

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7
г. СВЕТЛОГРАД

ПРИКАЗ

от 01.09.2023 г.

№ 166

Об утверждении примерного 10 дневного меню
для учащихся МКОУ СОШ №7 на 2024-2025 учебный год

В соответствии со ст. 41 ФЗ №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и с целью организации сбалансированного рационального питания детей в МКОУ СОШ №7, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд в соответствии с меню, выполнением норм и калорийности, а также соблюдения всех норм и правил гигиены, сохранения жизни и здоровья детей

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить примерное 10-ти дневное меню для учащихся 1-4 классов на 2024-2025 уч. год (Приложение 1).
2. Утвердить примерное 10-ти дневное меню для учащихся 5-9 классов на 2024-2025 уч. год (Приложение 2).
3. Прошиной Л.И., кладовщику, обеспечить своевременную заявку и завоз набора основных продуктов согласно нового 10-ти дневного меню.
4. Бурдак О.В., повару строго соблюдать 10-ти дневное меню.
5. Контроль исполнения приказа оставляю за собой.

Директор муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
средней общеобразовательной школы №7



Н.В. Хорошилова

Приложение 1

Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций Петровского городского округа в 2024/25 учебном году

Петровский городской округ

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический			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																			
	горошек зеленый консервированный	60	горошек зеленый консервированный	60	60	150.00р.	9.00р.	9.00р.	1.55	2.2	9	41.8	0.05	5.5	0	10.73	29.98	10.4	0.34
210	омлет натуральный	160	яйца	3	114.2	10.50р.	21.00р.	36.27р.	15.3	25.4	2.8	301.8	0.1	0	0.2	80	173.4	13.3	1.9
			молоко или вода	41	41	- р.													
			масло сливочное	5.4	5.4	747.50р.	4.04р.												
			соль йодированная	1.1	1.1	15.19р.	0.02р.												
			масло сливочное	15	15	747.50р.	11.21р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	747.50р.	7.48р.	7.48р.	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	1	2	0	0
379	кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	420.00р.	2.10р.	10.30р.	3.1	2.4	17.2	103.5	0	1.3	0	62.1	53.5	18.7	0.3
			вода	120	120														
			сахар	20	20	65.00р.	1.30р.												
			молоко	100	100	69.00р.	6.90р.												
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4
итого за прием пищи		680						84.25р.	24.8	39.6	72.8	733	0.25	26.8	0.3	197.33	322.88	59	7.94

ОБЕД

70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые	63.1	60	94.44р.	5.96р.	5.96р.	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	свекла	40	32	50.00р.	2.00р.	8.75р.	1.44	4	9.8	81.6	0	17.7	0.16	43.6	41.4	21.9	1.04
			капуста свежая	20	16	50.00р.	1.00р.												
			картофель	21.3	16	50.00р.	1.07р.												
			морковь	10	8	45.00р.	0.45р.												
			лук репчатый	12.2	10	35.00р.	0.43р.												
			томатное пюре	6	6	165.00р.	0.99р.												
			масло растительное	4	4	130.00р.	0.52р.												
			сахар	2	2	65.00р.	0.13р.												
			вода	160	160														
			сметана	8	8	270.00р.	2.16р.												
			соль йодированная	0.8	0.8	15.19р.	0.01р.												
227	рыба припущенная	90/8	минтай потрошенный без головы	47.3	45	165.00р.	7.80р.	9.34р.	15.6	15.8	3.8	209	0.1	0	54	47.1	238.3	54	0.8
			вода	22.5	22.5														
			лук репчатый	5.6	4.5	35.00р.	0.20р.												
			масло сливочное	8	8	165.00р.	1.32р.												
			соль йодированная	1.1	1.1	15.19р.	0.02р.												
125	картофель отварной	150	картофель	207	154.5	50.00р.	10.35р.	15.67р.	2.9	4.6	23.8	148.3	0.2	30	0	14.6	87.5	34.5	1.5
			масло сливочное	7.1	7.1	747.50р.	5.31р.												
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
354	кисель из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	120.00р.	1.44р.	3.74р.	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	11.46	0	3.64	0.57
			сахар	24	24	65.00р.	1.56р.												
			крахмал картофельный	8	8	85.00р.	0.68р.												
			кислота лимонная	0.2	0.2	300.00р.	0.06р.												
			вода	216	216														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1
итого за прием пищи		816						46.20р.	29	26.77	110.15	818	1.4	55.53	54.16	153.56	476.4	155.44	6.51
всего за день		1496						130.45р.	53.8	66.37	182.95	1551	1.65	82.33	54.46	350.89	799.28	214.44	14.45

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		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe												
ЗАВТРАК																															
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	180/60	творог	169.2	165.6	372.00р.	62.94р.	85.92р.	5.2	5.9	10	117.8	0	4.1	2	24.2	71	36.9	1												
крупя манная			10.8	10.8	45.00р.	0.49р.																									
сахар			14.4	14.4	65.00р.	0.94р.																									
яйца			7.2	7.2	10.50р.	0.08р.																									
масло сливочное			7.2	7.2	747.50р.	5.38р.																									
сахари			7.2	7.2	100.00р.	0.72р.																									
сметана			7.2	7.2	270.00р.	1.94р.																									
соль йодированная			0.9	0.9	15.19р.	0.01р.																									
молоко сгущенное			60	60	223.68р.	13.42р.																									
хлеб пшеничный			50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.													3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1	
14	масло сливочное	10	10	747.50р.	7.48р.	7.48р.	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	1	2	0	0														
382	какао с молоком	200	какао-порошок	4	4	300.00р.	1.20р.	9.40р.	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	65.00р.	1.30р.																									
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4												
итого за прием пищи		700						124.00р.	12.95	18	78.6	537.7	0.1	25.1	2.1	189.7	227	67.5	7.4												
О Б Е Д																															
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые	63.1	60	94.44р.	5.96р.	5.96р.	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6												
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	капуста свежая	50	40	50.00р.	2.50р.	5.84р.	1.44	4	5.52	64.4	26.7	0.16	1.76	41.2	28.9	15.4	0.72												
картофель			32	24	50.00р.	1.60р.																									
морковь			10	8	45.00р.	0.45р.																									
лук репчатый			12.1	10	35.00р.	0.42р.																									
томатное пюре			2	2	165.00р.	0.33р.																									
масло растительное			4	4	130.00р.	0.52р.																									
вода			160	160		- р.																									
соль йодированная			0.8	0.8	15.19р.	0.01р.																									
бройлер-цыпленок			129	90.6	190.00р.	24.51р.	31.06р.													16.68	14.47	30.36	325.88	0.04	2.58	0	8.24	0	0	0	1.64
291			плов из птицы	200	масло растительное	9.34	9.34													130.00р.	1.21р.										
лук репчатый	10.6	9.34			35.00р.	0.37р.																									
морковь	13.3	10.6			45.00р.	0.60р.																									
томатное пюре	6.6	6.6			165.00р.	1.09р.																									
крупя рисовая	46.6	46.6			70.00р.	3.26р.																									
соль йодированная	1	1			15.19р.	0.02р.																									
сухофрукты	20	25			120.00р.	2.40р.	3.76р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0													
сахар	20	20			65.00р.	1.30р.																									
кислота лимонная	0.2	0.2	300.00р.	0.06р.																											
вода	200	200																													
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1												
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1												
итого за прием пищи		760						49.36р.	27.07	20.72	102.93	727.58	27.84	8.74	1.76	95.64	138.1	58.8	4.96												
всего за день		1460						173.36р.	40.02	38.72	181.53	1265.28	27.94	33.84	3.86	285.34	365.1	126.3	12.36												

