			картофель	191.3	144	60.00р.	11.48р.												
			лук репчатый	17.2	14.4	60.00р.	1.03р.												
			томатное пюре	8.6	8.6	148.00р.	1.27р.												
			масло растительное	8.6	8.6	120.00р.	1.03р.												
			соль йодированная	1.1	1.1	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	1/30	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						146.60р.	61.05	111.09	87.78	1592.6	1.36	39.1	0.25	103.6	477.4	125.6	8.08
всего за день		1375						212.66р.	83.31	135.26	152.16	2153.8	2.52	77.45	0.36	243.3	581.5	219.98	13.92

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ 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																			
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		- р.												
			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

ОБЕД																															
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	90.00р.	5.67р.	5.67р.	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	60.00р.	3.20р.	4.62р.	2.84	3.67	15	107.4	0.08	2.64	0.01	26.7	57.7	15.5	0.8												
			морковь	10	8	60.00р.	0.60р.																								
			лук репчатый	9.6	8	60.00р.	0.58р.																								
			масло растительное	2	2	120.00р.	0.24р.																								
			вода	150	150		- р.																								
			соль йодированная	0.8	0.8	18.00р.	0.01р.																								
			клецки		15		- р.																								
			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, тушеная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный без головы	81	66.3	180.00р.	14.58р.													20.25р.	10.1	4.54	45.4	94.5	0.07	2.37	0	33.33	0	0	0.69
			вода	16.8	16.8		- р.																								
			морковь	20.7	16.2	60.00р.	1.24р.																								
			лук репчатый	9	7.8	60.00р.	0.54р.																								
			томатное пюре	9	9	148.00р.	1.33р.																								
			масло растительное	4.5	4.5	120.00р.	0.54р.																								
			раствор лимонной кислоты	2.2	2.2	840.00р.	1.85р.																								
			сахар	1.8	1.8	80.00р.	0.14р.																								
			лавровый лист	0.008	0.008	700.00р.	0.01р.																								
			соль йодированная	1.12	1.12	18.00р.	0.02р.																								
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210.6	158.4	60.00р.	12.64р.	21.84р.	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	69.00р.	1.99р.																								
			масло сливочное	9	9	800.00р.	7.20р.																								
			соль йодированная	1.2	1.2	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	1/30	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						58.76р.	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		1435						103.46р.	29.94	30.25	194.2	1004.6	1.61	54.22	0.01	537.35	583.78	146.64	16.74												

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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
210	омлет натуральный	1/150	яйца	3	114.2	7.50р.	22.50р.	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	800.00р.	4.08р.												
			соль йодированная	1.07	1.07	18.00р.	0.02р.												
			масло сливочное	14.1	14.1	800.00р.	11.28р.												
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	1/30	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	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		722						69.85р.	21.09	31.14	52.95	534.6	1.31	13.6	0.27	184.6	332	60	8.19

ОБЕД																				
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70.8	60	100.00р.	7.08р.	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	60.00р.	3.20р.	5.75р.	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	45.00р.	0.73р.													
			лук репчатый	9.6	8	60.00р.	0.58р.													
			морковь	12.6	10	60.00р.	0.76р.													
			масло растительное	4	4	120.00р.	0.48р.													
			вода	140	140		0.00р.													
			соль йодированная	0.8	0.8	18.00р.	0.01р.													
234	котлета рыбная	1/90	минтай потрошенный без головы	118	55.6	180.00р.	21.24р.	28.93р.	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	69.00р.	1.51р.													
			сухари	8.4	8.4	80.00р.	0.67р.													
			масло растительное	8.4	8.4	120.00р.	1.01р.													
			масло сливочное	5.6	5.6	800.00р.	4.48р.													
			соль йодированная	1.12	1.12	18.00р.	0.02р.													
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210.6	158.4	60.00р.	12.64р.	21.84р.	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	69.00р.	1.99р.													
			масло сливочное	9	9	800.00р.	7.20р.													
			соль йодированная	1.2	1.2	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	1/30	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						69.98р.	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		1502						139.83р.	44.66	54.19	148.63	1222.8	2.81	67.96	0.56	311.84	574.86	182.7	14.52	
итого за 5 дней								795.08р.												
среднее за 5 дней								159.02р.												

