



Исполнитель: *[Signature]*
М.П. *[Signature]*

Примерное меню
для лагерей с дневным пребыванием детей 7-11 лет
в период летних каникул на 2025 год

Петровский городской округ

№ рецепт уры	прим. лицу, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав				энергет ическая ценност ь (ккал)	витамины (мг)						минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углевод ы	13		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																									
211	омлет с сыром	1/200	яйца	3,5	145	70,00р.	0,25р.	9,37р.	23,9	39,2	3,4	463,3	0,13	0,43	484	348,6	416,3	29,1	3,6						
			молоко или вода	54	54	69,00р.	3,73р.																		
			сыр Российский	30,9	29		- р.																		
			масло сливочное	7,2	7,2	747,50р.	5,38р.																		
			масло сливочное	10	10																				
			соль поваренная	1	1	15,19р.	0,02р.																		
50	ирина кае-новая консервированная	1/60	ирина кае-новая консервированная	63,6	60	120,00р.	7,63р.	7,20р.	0,72	2,82	4,62	46,8	0,03	0	0	19,2	0	0	0,2						
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	3,95	0,5	24,15	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1						
377	чай с лимоном	1/200(1/7	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	1 шт	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				632				34,71р.	29,37	42,92	53,74	720,9	0,29	13,73	484	422,5	484,9	66,3	8,5						

ОБЕД																															
71	овощи натуральные свежие (свежие)	1/60	овощи натуральные свежие (свежие)	63	60	100,00р.	6,30р.	6,31р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6												
103	суп пароварный с макаронными изделиями	1/200	картофель	80	60	18,00р.	1,44р.	2,56р.	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	45,00р.	0,36р.																								
			морковь	10	8	25,00р.	0,25р.																								
			лук репчатый	9,6	8	25,00р.	0,24р.																								
			масло растительное	2	2	130,43р.	0,26р.																								
			вода	140	140		- р.	27,21р.	10,5	9,7	2,64	140,2	0,19	0,01	0	27,9	0	0	0,82												
			соль поваренная	0,8	0,8	16,00р.	0,01р.																								
			бройлер-цыпленок	178,2	127,8	150,00р.	26,73р.																								
			масло растительное	3,6	3,6	130,00р.	0,47р.																								
			соль поваренная	1,1	1,1	15,19р.	0,02р.																								
290	птица тушеная в соусе	1/90	соль поваренная	7,5	7,5	270,00р.	2,03р.	2,13р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05												
330	соус сметанный	1/30	сметана	2,25	2,25	48,03р.	0,11р.																								
			вода	22,5	22,5		- р.																								
305	рис припущенный	1/180	крупа рисовая	63	63	90,00р.	5,67р.	9,44р.	4,4	5,6	46,3	253,4	0,02	0	0	10,6	97,1	33,5	0,6												
			вода	132,2																											
			масло сливочное	6,3	6,3	595,00р.	3,75р.																								
			соль поваренная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.																								
			супофрукты	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.																											
349	комлот на смеси супофруктов	1/200	ирина каменная	0,2	0,2	300,00р.	0,09р.																								
			вода	200	200																										
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.													0,80р.	3,95	0,5	24,15	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.													0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
			хлеб ржаной	50	50	40,00р.	2,00р.													0,80р.	26,99	20,87	132,06	835,28	0,49	10,82	0,16	108,45	249,5	94,89	4,79
итого за прием пищи			860					87,73р.	56,36	63,79	185,8	1536,18	0,78	24,55	484,16	539,95	734,4	161,19	13,29												
всего за день			1492																												