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ 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																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые	63.1	60	94.44р.	5.96р.	5.96р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
289	рагу из птицы	200	мясо птицы	153.6	108.8	173.23р.	26.61р.	36.97р.	19.9	21	1.6	265	0.23	19.7	2.5	72.6	464.6	90.3	6.4
			масло растительное	3.2	3.2	130.00р.	0.42р.												
			картофель	128.4	96	50.00р.	6.42р.												
			морковь	25.2	20.4	45.00р.	1.13р.												
			томатное пюре	7.2	7.2	165.00р.	1.19р.												
			лук репчатый	14.4	12	35.00р.	0.50р.												
			масло растительное	4.8	4.8	130.00р.	0.62р.												
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
			мука пшеничная	1.2	1.2	48.03р.	0.06р.												
			хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.												
15	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	560.00р.	8.96р.	8.96р.	3.5	4.5	0	54.5	0	0	0.1	132	75	5.5	0.2
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	747.50р.	7.48р.	7.48р.	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	1	2	0	0
377	чай с лимоном	200/7	чай-заварка	0.5	0.5	650.00р.	0.33р.	2.34р.	0.4	0	11.7	49.6	0	3.3	0	27.2	15.5	11.7	1.5
			сахар	15	15	65.00р.	0.98р.												
			лимон свежий	8	7	130.00р.	1.04р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4
итого за прием пищи		742						82.91р.	29.15	35.2	58.6	663.1	0.33	49	2.7	290.1	646.3	132.5	14.1
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60	94.44р.	5.96р.	5.96р.	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
103	суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	80	60	50.00р.	4.00р.	5.42р.	3.12	2.2	15.2	93.6	0.08	8.8	0.16	17.6	43.2	16.8	0.72
			макаронные изделия	8	8	45.00р.	0.36р.												
			морковь	10	8	45.00р.	0.45р.												
			лук репчатый	9.6	8	35.00р.	0.34р.												
			масло растительное	2	2	130.00р.	0.26р.												
			вода	140	140		- р.												
			соль йодированная	0.8	0.8	15.19р.	0.01р.												
			рыба минтай	118	55.6	165.00р.	19.47р.												
234	биточки рыбные	90	хлеб пшеничный	15.1	15.1	40.00р.	0.60р.	27.72р.	11	10.9	13.4	195.7	0	0.56	0	54.1	0	21.9	1.11
			молоко	21.9	21.9	69.00р.	1.51р.												
			сахари	8.4	8.4	100.00р.	0.84р.												
			масло растительное	8.4	8.4	130.00р.	1.09р.												
			масло сливочное	5.6	5.6	747.50р.	4.19р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	15.19р.	0.02р.												
			картофель	175.5	132	50.00р.	8.78р.												
			молоко	24	24	69.00р.	1.66р.												
312	пюре картофельное	150	масло сливочное	7.5	7.5	747.50р.	5.61р.	16.05р.	3.1	5.4	20.3	141	0.1	5	0	47	85	29	1.1
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
			сухофрукты	12	12	120.00р.	1.44р.												
			сахар	24	24	65.00р.	1.56р.												
354	кисель из сухофруктов	200	крахмал картофельный	8	8	85.00р.	0.68р.	3.74р.	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	11.46	0	3.64	0.57
			кислота лимонная	0.2	0.2	300.00р.	0.06р.												
			вода	216	216														
			хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.												
			хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.												
итого за прием пищи		800						61.63р.	26.28	20.87	121.65	809.4	1.28	22.19	0.16	166.96	237.4	112.74	6.1
всего за день		1542						144.54р.	55.43	56.07	180.25	1472.5	1.61	71.19	2.86	457.06	883.7	245.24	20.2

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		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe												
ЗАВТРАК																															
205	макароны отварные с овощами	180	макароны	63	63	45.00р.	2.84р.	7.69р.	6.4	8.3	37.7	243.6	0.07	0.02	0	17.5	0	0	0.08												
			морковь	18	14.4	45.00р.	0.81р.																								
			петрушка (корень)	6.4	6	150.00р.	0.96р.																								
			лук репчатый	13.6	11.5	35.00р.	0.48р.																								
			томатное пюре	10	10	165.00р.	1.65р.																								
			масло растительное	7.2	7.2	130.00р.	0.94р.																								
			соль йодированная	1.2	1.2	15.19р.	0.02р.																								
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.													1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	747.50р.	7.48р.													7.48р.	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	1	2	0	0
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0.5	0.5	650.00р.	0.33р.													1.30р.	0.2	0	13.4	52	0.06	0	0	2.98	4.5	2.4	0.5
			сахар	15	15	65.00р.	0.98р.																								
			вода	150	150																										
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4												
итого за прием пищи		655						37.67р.	11.45	17.9	94.9	581.5	0.23	20.02	0.1	64.98	70.5	19	5.98												
ОБЕД																															
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60	94.44р.	5.96р.	5.96р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6												
102	суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53.3	40	50.00р.	2.67р.	7.08р.	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	184.08р.	2.98р.																								
			лук репчатый	9.6	8	35.00р.	0.34р.																								
			морковь	12.6	10	45.00р.	0.57р.																								
			масло растительное	4	4	130.00р.	0.52р.																								
			вода	140	140		0.00р.																								
			соль йодированная	0.8	0.8	15.19р.	0.01р.																								
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	90/150/30	бройлер шпыленок	178.2	127.8	190.00р.	33.86р.													47.99р.	13.34	10.37	12.9	198	0.14	8.71	37.5	59.04	139.96	33.46	3.04
			масло растительное	10.8	10.8	130.00р.	1.40р.																								
			картофель	100.5	75	50.00р.	5.03р.																								
			морковь	43.5	34.5	45.00р.	1.96р.																								
			петрушка (корень)	4.5	4	150.00р.	0.68р.																								
			лук репчатый	18	15	35.00р.	0.63р.																								
			горошек зеленый консервированный	12	7.5	150.00р.	1.80р.																								
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.																								
			соус		30																										
			сметана	7.5	7.5	270.00р.	2.03р.																								
			мука пшеничная	2.25	2.25	48.03р.	0.11р.																								
			вода	22.5	22.5																										
			томатное пюре	3	3	165.00р.	0.50р.																								
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	120.00р.	2.40р.	3.76р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0												
			сахар	20	20	65.00р.	1.30р.																								
			кислота лимонная	0.2	0.2	300.00р.	0.06р.																								
			вода	200	200																										
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1												
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1												
итого за прием пищи		830						67.54р.	26.57	16.94	93.25	641.9	1.4	22.31	37.7	144.28	316.12	105.26	7.32												
всего за день		1485						105.20р.	38.02	34.84	188.15	1223.4	1.63	42.33	37.8	209.26	386.62	124.26	13.3												