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	256.85	312.88	858.35	7064.38	10.296	260.47	1.74	1884.82	2924.06	883.62	74.62
среднее значение	51.37	62.576	171.67	1412.876	2.0592	52.094	0.348	376.964	584.812	176.724	14.924

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ 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																			
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	90.00р.	5,67р.	5,67	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	580,00р.	45,18р.	49,12	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	60,00р.	2,16р.												
			масло растительное	4,5	4,5	120,00р.	0,54р.												
			мука пшеничная	5,9	5,9	35,00р.	0,21р.												
			масло растительное	4,5	4,5	120,00р.	0,54р.												
соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.															
171	каша гречневая рассыпчатая	1/180	крупа гречневая	85,2	85,2	70,00р.	5,96р.	15,59	6,4	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,72
			масло сливочное	12	12	800,00р.	9,60р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.												
	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	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														
итого за прием пищи		595						74,5	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	100,00р.	7,08р.	7,08р.	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	60,00р.	3,00р.	7,04р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	60,00р.	1,92р.												
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	12,1	10	60,00р.	0,73р.												
			томатное пюре	2	2	148,00р.	0,30р.												
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.												
			вода	160	160		- р.												
соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.															
301	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	1/90	бройлер цыпленок	276	85,5	290,00р.	80,04р.	85,29р.	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	40,00р.	0,84р.												
			молоко или вода	9	9		- р.												
			масло сливочное	3,3	3,3	120,00р.	0,40р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
масло сливочное	5	5	800,00р.	4,00р.															
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	48,00р.	2,88р.	9,70р.	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	800,00р.	6,80р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	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	1/30	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						115,48р.	26,73	32,15	93,12	774	1,28	42,24	0,25	102,45	259,1	74,09	4,61
всего за день		1375						189,96р.	49,37	53,08	185	1410,3	2,44	50,04	0,25	153,13	513,3	151,79	9,72

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ 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																			
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	-	-												
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)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70.8	60	100.00р.	7.08р.	7.08р.	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	60.00р.	4.80р.	8.33р.	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	35.00р.	0.14р.												
			морковь	10	8	60.00р.	0.60р.												
			лук репчатый	4.8	4	60.00р.	0.29р.												
			огурцы соленые	13.4	12	150.00р.	2.01р.												
			масло растительное	4	4	120.00р.	0.48р.												
			вода	150	150	- р.	-												
			соль йодированная	0.8	0.8	18.00р.	0.01р.												
289	рагу из птицы	1/90/180	мясо птицы	174	123.6	190.00р.	33.06р.	45.43р.	19.9	21	1.6	265	0.23	19.7	2.5	3.2	72.6	464.6	90.3
			масло растительное	3.8	3.8	130.00р.	0.49р.												
			картофель	153.3	115.2	50.00р.	7.67р.												
			морковь	31.6	25.2	45.00р.	1.42р.												
			томатное пюре	8.6	8.6	165.00р.	1.42р.												
			лук репчатый	17.2	14.4	35.00р.	0.60р.												
			масло растительное	5	5	130.00р.	0.65р.												
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
			мука пшеничная	2.1	2.1	48.03р.	0.10р.												
			сок фруктовый	200	200	125.00р.	25.00р.												
пром	сок фруктовый	1/200					25.00р.	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				87.94р.	27.03	25.83	62.38	584	1.44	52.14	2.75	61.9	217.34	526.1	96.04
всего за день				1507				146.44р.	43.97	48.47	158.1	1224.2	1.63	66.84	2.83	383.8	554.84	599.8	109.23