ДЕНЬ ВТОРОЙ

ДЕНЬ ВТОРОЙ																				
№ рецептур в/г	прим. пищу, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический			энергетический			минеральные вещества (мг)						
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
173	каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Грутис"	1/200	хлопья овсяные молоко вода сахар масло сливочное соль йодированная сир. российский хлеб пшеничный какао-порошок молоко вода сахар фрукты свежие	44 100 60 6 10 1 16 10 4 100 110 20 1 шт	44 100 60 6 10 1 15 10 4 100 110 20 1 шт	57,10р. 69,00р. - р. 65,00р. 747,50р. 15,19р. 560,00р. 747,50р. 40,00р. 300,00р. 69,00р. 65,00р. 15,00р.	2,54р. 6,90р. - р. 0,39р. 7,48р. 0,02р. 8,99р. 7,48р. 1,20р. 6,90р. 1,30р. 15,00р.	17,32р.	8,9	7,06	45,16	269,2	0,18	1,76	0	161,7	0	0	2,83	
ЗАБЛЮЖ																				
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	масло сливочное хлеб пшеничный какао-порошок молоко вода сахар фрукты свежие	16 10 1 15 15 10 10 1 шт	1 10 1 15 15 10 10 1 шт	560,00р. 747,50р. 15,19р. 560,00р. 747,50р. 40,00р. 300,00р. 69,00р.	8,99р. 7,48р. 0,02р. 8,99р. 7,48р. 1,20р. 6,90р. 1,30р.	17,54р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8	
382	каша с молоком	1/200	хлопья овсяные молоко вода сахар фрукты свежие	44 100 60 6 10 1 16 10 4 100 110 20 1 шт	44 100 60 6 10 1 15 10 4 100 110 20 1 шт	57,10р. 69,00р. - р. 65,00р. 747,50р. 15,19р. 560,00р. 747,50р. 40,00р. 300,00р. 69,00р. 65,00р. 15,00р.	2,54р. 6,90р. - р. 0,39р. 7,48р. 0,02р. 8,99р. 7,48р. 1,20р. 6,90р. 1,30р. 15,00р.	9,40р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	121	90	14	1	
388	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	0	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи				555	555	39,32р.	39,32р.	18,04	21,88	94,72	637,3	0,27	12,86	0	0	0	437,9	202,6	38,2	14,03

ОБЕД

71	овощи нагретые свежие (помидоры)	1/60	овощи нагретые свежие (помидоры)	70,8	60	100,00р.	7,08р.	6,31р.	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	сметана картофель капуста свежая картофель морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное сахар вода сметана соль йодированная говядина картофель лук репчатый томатное пюре масло растительное соль йодированная свиные шпикеты сахар прованский порошок масло в лимонной вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	40 20 16 13 10 12 6 4 2 160 8 0,8 192,6 191,3 17,2 8,6 6,6 1,1 1,1 12 24 8 0,2 216 50 50	32 16 16 16 8 10 6 4 2 160 8 0,8 142,2 144 14,4 8,6 8,6 1,1 1,1 12 24 8 0,2 216 50 50	50,00р. 50,00р. 50,00р. 45,00р. 35,00р. 165,00р. 130,00р. 65,00р. - р. 243,63р. 1,95р. 15,19р. 400,00р. 30,00р. 30,00р. 150,00р. 1,29р. 130,00р. 15,19р. 120,00р. 65,00р. 80,00р. 300,00р. 40,00р. 40,00р.	2,00р. 1,07р. 0,45р. 0,43р. 0,89р. 0,52р. 0,13р. - р. 1,95р. 0,01р. 65,72р. 55,4 108,3 34,5 132,6 0,18 10,9 0 53,1 380,1 72,9 5,3	8,54р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	43,6	41,4	21,9	1,04
259	жаркое по-домашнему	1/80/180	говядина картофель лук репчатый томатное пюре масло растительное соль йодированная свиные шпикеты сахар прованский порошок масло в лимонной вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	192,6 191,3 17,2 8,6 6,6 1,1 1,1 12 24 8 0,2 216 50 50	142,2 144 14,4 8,6 8,6 1,1 1,1 12 24 8 0,2 216 50 50	400,00р. 30,00р. 30,00р. 150,00р. 1,29р. 130,00р. 15,19р. 120,00р. 65,00р. 80,00р. 300,00р. 40,00р. 40,00р.	7,08р. 5,74р. 0,52р. 1,29р. 1,13р. 0,02р. 1,44р. 1,56р. 0,64р. 0,09р. 0,09р. 2,00р. 2,00р.	6,31р.	55,4	108,3	34,5	132,6	0,18	10,9	0	53,1	380,1	72,9	5,3
354	каша из сухофруктов	1/200	сметана картофель капуста свежая картофель морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное сахар вода сметана соль йодированная говядина картофель лук репчатый томатное пюре масло растительное соль йодированная свиные шпикеты сахар прованский порошок масло в лимонной вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	40 20 16 13 10 12 6 4 2 160 8 0,8 192,6 191,3 17,2 8,6 6,6 1,1 1,1 12 24 8 0,2 216 50 50	32 16 16 16 8 10 6 4 2 160 8 0,8 142,2 144 14,4 8,6 8,6 1,1 1,1 12 24 8 0,2 216 50 50	50,00р. 50,00р. 50,00р. 45,00р. 35,00р. 165,00р. 130,00р. 65,00р. - р. 243,63р. 1,95р. 15,19р. 400,00р. 30,00р. 30,00р. 150,00р. 1,29р. 130,00р. 15,19р. 120,00р. 65,00р. 80,00р. 300,00р. 40,00р. 40,00р.	2,00р. 1,07р. 0,45р. 0,43р. 0,89р. 0,52р. 0,13р. - р. 1,95р. 0,01р. 65,72р. 55,4 108,3 34,5 132,6 0,18 10,9 0 53,1 380,1 72,9 5,3	8,54р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	43,6	41,4	21,9	1,04
итого за прием пищи				1385	1385	105,87р.	105,87р.	65,75	83,79	136,54	271,92	2425,7	0,39	58,29	0,25	577,46	703,7	187,64	23,34