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые	63.1	60	94.44р.	5.96р.	5.96р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
229	рыба, тушенная в томате с овощами	90	минтай потрошенный	81	66.3	165.00р.	13.37р.	17.48р.	8.1	2.3	5.9	84	0	2.6	1	30	121	29	0.5
			вода	16.8	16.8														
			морковь	20.7	16.2	45.00р.	0.93р.												
			лук репчатый	9	7.8	35.00р.	0.32р.												
			томатное пюре	9	9	165.00р.	1.49р.												
			масло растительное	4.5	4.5	130.00р.	0.59р.												
			раствор лимонной кислоты	2.2	2.2	300.00р.	0.66р.												
			сахар	1.8	1.8	65.00р.	0.12р.												
			лавровый лист	0.008	0.008	200.00р.	0.00р.												
			соль йодированная	1.12	1.12	15.19р.	0.02р.												
312	пюре картофельное	150	картофель	175.5	132	50.00р.	8.78р.	16.05р.	3.1	5.4	20.3	141	0.1	5	0	47	85	29	1.1
			молоко	24	24	69.00р.	1.66р.												
			масло сливочное	7.5	7.5	747.50р.	5.61р.												
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
			хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.												
376	чай с сахаром	200/15	чай-заварка	0.5	0.5	650.00р.	0.33р.	1.30р.	0.2	0	13.4	52	0.06	0	0	2.98	4.5	2.4	0.5
			сахар	15	15	65.00р.	0.98р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4
итого за прием пищи		815						61.99р.	16.65	9.1	84.8	496	0.26	33.6	1	137.28	299.7	85.4	8.1
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые	63.1	60	94.44р.	5.96р.	5.96р.	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	капуста свежая	50	40	50.00р.	2.50р.	5.84р.	1.44	4	5.52	64.4	26.7	0.16	1.76	41.2	28.9	15.4	0.72
			картофель	32	24	50.00р.	1.60р.												
			морковь	10	8	45.00р.	0.45р.												
			лук репчатый	12.1	10	35.00р.	0.42р.												
			томатное пюре	2	2	165.00р.	0.33р.												
			масло растительное	4	4	130.00р.	0.52р.												
			вода	160	160		- р.												
			соль йодированная	0.8	0.8	15.19р.	0.01р.												
			бройлер цыпленок	163.8	115.2	65.00р.	10.65р.												
			лук репчатый	4.5	3.6	747.50р.	3.36р.												
288	птица отварная	90/8	масло сливочное	8	8			14.03р.	13.2	10.2	0	171	0.15	9.15	0	57.1	0	0	3.36
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
171	каша пшеничная рассыпчатая	150	крупа пшеничная	60	60	65.00р.	3.90р.	11.39р.	7.1	8.4	41.1	258.7	0.3	0.018	0	15.4	0	0	4.8
			масло сливочное	10	10	747.50р.	7.48р.												
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника	20	20	280.00р.	5.60р.	6.90р.	0.7	0.3	24.4	103	0	200	0.2	13	3	3	1
			сушеные																
			сахар	20	20	65.00р.	1.30р.												
			вода	200	200		- р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1
итого за прием пищи		808						46.85р.	31.39	25.15	118.67	857	28.25	215.328	1.96	163.5	141.1	59.8	12.48
всего за день		1623						108.84р.	48.04	34.25	203.47	1353	28.51	248.928	2.96	300.78	440.8	145.2	20.58

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
173	каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/6	хлпья овсяные Геркулес	44	44	30.00р.	1.32р.	11.09р.	6.6	9.7	24.4	210.3	0.1	1.3	0.1	150.9	188.3	52.9	2.6
			молоко	100	100	48.00р.	4.80р.												
			вода	60	60		- р.												
			сахар	6	6	34.00р.	0.20р.												
			масло сливочное	10	10	475.00р.	4.75р.												
			соль йодированная	1	1	12.00р.	0.01р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	747.50р.	7.48р.	7.48р.	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	1	2	0	0
	сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный)	200	сок фруктовый	200	200	80.00р.	16.00р.	16.00р.	1	0.2	19.6	83.4	0	4	0	14	14	8	2.8
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4
итого за прием пищи		666						55.77р.	12.45	19.5	87.8	579.6	0.2	25.3	0.2	209.4	268.3	77.5	10.8
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые	63.1	60	94.44р.	5.96р.	5.96р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
101	суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60	50.00р.	4.00р.	5.34р.	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	70.00р.	0.28р.												
			морковь	10	8	45.00р.	0.45р.												
			лук репчатый	9.6	8	35.00р.	0.34р.												
			масло растительное	2	2	130.00р.	0.26р.												
			вода	150	150		0.00р.												
			соль йодированная	0.8	0.8	15.19р.	0.01р.												
268	биточки из говядины	90/8	говядина	90	66.6	500.00р.	45.00р.	53.25р.	13.2	21	12.3	290.6	0	0	0.1	4.5	96.1	25.5	2.6
			хлеб пшеничный	16.2	16.2	40.00р.	0.65р.												
			молоко или вода	21.6	21.6		- р.												
			сахар	9	9	100.00р.	0.90р.												
			масло растительное	5.4	5.4	130.00р.	0.70р.												
			соль йодированная	1.12	1.12	15.19р.	0.02р.												
			масло сливочное	8	8	747.50р.	5.98р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	150	макаронные изделия	50	50	45.00р.	2.25р.	7.57р.	5.4	0.7	34.7	166.5	0.1	0	0	15.2	45.3	8.4	1
			масло сливочное	7.1	7.1	747.50р.	5.31р.												
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
			сухофрукты	20	25	120.00р.	2.40р.												
349	компот из смеси сухофруктов	200	сахар	20	20	65.00р.	1.30р.	3.76р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0
			кислота лимонная	0.2	0.2	300.00р.	0.06р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1
итого за прием пищи		808						78.62р.	28.71	26.11	123.95	856.6	1.28	19.2	0.26	84.7	294.6	96.7	7
всего за день		1474						134.38р.	41.16	45.61	211.75	1436.2	1.48	44.5	0.46	294.1	562.9	174.2	17.8