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	1/150/40	творог	141	138	368.00р.	51.89р.	72.00р.	20.9	17.3	22	336.9	0.08	0.68	0.08	93	145.8	29.9	1.05
			крупя манная	9	9	37.00р.	0.33р.												
			сахар	12	12	80.00р.	0.96р.												
			яйца	6	6	7.50р.	0.05р.												
			масло сливочное	6	6	800.00р.	4.80р.												
			сухари	6	6	80.00р.	0.48р.												
			сметана	6	6	230.00р.	1.38р.												
			соль йодированная	0.75	0.75	18.00р.	0.01р.												
382	какао с молоком	1/200	молоко сгущенное	40	40	302.63р.	12.11р.	10.58р.	2.9	2.5	24.8	134	0	1	0	121	90	14	1
			какао-порошок	4	4	520.00р.	2.08р.												
			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		590						97.58р.	24.2	20.2	56.67	515.2	0.11	11.68	0.08	230	246.9	52.9	4.25
ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70.8	60	100.00р.	7.08р.	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	60.00р.	3.20р.	5.75р.	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	45.00р.	0.73р.												
			лук репчатый	9.6	8	60.00р.	0.58р.												
			морковь	12.6	10	60.00р.	0.76р.												
			масло растительное	4	4	120.00р.	0.48р.												
			вода	140	140		0.00р.												
			соль йодированная	0.8	0.8	18.00р.	0.01р.												
291	плов из птицы	1/90/180	бройлер-цыпленок	190.8	129.6	225.00р.	42.93р.	53.72р.	18.7	16.2	34.1	366.5	0.04	2.9	0	9.2	0	0	1.8
			масло растительное	12.6	12.6	120.00р.	1.51р.												
			лук репчатый	14.4	12.6	60.00р.	0.86р.												
			морковь	18	14.4	60.00р.	1.08р.												
			томатное пюре	9	9	148.00р.	1.33р.												
			крупя рисовая	63	63	95.00р.	5.99р.												
			соль йодированная	1	1	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	30	30	40.00р.	1.20р.												
	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						72.92р.	27.47	21.15	90.78	675.9	1.3	25.5	0.29	79.94	140.26	61.7	5.46
всего за день		1370						170.51р.	51.67	41.35	147.45	1191.1	1.41	37.18	0.37	309.94	387.16	114.6	9.71

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	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	90.00р.	5.67р.	5.67р.	0.45	0.09	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
268	котлета	1/90	говядина	90	66.6	580.00р.	52.20р.	61.44р.	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.												
			сухари	9	9	80.00р.	0.72р.												
			масло растительное	5.4	5.4	120.00р.	0.65р.												
			соль йодированная	1.12	1.12	18.00р.	0.02р.												
			масло сливочное	9	9	800.00р.	7.20р.												
321	капуста тушеная	1/180	капуста свежая	255.6	205.2	60.00р.	15.34р.	23.73р.	3.72	5.84	16.9	135.2	0	30.89	0	99.8	0	37.18	1.46
			белокочанная	5.4	5.4	840.00р.	4.54р.												
			раствор лимонной кислоты	7.2	7.2	120.00р.	0.86р.												
			масло растительное	10.8	10.8	148.00р.	1.60р.												
			томатное пюре	5.4	4.4	60.00р.	0.32р.												
			морковь	9	7.2	60.00р.	0.54р.												
			лук репчатый	0.02	0.02	700.00р.	0.01р.												
			лавровый лист	1.8	1.8	35.00р.	0.06р.												
			мука пшеничная	5.4	5.4	80.00р.	0.43р.												
			сахар	1.2	1.2	18.00р.	0.02р.												
			соль йодированная	0.5	0.5	760.00р.	0.38р.												
			чай -заварка	15	15	72.00р.	1.08р.												
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	150	150	-	- р.												
			вода	30	30	40.00р.	1.20р.												
	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		595						94.94	19.75	21.18	50.18	469	1.11	30.89	0	114.16	136.9	73.48	5.24