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

[illegible]

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ																		
№ рецептур наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
223	запеканка из творога со сладкими яблоками	творог яйца сахар ябло масло сливочное сметана соль йодированная молоко ступенное масло сливочное хлеб пшеничный яйцо-порошок молоко вода сахар	188 12 16 8 8 8 1	184 12 16 8 8 8 1	372.00р. 45.00р. 65.00р. 10.50р. 747.50р. 100.00р. 270.00р. 0.02р. 223.69р. 40.00р. 51.42р. 300.00р. 69.00р. 110	69.94р. 0.54р. 1.04р. 0.08р. 5.89р. 0.80р. 2.16р. 13.42р. 0.40р. 1.54р. 1.20р. 6.90р. 0.07р.	93.99р.	27.8	23	29.2	449.1	0.1	0.9	0.1	124	194.3	39.8	1.4
1	бургер/бурл с мясом	масло сливочное хлеб пшеничный яйцо-порошок молоко вода	60 10 30 4 100	60 10 30 4 100	223.69р. 40.00р. 51.42р. 300.00р. 69.00р.	13.42р. 0.40р. 1.54р. 1.20р. 0.07р.	1.94р.	2.36	7.49	14.89	136	0	0.1	0	139.2	101.5	15.2	8
382	каша с яблоком	хлеб пшеничный яйцо-порошок молоко вода	30 4 100 110	30 4 100 110	51.42р. 300.00р. 69.00р. 110	0.40р. 1.54р. 1.20р. 0.07р.	9.40р.	2.9	2.5	24.8	134	0	1	0	121	90	14	1
338	фрукты свежие	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			1 шт	1 шт	15.00р.	15.00р.	120.32р.	33.46	33.39	78.76	763.4	0.13	12	0.1	400.2	396.9	78	12.6

ОБЕД																	
71	овощи натуральные свежие	овощи натуральные свежие (помидоры) капуста лук репчатый морковь масло растительное вода	70.8 53.3 16.2 9.6 12.8 4 140	60 40 16 8 10 4 140	100.00р. 50.00р. 65.00р. 35.00р. 45.00р. 130.00р. 0.00р.	7.08р. 2.67р. 1.05р. 0.34р. 0.57р. 0.52р. 0.00р.	6.31р.	0.6	0.09	2.1	13.9	0	15	0.09	8.4	15.6	12
102	суп варс-френч с бобовыми	хлеб пшеничный молоко или вода яйца вареные масло сливочное масло растительное для приготовления	10.2 12.8 1.26 1.29 1.26	10.2 12.8 5 10.50р. 747.50р. 130.00р.	0.41р. - р. 6.00р. 0.98р. 0.16р.	5.15р.	4.48	4.32	14	112.5	0.16	7.6	0.2	39.04	66.96	28.4	1.88
294	котлета из курицы	хлеб пшеничный молоко или вода яйца вареные масло сливочное масло растительное для приготовления	10.2 12.8 1.26 1.29 1.26	10.2 12.8 5 10.50р. 747.50р. 130.00р.	0.41р. - р. 6.00р. 0.98р. 0.16р.	29.89р.	14.2	17.7	11.4	260.3	0	1.46	0.11	9.22	16.7	27.1	1.9
202/203	мажаронне из печени отварные с маслом	соль йодированная масляные яйца масло сливочное соль йодированная лимонный сахар	1.12 60 8.5 1.2 16 24	1.12 60 8.5 1.2 15.19р. 65.00р.	0.02р. 2.70р. 6.35р. 0.02р. 2.08р. 1.56р.	9.07р.	6.6	5.7	37.5	229.2	0.12	0	0	13.2	43.2	8.4	0.96
699	напиток лимонный	соль йодированная лимонный сахар вода	16 16 24 214	16 16 24 214	2.08р. 2.08р. 1.56р. 0.80р.	3.64р.	0.3	0	31.4	127.2	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6	19.4	0.6
	хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	50	50	40.00р.	2.00р.	0.80р.	3.95	0.5	24.15	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5
	хлеб ржаной	хлеб ржаной	50	50	40.00р.	2.00р.	0.80р.	4.25	0.5	21.55	129	0.1	0	0	11.5	42	16.5
итого за прием пищи			630	630	40.00р.	2.00р.	53.80р.	34.38	29.96	142.1	989	0.486	24.46	0.6	178.06	266.06	728.3
всего за день			1430	1430			173.99р.	67.84	63.35	220.86	1732.4	0.616	36.46	0.7	578.26	662.96	209.3