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		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	180/60	творог	169.2	165.6	372.00р.	62.94р.	85.92р.	5.2	5.9	10	117.8	0	4.1	2	24.2	71	36.9	1
			крупа манная	10.8	10.8	45.00р.	0.49р.												
			сахар	14.4	14.4	65.00р.	0.94р.												
			яйца	7.2	7.2	10.50р.	0.08р.												
			масло сливочное	7.2	7.2	747.50р.	5.38р.												
			сахари	7.2	7.2	100.00р.	0.72р.												
			сметана	7.2	7.2	270.00р.	1.94р.												
			соль йодированная	0.9	0.9	15.19р.	0.01р.												
			молоко сгущенное	60	60	223.68р.	13.42р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	747.50р.	7.48р.	7.48р.	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	1	2	0	0
379	кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	420.00р.	2.10р.	10.30р.	3.1	2.4	17.2	103.5	0	1.3	0	62.1	53.5	18.7	0.3
			вода	120	120														
			сахар	20	20	65.00р.	1.30р.												
			молоко	100	100	69.00р.	6.90р.												
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4
итого за прием пищи		700						124.90р.	13.15	17.9	71	507.2	0.1	25.4	2.1	130.8	190.5	72.2	6.7
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые	63.1	60	94.44р.	5.96р.	5.96р.	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
108/109	суп картофельный с клецками	200	картофель	53.4	40	50.00р.	2.67р.	4.34р.	2.84	3.67	15	107.4	0.08	2.64	0.01	26.7	57.7	15.5	0.8
			морковь	10	8	45.00р.	0.45р.												
			лук репчатый	9.6	8	35.00р.	0.34р.												
			масло растительное	2	2	130.00р.	0.26р.												
			вода	150	150														
			соль йодированная	0.8	0.8	15.19р.	0.01р.												
			клецки		15														
			мука пшеничная	4.6	4.6	48.03р.	0.22р.												
			масло сливочное	0.5	0.5	747.50р.	0.37р.												
			яйца	1.3	1.3	10.50р.	0.01р.												
			вода или молоко	7.2	7.2														
			соль йодированная	0.1	0.1	15.19р.	0.00р.												
280	фрикадельки из говядины	90	говядина	85.05	62.1	500.00р.	42.53р.	40.38р.	9.58	11.82	10.89	191.2	0	0.02	0	33.41	0	15.17	5.87
			хлеб пшеничный	13.05	13.05	40.00р.	0.52р.												
			молоко или вода	18	18														
			лук репчатый	8.1	6.5	35.00р.	0.28р.												
			мука пшеничная	8.1	8.1	48.03р.	0.39р.												
			масло растительное	8.1	8.1	130.00р.	1.05р.												
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
321	капуста тушеная	150	капуста свежая	213	171	50.00р.	10.65р.	15.11р.	3.1	4.86	14.14	112.7	0	25.74	0	83.2	0	30.98	1.21
			раствор лимонной кислоты	4.5	4.5	300.00р.	1.35р.												
			масло растительное	6	6	130.00р.	0.78р.												
			томатное пюре	9	9	165.00р.	1.49р.												
			морковь	4.5	3.7	45.00р.	0.20р.												
			лук репчатый	7.5	6	35.00р.	0.26р.												
			лавровый лист	0.01	0.01	200.00р.	0.00р.												
			мука пшеничная	1.5	1.5	48.03р.	0.07р.												
			сахар	4.5	4.5	65.00р.	0.29р.												
			соль йодированная	1	1	15.19р.	0.02р.												
699	напиток лимонный	200	лимонны	16	16	130.00р.	2.08р.	3.64р.	0.3	0	31.4	127.2	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6	19.4	0.6
			сахар	24	24	65.00р.	1.56р.												
			вода	214	214														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1
итого за прием пищи		800						72.17р.	24.77	22.8	119.08	798.4	1.186	34.8	0.21	205.31	206.5	122.45	11.08
всего за день		1500						197.07р.	37.92	40.5	190.08	1305.6	1.286	60.2	2.31	336.11	397	194.65	17.78

итого за прием пищи	760						#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
всего за день	1455						#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
							Пищевые вещества			Витамины			минеральные вещества (мг)				
итого по примерному меню							белки,г	жирь,г	углеводы,г	Ккал	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
							#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
							#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
итого за завтрак							#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
среднее за завтрак							#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
итого за обед							#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
среднее за обед							#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборника рецептов 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, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Первалова А.Я., г.Пермь, 2011г

Приложение №2

Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания обучающихся 5-9 классов
муниципальных общеобразовательных организаций Петровского городского округа в 2024/25 учебном году
осень-зима

Петровский городской 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	Мg	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																				
174	каша вязкая молочная рисовая	200/10	крупа рисовая	44	44	90.00р.	3.96р.	17.10р.	5.7	6.8	41.7	252.6	0	1.3	0	61.8	108.3	35.2	0.5	
			молоко	100	100	67.00р.	6.70р.													
			вода	65	65		- р.													
			сахар	6	6	79.00р.	0.47р.													
			масло сливочное	10	10	595.00р.	5.95р.													
			соль йодированная	1	1	16.00р.	0.02р.													
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1	
15	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	550.00р.	8.80р.	8.80р.	3.5	4.5	0	54.5	0	0	0.1	132	75	5.5	0.2	
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	595.00р.	5.95р.	5.95р.	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	1	2	0	0	
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0.5	0.5	760.00р.	0.38р.	2.61р.	0.1	0	15.9	65	0	2.8	0	12.8	1.5	3	0.1	
			сахар	15	15	79.00р.	1.19р.													
			лимон свежий	8	7	130.00р.	1.04р.													
			вода	150	150															
итого за прием пищи		507						35.66р.	13.35	20.1	81.9	564	0.1	4.1	0.2	219.1	228.8	60.2	1.8	
ОБЕД																				
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60	70.00р.	4.42р.	4.42р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6	
102	суп картофельный с бобовыми	250	картофель	66.6	50	18.00р.	1.20р.	3.31р.	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	37.00р.	0.75р.													
			лук репчатый	12	10	25.00р.	0.30р.													
			морковь	15.7	12.5	25.00р.	0.39р.													
			масло растительное	5	5	130.43р.	0.65р.													
			вода	175	175		0.00р.													
			соль йодированная	1	1	16.00р.	0.02р.													
268	биточки из говядины	100/10	говядина	100	74	511.00р.	51.10р.	59.57р.	14.6	23.3	13.6	322.8	0	0	0.1	5	106.7	28.3	2.8	
			хлеб пшеничный	18	18	40.00р.	0.72р.													
			молоко или вода	24	24		- р.													
			сахари	10	10	100.00р.	1.00р.													
			масло растительное	6	6	130.43р.	0.78р.													
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.													
			масло сливочное	10	10	595.00р.	5.95р.													
321	капуста тушеная	180	капуста свежая	255.6	205.2	20.00р.	5.11р.	10.11р.	4.3	8.7	18.7	173.2	0.1	95.9	0.2	110.8	77.9	38.7	2.4	
			раствор лимонной кислоты	5.4	5.4	300.00р.	1.62р.													
			масло растительное	7.2	7.2	130.43р.	0.94р.													
			томатное пюре	10.8	10.8	150.00р.	1.62р.													
			морковь	5.4	4.4	25.00р.	0.14р.													
			лук репчатый	9	7.2	25.00р.	0.23р.													
			лавровый лист	0.02	0.02	200.00р.	0.00р.													
			мука пшеничная	1.8	1.8	48.00р.	0.09р.													
			сахар	5.4	5.4	65.00р.	0.35р.													
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	130.00р.	2.60р.	4.24р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0	
			сахар	20	20	79.00р.	1.58р.													
			кислота лимонная	0.2	0.2	300.00р.	0.06р.													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1	
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1	
итого за прием пищи		900						84.39р.	33.25	39.65	116.15	968	1.4	111.4	0.55	210.8	377.5	145.9	9.9	
всего за день		1407						120.05р.	46.6	59.75	198.05	1532	1.5	115.5	0.75	429.9	606.3	206.1	11.7	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический			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																			
	горошек зеленый консервированный	60	горошек зеленый консервированный	60	60	116.92р.	7.02р.	7.02р.	1.55	2.2	9	41.8	0.05	5.5	0	10.73	29.98	10.4	0.34
210	омлет натуральный	160/15	яйца	3	114.2	7.00р.	21.00р.	33.16р.	15.3	25.4	2.8	301.8	0.1	0	0.2	80	173.4	13.3	1.9
			молоко или вода	41	41	- р.													
			масло сливочное	5.4	5.4	595.00р.	3.21р.												
			соль йодированная	1.1	1.1	16.00р.	0.02р.												
			масло сливочное	15	15	595.00р.	8.93р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
376	чай с сахаром	200/15	чай-заварка	0.5	0.5	760.00р.	0.38р.	1.57р.	0.2	0	13.4	52	0.06	0	0	2.98	4.5	2.4	0.5
			сахар	15	15	79.00р.	1.19р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		500						42.94р.	21	28.1	49.4	512.5	0.31	5.5	0.2	105.21	249.88	42.6	3.74
О Б Е Д																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	35.00р.	2.31р.	2.31р.	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	свекла	50	40	18.00р.	0.90р.	7.02р.	1.8	5	12.3	102	0	22.1	0.2	54.5	51.7	27.3	1.3
			капуста свежая	25	20	20.00р.	0.50р.												
			картофель	26.6	20	18.00р.	0.48р.												
			морковь	12.5	10	25.00р.	0.31р.												
			лук репчатый	15.2	12.5	25.00р.	0.38р.												
			томатное пюре	7.5	7.5	150.00р.	1.13р.												
			масло растительное	5	5	130.43р.	0.65р.												
			сахар	2.5	2.5	79.00р.	0.20р.												
			вода	200	200		- р.												
			сметана	10	10	245.00р.	2.45р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.												
227	рыба припущенная	100/9	минтай потрошенный без головы	110	90	145.00р.	15.96р.	21.48р.	17.3	17.5	4.2	232.2	0.1	0	60	52.3	264.7	60	0.8
			вода	25	25														
			лук репчатый	6.2	5	25.00р.	0.16р.												
			масло сливочное	9	9	595.00р.	5.36р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.												
125	картофель отварной	180	картофель	248.4	185.4	18.00р.	4.47р.	9.55р.	3.5	5.6	28.4	178	0.2	36	0	17.6	104.9	41.4	1.8
			масло сливочное	8.5	8.5	595.00р.	5.06р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.												
354	кисель из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	130.00р.	1.56р.	4.72р.	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	11.46	0	3.64	0.57
			сахар	24	24	79.00р.	1.90р.												
			крахмал картофельный	8	8	150.00р.	1.20р.												
			кислота лимонная	0.2	0.2	300.00р.	0.06р.												
			вода	216	216														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1
итого за прием пищи		909						47.81р.	31.66	30.47	117.65	891.3	1.4	65.93	60.2	172.66	530.5	173.74	7.07
всего за день		1409						90.75р.	52.66	58.57	167.05	1403.8	1.71	71.43	60.4	277.87	780.38	216.34	10.81