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70.8	60	100.00р.	7.08р.	7.08р.	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	60.00р.	4.80р.	6.61р.	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	48.00р.	0.38р.												
			морковь	10	8	60.00р.	0.60р.												
			лук репчатый	9.6	8	60.00р.	0.58р.												
			масло растительное	2	2	120.00р.	0.24р.												
			вода	140	140	-	- р.												
			соль йодированная	0.8	0.8	18.00р.	0.01р.												
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный без головы	81	66.3	180.00р.	14.58р.	20.25р.	10.1	4.54	45.4	94.5	0.07	2.37	0	33.33	0	0	0.69
			вода	16.8	16.8	-	- р.												
			морковь	20.7	16.2	60.00р.	1.24р.												
			лук репчатый	9	7.8	60.00р.	0.54р.												
			томатное пюре	9	9	148.00р.	1.33р.												
			масло растительное	4.5	4.5	120.00р.	0.54р.												
			раствор лимонной кислоты	2.2	2.2	840.00р.	1.85р.												
			сахар	1.8	1.8	80.00р.	0.14р.												
			лавровый лист	0.008	0.008	700.00р.	0.01р.												
			соль йодированная	1.12	1.12	18.00р.	0.02р.												
			картофель	210.6	158.4	60.00р.	12.64р.												
			молоко	28.8	28.8	69.00р.	1.99р.												
	масло сливочное	9	9	800.00р.	7.20р.														
	соль йодированная	1.2	1.2	18.00р.	0.02р.														
312	пюре картофельное	1/180	сухофрукты	12	12	125.00р.	1.50р.	21.84р.	3.8	7.2	25.6	183.1	0.24	31.2	0	2.4	102.6	39.1	1.56
			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	-	- р.												
	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

<i>итого за прием пищи</i>	780					63.16р.	21.42	14.69	134.58	609.9	1.49	55.2	0.25	87.09	219.1	90.84	5.52
<i>всего за день</i>	1375					158.10р.	41.17	35.87	184.76	1078.9	2.6	86.09	0.25	201.25	356	164.32	10.76

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ 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																			
290	птица, тушенная в соусе	1/90	бройлер-цыпленок	178.2	127.8	225.00р.	40.10р.	40.55р.	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	120.00р.	0.43р.												
			соль йодированная	1.1	1.1	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	1/180	макаронные изделия	60	60	48.00р.	2.88р.	9.70р.	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	800.00р.	6.80р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	18.00р.	0.02р.												
	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	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		772						71.79р.	21.91	17.47	84.21	585.58	1.44	13.32	0	104.35	127.5	49.59	6.91

ОБЕД

71	овоци натуральные свежие (огурцы)	1/60	овоци натуральные свежие (огурцы)	63	60	90.00р.	5.67р.	5.67р.	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	60.00р.	3.00р.	7.04р.	1.44	4	5.52	64.4	0	26.7	0.16	41.2	28.9	15.4	0.72												
			картофель	32	24	60.00р.	1.92р.																								
			морковь	10	8	60.00р.	0.60р.																								
			лук репчатый	12.1	10	60.00р.	0.73р.																								
			томатное пюре	2	2	148.00р.	0.30р.																								
			масло растительное	4	4	120.00р.	0.48р.																								
			вода	160	160	- р.																									
			соль йодированная	0.8	0.8	18.00р.	0.01р.																								
			говядина	77.9	56.9	580.00р.	45.18р.																								
278	тефтели	1/90	хлеб пшеничный	11.9	11.9	40.00р.	0.48р.	49.12р.	11.9	14.8	10.6	223.4	0	1.8	0	6.8	73.2	16.4	1.91												
			молоко или вода	18	18	- р.																									
			лук репчатый	36	29.9	60.00р.	2.16р.																								
			масло растительное	4.5	4.5	120.00р.	0.54р.																								
			мука пшеничная	5.9	5.9	35.00р.	0.21р.																								
			масло растительное	4.5	4.5	120.00р.	0.54р.																								
			соль йодированная	1.12	1.12	18.00р.	0.02р.																								
143	рагу из овощей	1/180	картофель	87.8	68.4	48.00р.	4.21р.													4.23р.	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	- р.																									
			лук репчатый	17.3	7.2	- р.																									
			капуста свежая	56.2	43.2	- р.																									
			масло растительное	7.2	7.2	- р.																									
			вода	54	54	- 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	- р.																									
	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						72.48р.	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						144.28р.	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							809.28р.											
среднее за 5 дней							161.86р.											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 2 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	228.46	227.19	861.68	6260.7	10.716	303.31	4.06	1312.86	2249.84	1193.92	152.93	
среднее значение	45.692	45.438	172.336	1252.14	2.1432	60.662	0.812	262.572	449.968	238.784	30.586	