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

[illegible]

			ОБЕД																
71	овощи натуральные свежие (оптум)	1/60	овощи натуральные свежие (оптум)	63	60	100,00р.	6,30р.	6,31р.	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	50,00р.	2,61р.	3,12р.	2,64	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	- Р.	- Р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	15,19р.	0,01р.												
			лук репчатый	15	15														
			шпик свиной	4,6	4,6	48,03р.	0,22р.												
			масло сливочное	0,5	0,5	741,50р.	0,37р.												
			яйца	1,3	1,3	10,50р.	0,01р.												
			вода или молоко	7,2	7,2	- Р.	- Р.												
			соль йодированная	0,1	0,1	15,19р.	0,00р.												
			минтай порционный без головы	81	68,3	165,00р.	13,37р.												
			вода	16,8	16,8														
			морковь	20,7	16,2	45,00р.	0,59р.												
			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.												
			сезам	1,8	1,8	65,00р.	0,12р.												
312	морс картофельное	1/180	лавровый лист	0,008	0,008	200,00р.	0,00р.	19,25р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	39,1	1,56
			соль йодированная	1,12	1,12	15,19р.	0,02р.												
			ягодный	216,6	158,4	50,00р.	10,53р.												
			молоко	28,8	28,8	69,00р.	1,99р.												
			масло сливочное	9	9	741,50р.	6,73р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.												
			сгущенный	20	25	120,00р.	2,40р.												
			сезам	20	20	65,00р.	1,30р.												
			ягодный лимонный	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
			вода	200	200														
349	компот из смеси грушевых плодов	1/200	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	3,95	0,5	24,15	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
			хлеб ржаной	50	50	40,00р.	2,00р.												
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.												
			хлеб ржаной	50	50	40,00р.	2,00р.												
			сгущенный	20	25	120,00р.	2,40р.												
			сезам	20	20	65,00р.	1,30р.												
			ягодный лимонный	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
			вода	200	200														
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.												
			хлеб ржаной	50	50	40,00р.	2,00р.												
итого за проект лиц																			
всего за день			1492																

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНИЮ ЗА 1 НЕДЕЛЮ

элемент	массовые доли (%)		содержание в %	микроэлементы (мг)							
	жирный	кислотный		В	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
сумма	64,9	35,1	100	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	
сумма за вычетом	299,47	346,9	1087,42	8593,38	3,436	291,76	305,85	2265,48	3386	936,07	91,47
среднее значение	59,894	60,38	217,484	1772,676	0,6877	51,552	404,17	453,086	677,2	191,374	18,294

2 НЕДЕЛЯ
ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецептур и	прямые люди, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		хлебопеческий 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 (помидоры)	1/60	70,8	60	100,00р.	7,08р.	6,31р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6						
234	котлет рыбная	1/90	Минтай потрошенный без	118	55,6	165,00р.	19,47р.	27,12р.	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.																	
			свекла	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 поваренная	1,12	1,12	15,19р.	0,02р.																	
321	капустя тушеная	1/180	255,6	205,2	50,00р.	12,78р.	18,14р.	3,72	5,84	16,9	135,2	0	30,89	0	99,8	0	37,18	1,46						
	раствор лимонной кислоты	5,4	5,4	300,00р.	1,62р.																			
																				масло растительное	7,2	7,2	130,00р.	0,94р.
																				томатное пюре	10,8	10,8	165,00р.	1,78р.
																				морковь	5,4	4,4	45,00р.	0,24р.
																				лук репчатый	9	7,2	35,00р.	0,32р.
																				лавровый лист	0,02	0,02	200,00р.	0,00р.
																				мука пшеничная	1,8	1,8	48,03р.	0,09р.
																				сметана	5,4	5,4	65,00р.	0,35р.
																				соль поваренная	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.
																				хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.
377	чай с лимоном	1/200/157	0,5	0,5	650,00р.	0,33р.	2,34р.	0,4	0	11,7	40,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5						
																			сахар	15	15	65,00р.	0,99р.	
																			лимон свежий	8	7	130,00р.	1,04р.	
																			вода	150	150			
338	фрукты свежие	1 шт	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 прямые люди			702				69,70р.	20,07	17,73	78,12	355,6	0,13	39,75	0,09	217	84,2	108,28	7,87						