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		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
204	макароны отварные с сыром	180/31,5	макаронные изделия	63	63	45.00р.	2.84р.	24.46р.	4.5	7.5	21	170.1	0.1	0	0	10.2	41.5	7.7	0.8
			масло сливочное	7.2	7.2	595.00р.	4.28р.												
			сыр Российский	31.5	28.8	550.00р.	17.33р.												
			соль йодированная	0.9	0.9	16.00р.	0.01р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0.5	0.5	760.00р.	0.38р.	1.57р.	0.2	0	13.4	52	0.06	0	0	2.98	4.5	2.4	0.5
			сахар	15	15	79.00р.	1.19р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		476.5						27.22р.	8.65	8	58.6	339	0.26	0	0	24.68	88	26.6	2.3
О Б Е Д																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60	70.00р.	4.42р.	4.42р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
101	суп картофельный с крупой	250	картофель	100	75	18.00р.	1.80р.	3.20р.	2.4	2.8	20.5	117.8	0.1	16.5	0.2	33.6	71.8	29.9	1.2
			крупя рисовая	5	5	90.00р.	0.45р.												
			морковь	12.5	10	25.00р.	0.31р.												
			лук репчатый	12	10	25.00р.	0.30р.												
			масло растительное	2.5	2.5	130.43р.	0.33р.												
			вода	187.5	187.5		0.00р.												
			соль йодированная	1	1	16.00р.	0.02р.												
245	бефстроганов из отварной говядины	100	говядина	220	162	511.00р.	99.00р.	99.78р.	30.5	44	10.6	580.5	0.1	4.7	0.1	10.4	182.8	38.1	4.4
			морковь	6	4	25.00р.	0.15р.												
			лук репчатый	5	4		- р.												
			морковь	25	20	25.00р.	0.63р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.													
330	соус сметанный	30	сметана	7.5	7.5	245.00р.	1.84р.	1.95р.	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	48.00р.	0.11р.												
			вода	22.5	22.5		- р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	180	крупя гречневая	85.2	85.2	96.00р.	8.18р.	15.34р.	4.3	5.5	45.2	247.2	0	0	0	13.2	93.6	31.2	0.7
			масло сливочное	12	12	595.00р.	7.14р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.												
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника	20	20	300.00р.	6.00р.	7.58р.	0.7	0.3	24.4	103	0	200	0.2	13	3	3	1
			сушеные	20	20	79.00р.	1.58р.												
			сахар	20	20		- р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1
итого за прием пищи		920						135.00р.	46.97	55.98	148.97	1319.18	1.3	227.21	0.5	113.15	460.4	144.79	9.95
всего за день		1396.5						162.23р.	55.62	63.98	207.57	1658.18	1.56	227.21	0.5	137.83	548.4	171.39	12.25

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		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
223	запеканка из творога со густым молоком	200/60	творог	188	184	329.00р.	61.85р.	86.95р.	8.3	9.3	15.3	182.7	0.1	5.5	2.8	97.1	143.3	54.4	1.2
			крупа манная	12	12	38.00р.	0.46р.												
			сахар	16	16	79.00р.	1.26р.												
			яйца	8	8	7.00р.	0.06р.												
			масло сливочное	8	8	595.00р.	4.76р.												
			сахари	8	8	100.00р.	0.80р.												
			сметана	8	8	245.00р.	1.96р.												
			соль йодированная	1	1	16.00р.	0.02р.												
			молоко густое	60	60	263.15р.	15.79р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
382	какао с молоком	200	какао-порошок	4	4	430.00р.	1.72р.	10.00р.	2.9	2.5	24.8	134	0	1	0	121	90	14	1
			молоко	100	100	67.00р.	6.70р.												
			вода	110	110														
			сахар	20	20	79.00р.	1.58р.												
итого за прием пищи		510						98.15р.	15.15	12.3	64.3	433.6	0.2	6.5	2.8	229.6	275.3	84.9	3.2
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	35.00р.	2.31р.	2.31р.	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста свежая	62.5	50	20.00р.	1.25р.	3.70р.	1.8	5	6.9	80.6	0	33.4	0.2	51.5	36.2	19.3	0.9
			картофель	40	30	18.00р.	0.72р.												
			морковь	12.5	10	25.00р.	0.31р.												
			лук репчатый	15.1	12.5	25.00р.	0.38р.												
			томатное пюре	2.5	2.5	150.00р.	0.38р.												
			масло растительное	5	5	130.43р.	0.65р.												
			вода	200	200		- р.												
			соль йодированная	1	1	16.00р.	0.02р.												
			бройлер-цыпленок	161.2	113.2	184.00р.	29.66р.												
291	плов из птицы	250	масло растительное	11.6	11.6	130.43р.	1.51р.	38.41р.	20.8	18	37.9	407.3	0.05	3.23	0	10.3	0	0	2.05
			лук репчатый	13.2	11.6	25.00р.	0.33р.												
			морковь	16.6	13.2	25.00р.	0.42р.												
			томатное пюре	8.2	8.2	150.00р.	1.23р.												
			крупа рисовая	58.2	58.2	90.00р.	5.24р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.												
			сухофрукты	20	25	130.00р.	2.60р.												
			сахар	20	20	79.00р.	1.58р.												
			кислота лимонная	0.2	0.2	300.00р.	0.06р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1
итого за прием пищи		860						51.40р.	31.55	25.25	111.85	825.2	1.15	42.63	0.2	108	145.4	62.7	5.55
всего за день		1370						149.55р.	46.7	37.55	176.15	1258.8	1.35	49.13	3	337.6	420.7	147.6	8.75