3 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ

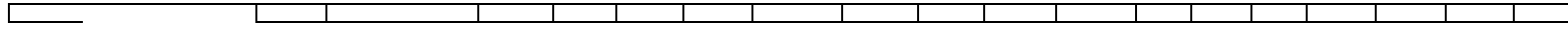
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры		углеводы	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/40	творог	141	138	368.00р.	51.89р.	72.00р.	20.9	17.3	22	336.9	0.08	0.68	0.08	93	145.8	29.9	1.05
			крупа манная	9	9	37.00р.	0.33р.												
			сахар	12	12	80.00р.	0.96р.												
			яйца	6	6	7.50р.	0.05р.												
			масло сливочное	6	6	800.00р.	4.80р.												
			сахари	6	6	80.00р.	0.48р.												
			сметана	6	6	230.00р.	1.38р.												
соль йодированная	0.75	0.75	18.00р.	0.01р.															
молоко сгущенное	40	40	302.63р.	12.11р.															
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			390					82.90р.	24.2	19.7	48.7	479.1	0.08	1.98	0.08	153.3	205.4	51.1	1.55

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70.8	60	100.00р.	7.08р.	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	60.00р.	3.20р.	5.75р.	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	45.00р.	0.73р.												
			лук репчатый	9.6	8	60.00р.	0.58р.												
			морковь	12.6	10	60.00р.	0.76р.												
			масло растительное	4	4	120.00р.	0.48р.												
			вода	140	140		0.00р.												
			соль йодированная	0.8	0.8	18.00р.	0.01р.												
301	Кнели из кур, бройлер-цыплят с рисом	1/90	бройлер цыпленок	276	85.5	290.00р.	80.04р.	85.29р.	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	40.00р.	0.84р.												
			молоко или вода	9	9		- р.												
			масло сливочное	3.3	3.3	120.00р.	0.40р.												
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.												
			масло сливочное	5	5	800.00р.	4.00р.												
171	каша пшеничная рассыпчатая	180	крупа пшеничная	72	72	45.00р.	3.24р.	10.40р.	8.52	10.08	49.3	310.4	0.3	0.03	0	18.4	0	0	5.7
			масло сливочное	12	12	595.00р.	7.14р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.												
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	1/30	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					135.63р.	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			1170					218.53р.	56.89	56.55	167.1	1406.6	1.73	29.15	0.37	263.39	473.36	135.79	14.66

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 1	Стоимос	Стоимость	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	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.												
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														
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)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70.8	60	100.00р.	7.08р.	7.08р.	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	40.00р.	1.60р.	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	60.00р.	1.20р.												
			картофель	21.3	16	60.00р.	1.28р.												
			морковь	10	8	60.00р.	0.60р.												
			лук репчатый	12.2	10	60.00р.	0.73р.												
			томатное пюре	6	6	148.00р.	0.89р.												
			масло растительное	4	4	120.00р.	0.48р.												
			сахар	2	2	80.00р.	0.16р.												
			вода	160	160		- р.												
			сметана	8	8	230.00р.	1.84р.												
	соль йодированная	0.8	0.8	18.00р.	0.01р.														
278	тефтели	1/90	говядина	77.9	56.9	580.00р.	45.18р.	49.12р.	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	60.00р.	2.16р.												
			масло растительное	4.5	4.5	120.00р.	0.54р.												
			мука пшеничная	5.9	5.9	35.00р.	0.21р.												
			масло растительное	4.5	4.5	120.00р.	0.54р.												
			соль йодированная	1.12	1.12	18.00р.	0.02р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	1/180	крупа гречневая	85.2	85.2	70.00р.	5.96р.	15.59р.	6.4	5.5	45.2	247.2	0	0	0	13.2	93.6	31.2	0.72
			масло сливочное	12	12	800.00р.	9.60р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	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	1/30	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						71.37р.	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						125.03р.	32.97	38.81	146.4	1057.4	1.37	46.36	0.25	401.98	305	98.2	18.46