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ 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	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																				
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60	70.00р.	4.42р.	4.42р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6	
289	рагу из птицы	250	мясо птицы	192	136	184.00р.	35.33р.	42.20р.	24.8	26.2	2	331.2	0.29	24.6	3.13	90.37	580.7	112.8	8	
			масло растительное	4	4	130.43р.	0.52р.													
			картофель	160.5	120	18.00р.	2.89р.													
			морковь	31.5	25.5	25.00р.	0.79р.													
			томатное пюре	9	9	150.00р.	1.35р.													
			лук репчатый	18	15	25.00р.	0.45р.													
			масло растительное	6	6	130.43р.	0.78р.													
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.													
мука пшеничная	1.5	1.5	48.00р.	0.07р.																
хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1				
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0.5	0.5	760.00р.	0.38р.	2.61р.	0.1	0	15.9	65	0	2.8	0	12.8	1.5	3		
			сахар	15	15	79.00р.	1.19р.													
			лимон свежий	8	7	130.00р.	1.04р.													
			вода	150	150															
итого за прием пищи		582						50.43р.	29.35	26.8	43.6	521.2	0.39	33.4	3.13	128.47	649.4	140.7	9.7	
ОБЕД																				
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	35.00р.	2.31р.	2.31р.	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6	
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	картофель	100	75	18.00р.	1.80р.	3.20р.	3.9	2.75	19	117	0.1	11	0.2	22	54	21	0.9	
			макаронные изделия	10	10	45.00р.	0.45р.													
			морковь	12.5	10	25.00р.	0.31р.													
			лук репчатый	12	10	25.00р.	0.30р.													
			масло растительное	2.5	2.5	130.43р.	0.33р.													
			вода	175	175		- р.													
			соль йодированная	1	1	16.00р.	0.02р.													
234	биточки рыбные	100	рыба минтай	81	66	145.00р.	11.75р.	19.89р.	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	40.00р.	0.67р.													
			молоко	24.3	24.3	67.00р.	1.63р.													
			сахар	9.3	9.3	100.00р.	0.93р.													
			масло растительное	9.3	9.3	130.43р.	1.21р.													
			масло сливочное	6.2	6.2	595.00р.	3.69р.													
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.													
			картофель	210.6	158.4	18.00р.	3.79р.													
молоко	28.8	28.8	67.00р.	1.93р.																
масло сливочное	9	9	595.00р.	5.36р.																
соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.																
354	кисель из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	130.00р.	1.56р.	4.72р.	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	11.46	0	3.64	0.57	
			сахар	24	24	79.00р.	1.90р.													
			крахмал картофельный	8	8	150.00р.	1.20р.													
			кислота лимонная	0.2	0.2	300.00р.	0.06р.													
вода	216	216																		
хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1				
хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1				
итого за прием пищи		890						43.96р.	28.96	24.42	132.15	896.4	1.4	50.63	0.3	132.76	265.8	129.44	6.87	
всего за день		1472						94.38р.	58.31	51.22	175.75	1417.6	1.79	84.03	3.43	261.23	915.2	270.14	16.57	

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		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
205	макароны отварные с овощами	200	макароны	70	70	45.00р.	3.15р.	7.82р.	7.12	9.28	41.8	270.6	0.08	0.03	0	19.4	0	0	0.1
			морковь	20	16	25.00р.	0.50р.												
			петрушка (корень)	7.1	6.6	150.00р.	1.07р.												
			лук репчатый	15.1	12.7	25.00р.	0.38р.												
			томатное пюре	11.1	11.1	150.00р.	1.67р.												
			масло растительное	8	8	130.43р.	1.04р.												
			соль йодированная	1.3	1.3	16.00р.	0.02р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	595.00р.	5.95р.	5.95р.	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	1	2	0	0
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0.5	0.5	760.00р.	0.38р.	1.57р.	0.2	0	13.4	52	0.06	0	0	2.98	4.5	2.4	0.5
			сахар	15	15	79.00р.	1.19р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		475						16.54р.	11.37	18.08	79.5	514.5	0.24	0.03	0.1	34.88	48.5	18.9	1.6
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60	70.00р.	4.42р.	4.42р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
102	суп картофельный с бобовыми	250	картофель	66.6	50	18.00р.	1.20р.	5.49р.	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	145.00р.	2.93р.												
			лук репчатый	12	10	25.00р.	0.30р.												
			морковь	15.7	12.5	25.00р.	0.39р.												
			масло растительное	5	5	130.43р.	0.65р.												
			вода	175	175		0.00р.												
			соль йодированная	1	1	16.00р.	0.02р.												
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	100/180/30	бройлер цыпленок	198	142	184.00р.	36.43р.	46.92р.	16.24	12.63	15.71	241	0.17	10.61	45.6	71.8	170.3	40.7	3.7
			масло растительное	12	12	130.43р.	1.57р.												
			картофель	120.6	135	18.00р.	2.17р.												
			морковь	52.2	41.4	25.00р.	1.31р.												
			петрушка (корень)	5.4	4.8	150.00р.	0.81р.												
			лук репчатый	21.6	18	25.00р.	0.54р.												
			горошек зеленый консервированный	14.4	9	116.92р.	1.68р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.												
			соус	30															
			сметана	7.5	7.5	245.00р.	1.84р.												
			мука пшеничная	2.25	2.25	48.00р.	0.11р.												
			вода	22.5	22.5														
			томатное пюре	3	3	150.00р.	0.45р.												
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	130.00р.	2.60р.												
			сахар	20	20	79.00р.	1.58р.												
			кислота лимонная	0.2	0.2	300.00р.	0.06р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1
итого за прием пищи		920						63.81р.	30.59	20.28	99.56	713	1.47	26.11	45.85	166.8	363.2	119.6	8.4
всего за день		1395						80.35р.	41.96	38.36	179.06	1227.5	1.71	26.14	45.95	201.68	411.7	138.5	10

2 НЕДЕЛЯ

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	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
173	каша вязкая молочная пшеничная	200/10	крупа пшеничная	50	50	45.00р.	2.25р.	15.39р.	8.9	7.06	45.16	269.2	0.18	1.76	0	161.7	0	0	2.83
			молоко	100	100	67.00р.	6.70р.												
			вода	60	60		- р.												
			сахар	6	6	79.00р.	0.47р.												
			масло сливочное	10	10	595.00р.	5.95р.												
			соль йодированная	1	1	16.00р.	0.02р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
15	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	550.00р.	8.80р.	8.80р.	3.5	4.5	0	54.5	0	0	0.1	132	75	5.5	0.2
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	595.00р.	5.95р.	5.95р.	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	1	2	0	0
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0.5	0.5	760.00р.	0.38р.	1.57р.	0.2	0	13.4	52	0.06	0	0	2.98	4.5	2.4	0.5
			сахар	15	15	79.00р.	1.19р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		500						32.91р.	16.65	20.36	82.86	567.6	0.34	1.76	0.2	309.18	123.5	24.4	4.53

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60	70.00р.	4.42р.	4.42р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
99	суп из овощей со сметаной	250/10	капуста свежая	25	20	20.00р.	0.50р.	6.77р.	3	4.2	10.2	91	0.1	11	0.22	30	53	22	0.8
			картофель	66.6	50	18.00р.	1.20р.												
			морковь	12.5	10	25.00р.	0.31р.												
			лук репчатый	12	10	25.00р.	0.30р.												
			горошек зеленый консервированный	11.5	7.5	116.92р.	1.34р.												
			масло растительное	5	5	130.43р.	0.65р.												
			вода	187.5	187.5		- р.												
			сметана	10	10	245.00р.	2.45р.												
			соль йодированная	1	1	16.00р.	0.02р.												
			говядина	86.6	63.2	511.00р.	44.25р.												
			хлеб пшеничный	13.2	13.2	40.00р.	0.53р.												
			молоко или вода	20	20		- р.												
			лук репчатый	40	33.2	25.00р.	1.00р.												
			масло растительное	5	5	130.43р.	0.65р.												
			мука пшеничная	6.6	6.6	48.00р.	0.32р.												
			масло растительное	5	5	130.43р.	0.65р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.												
			соус		30														
			сметана	7.5	7.5	245.00р.	1.84р.												
			мука пшеничная	2.25	2.25	48.00р.	0.11р.												
			вода	22.5	22.5		- р.												
			томатное пюре	3	3	150.00р.	0.45р.												
			соль йодированная	0.24	0.24	16.00р.	0.00р.												
305	рис припущенный	180	крупа рисовая	63	63	90.00р.	5.67р.	9.44р.	4.4	5.6	46.3	253.4	0	0	0	10.6	97.1	33.5	0.6
			вода		132.2														
			масло сливочное	6.3	6.3	595.00р.	3.75р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	130.00р.	2.60р.	4.24р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0
			сахар	20	20	79.00р.	1.58р.												
			кислота лимонная	0.2	0.2	300.00р.	0.06р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1
итого за прием пищи		930						77.43р.	34.25	32.85	141.05	1010.9	1.2	18.7	0.22	93.5	332.3	115.3	5.8
всего за день		1430						110.34р.	50.9	53.21	223.91	1578.5	1.54	20.46	0.42	402.68	455.8	139.7	10.33

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ 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	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																				
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60	70.00р.	4.42р.	4.42р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6	
229	рыба, тушенная в томате с овощами	100	минтай потрошенный	90	73.7	145.00р.	13.05р.	16.96р.	11.2	5.05	6.5	105	0	2.8	1.1	37.04	134	32.2	0.78	
			вода	18.7	18.7															
			морковь	23	18	25.00р.	0.58р.													
			лук репчатый	10	8.7	25.00р.	0.25р.													
			томатное пюре	10	10	150.00р.	1.50р.													
			масло растительное	5	5	130.43р.	0.65р.													
			раствор лимонной кислоты	2.5	2.5	300.00р.	0.75р.													
			сахар	2	2	79.00р.	0.16р.													
			лавровый лист	0.01	0.01	700.00р.	0.01р.													
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.													
312	пюре картофельное	180	картофель	210.6	158.4	18.00р.	3.79р.	11.09р.	3.8	7.2	25.6	182.9	0.2	31.2	0.1	2.4	102.6	39.1	1.6	
			молоко	28.8	28.8	67.00р.	1.93р.													
			масло сливочное	9	9	595.00р.	5.36р.													
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.													
			хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.													
376	чай с сахаром	200/15	чай-заварка	0.5	0.5	760.00р.	0.38р.	1.57р.	0.2	0	13.4	52	0.06	0	0	2.98	4.5	2.4	0.5	
			сахар	15	15	79.00р.	1.19р.													
			вода	150	150															
итого за прием пищи		605						35.24р.	19.65	12.85	71.2	464.9	0.36	40	1.2	67.72	308.3	98.6	4.48	