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ																				
№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																				
71	овоцы натуральные свежие (помидоры)	1/60	овоцы натуральные свежие (помидоры)	70.8	60	100.00р.	7.08р.	7.08р.	0.6	0.09	2.1	13.9	0	15	0.09	8.4	15.6	12	0.6	
294	котлета из курицы	1/90	филе кур из грудной части	77	72	350.00р.	26.95р.	34.56р.	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	7.50р.	6.00р.													
			масло сливочное	1.29	1.29	800.00р.	1.03р.													
			масло растительное для	1.26	1.26	120.00р.	0.15р.													
			соль йодированная	1.12	1.12	18.00р.	0.02р.													
321	капуста тушеная	1/180	капуста свежая	255.6	205.2	60.00р.	15.34р.	23.73р.	3.72	5.84	16.9	135.2	0	30.89	0	99.8	0	37.18	1.46	
			раствор лимонной	5.4	5.4	840.00р.	4.54р.													
			масло растительное	7.2	7.2	120.00р.	0.86р.													
			томатное пюре	10.8	10.8	148.00р.	1.60р.													
			морковь	5.4	4.4	60.00р.	0.32р.													
			лук репчатый	9	7.2	60.00р.	0.54р.													
			лавровый лист	0.02	0.02	700.00р.	0.01р.													
			мука пшеничная	1.8	1.8	35.00р.	0.06р.													
			сахар	5.4	5.4	80.00р.	0.43р.													
			соль йодированная	1.2	1.2	18.00р.	0.02р.													
	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	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		602						69.87	22.61	24.17	63.28	564.6	1.1	50.65	0.2	158.52	105.5	107.28	6.84	
ОБЕД																				
71	овоцы натуральные свежие (огурцы)	1/60	овоцы натуральные свежие (огурцы)	63	60	90.00р.	5.67р.	5.67р.	0.45	0.09	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6	
101	суп картофельный с крупой	1/200	картофель	80	60	60.00р.	4.80р.	6.61р.	1.36	2.16	10.6	68.1	0.08	13.2	0.16	18.8	44	19.4	0.8	
			крупя рисовая	4	4	95.00р.	0.38р.													
			морковь	10	8	60.00р.	0.60р.													
			лук репчатый	9.60	8	60.00р.	0.58р.													
			масло растительное	2.00	2	120.00р.	0.24р.													
			вода	150.00	150		0.00р.													
			соль йодированная	0.8	0.8	18.00р.	0.01р.													
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный без	81	66.3	180.00р.	14.58р.	20.25р.	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	60.00р.	1.24р.													
			лук репчатый	9	7.8	60.00р.	0.54р.													
			томатное пюре	9	9	148.00р.	1.33р.													
			масло растительное	4.5	4.5	120.00р.	0.54р.													
			раствор лимонной	2.2	2.2	840.00р.	1.85р.													
			сахар	1.8	1.8	80.00р.	0.14р.													
			лавровый лист	0.008	0.008	700.00р.	0.01р.													
			соль йодированная	1.12	1.12	18.00р.	0.02р.													
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210.6	158.4	60.00р.	12.64р.	21.84р.	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	69.00р.	1.99р.													
			масло сливочное	9	9	800.00р.	7.20р.													
			соль йодированная	1.2	1.2	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	1/30	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						60.74р.	19.4	14.53	123.68	536.8	1.49	52.77	0.16	91.63	229.5	88.2	5.03	
всего за день		1382						130.61р.	42.01	38.7	186.96	1101.4	2.59	103.42	0.36	250.15	335	195.48	11.87	



ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ																			
№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1	Стоимос	ЗАВТРАК	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	90.00р.	5.67р.	5.67р.	0.45	0.09	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
235	шницель рыбный натуральный	1/90	минтай потрошенный	103.5	72.5	180.00р.	18.63р.	21.55р.	8.1	6.2	6.9	117	0.02	2.2	20.4	47.9	130.1	23.5	1.7
			лук репчатый	18	15.1	60.00р.	1.08р.												
			петрушка зелень	2.2	1.6	100.00р.	0.22р.												
			молоко или вода	6.7	6.7		- р.												
			яйца	0.07	3.3	7.50р.	0.00р.												
			сухари	10	10	80.00р.	0.80р.												
			масло растительное	6.7	6.7	120.00р.	0.80р.												
			соль йодированная	1.1	1.1	18.00р.	0.02р.												
180	каша гречневая рассыпчатая с овощами	1/180	крупа гречневая	82.8	82.8	80.00р.	6.62р.	16.47р.	4.2	4.49	41.63	223.2	0.04	0	0	13.68	98.04	36.6	0.74
			лук репчатый	21.4	18	60.00р.	1.28р.												
			морковь	22.5	18	60.00р.	1.35р.												
			вода	126	126		- р.												
			соль йодированная	0.9	0.9	18.00р.	0.02р.												
			масло сливочное	9	9	800.00р.	7.20р.												
	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	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		602						48.20р.	16.84	11.32	82.91	503.5	1.16	11.5	20.4	116.48	326.54	99.5	5.92
ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70.8	60	100.00р.	7.08р.	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	60.00р.	3.20р.	5.75р.	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	45.00р.	0.73р.												
			лук репчатый	9.6	8	60.00р.	0.58р.												
			морковь	12.6	10	60.00р.	0.76р.												
			масло растительное	4	4	120.00р.	0.48р.												
			вода	140	140		0.00р.												
			соль йодированная	0.8	0.8	18.00р.	0.01р.												
289	рагу из птицы	1/90/180	мясо птицы	174	123.6	190.00р.	33.06р.	45.43р.	19.9	21	1.6	265	0.23	19.7	2.5	3.2	72.6	464.6	90.3
			масло растительное	3.8	3.8	130.00р.	0.49р.												
			картофель	153.3	115.2	50.00р.	7.67р.												
			морковь	31.6	25.2	45.00р.	1.42р.												
			томатное пюре	8.6	8.6	165.00р.	1.42р.												
			лук репчатый	17.2	14.4	35.00р.	0.60р.												
			масло растительное	5	5	130.00р.	0.65р.												
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
			мука пшеничная	2.1	2.1	48.03р.	0.10р.												
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	1/30	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						85.36р.	29.67	25.95	63.28	598.6	1.52	46.3	2.79	78.54	226.86	532.3	96.76
всего за день		1382						133.56р.	46.51	37.27	146.19	1102.1	2.68	57.8	23.19	195.02	553.4	631.8	102.68

ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ																			
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1	Стоимос	Стоимость	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
ЗАВТРАК																			
210	омлет натуральный	1/150	яйца	3	114.2	7.50р.	22.50р.	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.	- р.												
			масло сливочное	5.1	5.1	800.00р.	4.08р.												
			соль йодированная	1.07	1.07	18.00р.	0.02р.												
			масло сливочное	14.1	14.1	800.00р.	11.28р.												
50	икра кабачковая консервированная	1/60	икра кабачковая консервированная	63.6	60	115.38р.	7.34р.	7.34р.	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	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		675						64.32	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	100.00р.	7.08р.	7.08р.	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	60.00р.	3.00р.	7.04р.	1.44	4	5.52	64.4	0	26.7	0.16	41.2	28.9	15.4	0.72
			картофель	32	24	60.00р.	1.92р.												
			морковь	10	8	60.00р.	0.60р.												
			лук репчатый	12.1	10	60.00р.	0.73р.												
			томатное пюре	2	2	148.00р.	0.30р.												
			масло растительное	4	4	120.00р.	0.48р.												
			вода	160	160	- р.	- р.												
			соль йодированная	0.8	0.8	18.00р.	0.01р.												
297	голубцы ленивые	1/90	капуста свежая	68	54	180.00р.	12.24р.	36.01р.	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	- р.	- р.												
			крупа рисовая	4.5	4.5	60.00р.	0.27р.												
			лук репчатый	6.4	5.4	60.00р.	0.38р.												
			масло сливочное	2.7	2.7	148.00р.	0.40р.												
			соль йодированная	0.27	0.27	120.00р.	0.03р.												
			вода	27	27	840.00р.	22.68р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	48.00р.	2.88р.	9.70р.	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	800.00р.	6.80р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	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	1/30	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						66.19р.	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						130.51р.	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								738.24р.											
среднее за 5 дней								147.65р.											
итого за 15 дней								2,342.60р.											
среднее за 15 дней								156.17р.											

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	Мг	Fe
итого за весь период	218.62	217.72	790.52	5779.3	10.94	298.63	32.89	1374.32	2215.96	1186.47	159.39
среднее значение	43.724	43.544	158.104	1155.86	2.188	59.726	6.578	274.864	443.192	237.294	31.878

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. Тутьельна
3. "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутьельна
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, 2011г