О Б Е Д																				
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	35.00р.	2.31р.	2.31р.	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6	
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста свежая	62.5	50	20.00р.	1.25р.	3.70р.	1.8	5	6.9	80.6	0	33.4	0.2	51.5	36.2	19.3	0.9	
			картофель	40	30	18.00р.	0.72р.													
			морковь	12.5	10	25.00р.	0.31р.													
			лук репчатый	15.1	12.5	25.00р.	0.38р.													
			томатное пюре	2.5	2.5	150.00р.	0.38р.													
			масло растительное	5	5	130.43р.	0.65р.													
			вода	200	200		- р.													
			соль йодированная	1	1	16.00р.	0.02р.													
			бройлер цыпленок	182	128	184.00р.	33.49р.													
			лук репчатый	5	4	25.00р.	0.13р.													
288	птица отварная	100/9	масло сливочное	9	9	595.00р.		33.63р.	14.6	11.3	0	190	0.16	10.1	0	63.4	0	0	3.7	
			соль йодированная	1.1	1.1	16.00р.	0.02р.													
			крупка пшеничная	72	72	45.00р.	3.24р.													
			масло сливочное	12	12	595.00р.	7.14р.													
171	каша пшеничная рассыпчатая	180	соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.	10.40р.	8.52	10.08	49.3	310.4	0.3	0.03	0	18.4	0	0	5.7	
			плоды шиповника	20	20	300.00р.	6.00р.													
			сушеные																	
388	напиток из плодов шиповника	200	сахар	20	20	79.00р.	1.58р.	7.58р.	0.7	0.3	24.4	103	0	200	0.2	13	3	3	1	
			вода	200	200		- р.													
			хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.													
	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1			
итого за прием пищи		899						60.36р.	34.57	28.93	128.25	943.9	1.56	249.53	0.4	183.1	148.4	63.7	13.9	
всего за день		1504						95.60р.	54.22	41.78	199.45	1408.8	1.92	289.53	1.6	250.82	456.7	162.3	18.38	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
173	каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/10	хлпья овсяные Геркулес	44	44	30.00р.	1.32р.	14.46р.	6.6	9.7	24.4	210.3	0.1	1.3	0.1	150.9	188.3	52.9	2.6
			молоко	100	100	67.00р.	6.70р.												
			вода	60	60		- р.												
			сахар	6	6	79.00р.	0.47р.												
			масло сливочное	10	10	595.00р.	5.95р.												
			соль йодированная	1	1	16.00р.	0.02р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	595.00р.	5.95р.	5.95р.	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	1	2	0	0
379	кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	370.00р.	1.85р.	10.13р.	3.3	2.4	26.7	142.2	0	1.3	0	0	60.3	59.6	21.2
			вода	120	120														
			сахар	20	20	79.00р.	1.58р.												
			молоко	100	100	67.00р.	6.70р.												
	итого за прием пищи	470						31.74р.	13.95	20.9	75.4	544.4	0.2	2.6	0.2	163.4	292.6	129	24.8
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60	70.00р.	4.42р.	4.42р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
101	суп картофельный с крупой	250	картофель	100	75	18.00р.	1.80р.	3.20р.	2.4	2.8	20.5	117.8	0.1	16.5	0.2	33.6	71.8	29.9	1.2
			крупя рисовая	5	5	90.00р.	0.45р.												
			морковь	12.5	10	25.00р.	0.31р.												
			лук репчатый	12	10	25.00р.	0.30р.												
			масло растительное	2.5	2.5	130.43р.	0.33р.												
			вода	187.5	187.5		0.00р.												
			соль йодированная	1	1	16.00р.	0.02р.												
			говядина	100	74	511.00р.	51.10р.												
268	биточки из говядины	100/10	хлеб пшеничный	18	18	40.00р.	0.72р.	59.57р.	14.6	23.3	13.6	322.8	0	0	0.1	5	106.7	28.3	2.8
			молоко или вода	24	24		- р.												
			сухари	10	10	100.00р.	1.00р.												
			масло растительное	6	6	130.43р.	0.78р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.												
			масло сливочное	10	10	595.00р.	5.95р.												
			макаронные изделия	60	60	45.00р.	2.70р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	180	масло сливочное	8.52	8.52	595.00р.	5.07р.	7.79р.	6.5	0.8	41.7	200	0.1	0	0	18.2	54.5	10.2	1.3
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.												
			сухофрукты	20	25	130.00р.	2.60р.												
349	компот из смеси сухофруктов	200	сахар	20	20	79.00р.	1.58р.	4.24р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0
			кислота лимонная	0.2	0.2	300.00р.	0.06р.												
			вода	200	200														
			хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.												
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
	итого за прием пищи	900						81.96р.	32.25	29.15	142.15	972	1.3	22.5	0.3	103	342.2	111.8	7.9
	всего за день	1370						113.70р.	46.2	50.05	217.55	1516.4	1.5	25.1	0.5	266.4	634.8	240.8	32.7

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		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	творог	188	184	329.00р.	61.85р.	86.95р.	8.3	9.3	15.3	182.7	0.1	5.5	2.8	97.1	143.3	54.4	1.2
			крупа манная	12	12	38.00р.	0.46р.												
			сахар	16	16	79.00р.	1.26р.												
			яйца	8	8	7.00р.	0.06р.												
			масло сливочное	8	8	595.00р.	4.76р.												
			сахари	8	8	100.00р.	0.80р.												
			сметана	8	8	245.00р.	1.96р.												
			соль йодированная	1	1	16.00р.	0.02р.												
			молоко сгущенное	60	60	263.15р.	15.79р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	1.20р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
379	кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	370.00р.	1.85р.	10.13р.	3.3	2.4	26.7	142.2	0	1.3	0	0	60.3	59.6	21.2
			вода	120	120														
			сахар	20	20	79.00р.	1.58р.												
			молоко	100	100	67.00р.	6.70р.												
итого за прием пищи		510						98.28р.	15.55	12.2	66.2	441.8	0.2	6.8	2.8	108.6	245.6	130.5	23.4

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	66	60	35.00р.	2.31р.	2.31р.	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
108/109	суп картофельный с клецками	250	картофель	66.7	50	18.00р.	1.20р.	2.15р.	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	25.00р.	0.31р.												
			лук репчатый	12.3	10	25.00р.	0.31р.												
			масло растительное	2.5	2.5	130.43р.	0.33р.												
			вода	187.5	187.5		- р.												
			соль йодированная	1	1	16.00р.	0.02р.												
			клецки		15														
			мука пшеничная	4.6	4.6	48.00р.	0.22р.												
			масло сливочное	0.5	0.5	595.00р.	0.30р.												
			яйца	1.3	1.3	7.00р.	0.01р.												
			вода или молоко	7.2	7.2		- р.												
			соль йодированная	0.1	0.1	16.00р.	0.00р.												
280	фрикадельки из говядины	100	говядина	94.5	69	511.00р.	48.29р.												
			хлеб пшеничный	14.5	14.5	40.00р.	0.58р.												
			молоко или вода	20	20		- р.												
			лук репчатый	9	7.2	25.00р.	0.23р.												
			мука пшеничная	9	9	48.00р.	0.43р.												
			масло растительное	9	9	130.43р.	1.17р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.												
			капуста свежая	255.6	205.2	20.00р.	5.11р.												
			раствор лимонной кислоты	5.4	5.4	300.00р.	1.62р.												
			масло растительное	7.2	7.2	130.43р.	0.94р.												
			томатное пюре	10.8	10.8	150.00р.	1.62р.												
			морковь	5.4	4.4	25.00р.	0.14р.												
			лук репчатый	9	7.2	25.00р.	0.23р.												
			лавровый лист	0.02	0.02	700.00р.	0.01р.												
			мука пшеничная	1.8	1.8	48.00р.	0.09р.												
			сахар	5.4	5.4	79.00р.	0.43р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	16.00р.	0.02р.												
699	напиток лимонный	200	лимоны	16	16	130.00р.	2.08р.	3.98р.	0.3	0	31.4	127.2	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6	19.4	0.6
			сахар	24	24	79.00р.	1.90р.												
			вода	214	214														
			хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.												
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51.42р.	2.57р.	1.54р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1
итого за прием пищи		890						66.60р.	27.76	28.68	128.64	907.03	1.311	105.63	0.42	243.33	298.9	135.82	13.13
всего за день		1400						164.88р.	43.31	40.88	194.84	1348.83	1.511	112.43	3.22	351.93	544.5	266.32	36.53

итого по примерному меню	Пищевые вещества				Витамины				минеральные вещества (мг)			
	белки,г	жиры,г	углеводы,г	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	1,181.83р.	164.67	179.69	672.96	4903.5	2.6	100.69	10.83	1390.84	2509.88	756.4	79.55
	98.49р.	16.47	17.97	67.30	490.35	0.26	10.07	1.08	139.08	250.99	75.64	7.96
итого за завтрак	469.10р.	164.67	179.69	672.96	4903.5	2.6	100.69	10.83	1390.84	2509.88	756.4	79.55
среднее за завтрак	39.09р.	13.72	14.97	56.08	408.63	0.22	8.39	0.90	115.90	209.16	63.03	6.63
итого за обед	712.73р.	331.81	315.66	1266.42	9446.91	13.491	920.27	108.94	1527.1	3264.6	1202.79	88.47

среднее за обед							59.39р.	27.65	26.31	105.54	787.24	1.12	76.69	9.08	127.26	272.05	100.23	7.37
-----------------	--	--	--	--	--	--	---------	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	--------	--------	--------	------

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. Первалова А.Я., г.Пермь, 2011г