ОБЕД

71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	63	60	100,00р.	6,30р.	6,31р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
102	суп картофельный с бобовыми	1/200	53,3	40	50,00р.	2,67р.	5,15р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,88	
	картофель		16,2	16	65,00р.	1,06р.													
	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 поваренная		0,8	0,8	15,19р.	0,01р.													
268	бигочки	1/90	90	66,6	439,71р.	39,57р.	48,57р.	14,51	15,1	13,2	247,2	0	0	0	4,38	100,8	24,5	2,5	
	говядина		16,2	16,2	40,00р.	0,65р.													
	хлеб пшеничный		21,6	21,6		- р.													
	молоко или вода		9	9	100,00р.	0,90р.													
	свекла		5,4	5,4	130,00р.	0,70р.													
	масло растительное		1,12	1,12	15,19р.	0,02р.													
	соль поваренная		9	9	747,50р.	6,73р.													
142	картофель и овощи, тушеные в соусе	1/180	221,76	165,6			- р.	3,92	15,11	27,2	259,2	0	23,97	0	39,08	0	37,76	1,44	
	картофель		10	7,2															
	морковь		8,64	7,2															
	лук репчатый		9,97	9,97															
	масло растительное		1,2	1,2															
	соль поваренная		7,5	7,5	270,00р.	2,03р.	2,13р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05	
330	соус сметанный	1/30	2,25	2,25	48,03р.	0,11р.													
	сметана		2,25	2,25		- р.													
	вода		22,5	22,5															
346	котлет из смеси субпродуктов	1/200	20	25	120,00р.	2,40р.	3,76р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
	свиной		20	20	65,00р.	1,30р.													
	иктотиз лимонная		0,2	0,2	300,00р.	0,06р.													
	вода		200	200															
	хлеб пшеничный		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	3,95	0,5	24,15	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной		50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21									

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																		
№ рецептур и наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)							
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																		
181 каша манная молочная из манной крупы	1/200	молоко манная	31	31	45,00р.	1,40р.	22,4р.	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	-	-												
		сахар	6,00	6	65,00р.	6,00р.												
		масло сливочное	10	10	747,50р.	7,48р.												
		сахар	10	10	65,00р.	0,65р.												
3 бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр, молдованская	1	1	15,19р.	0,02р.	17,54р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
		сыр российский	16	15	560,00р.	8,96р.												
		масло сливочное	10	10	747,50р.	7,48р.												
		хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.												
		хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.												
		хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.												
382 каша с молоком	1/200	каша-пшеничная	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.												
		фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.												
		фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.												
итого за первую пищу							65,27р.	22,83	23,14	107,25	724,6	0,38	12,4	0,08	428,3	387	71,8	12,7

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	100,00р.	7,00р.	6,31р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
88	суп из свежей капусты с картофелем	1/200	капуста свежая	50	40	50,00р.	2,50р.	5,84р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	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	65,00р.	0,30р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
			вода	160	160	-	-												
291	суп из птицы	1/90/180	соль, йодированная	0,8	0,8	15,19р.	0,01р.	45,11р.	18,7	16,2	34,1	386,5	0,04	2,9	0	9,2	0	0	1,8
			брюква-цуккини	190,8	129,6	190,00р.	36,25р.												
			масло растительное	12,6	12,6	130,00р.	1,64р.												
			лук репчатый	14,4	12,6	35,00р.	0,50р.												
			морковь	18	14,4	45,00р.	0,81р.												
			томатное пюре	9	9	165,00р.	1,49р.												
			курица рисовая	63	63	70,00р.	4,41р.												
354	кашеч. из сухофруктов	1/200	соль, йодированная	1	1	15,19р.	0,02р.	3,70р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
			сухофрукты	12	12	120,00р.	1,44р.												
			сахар	24	24	65,00р.	1,56р.												
			дрожжи пекарские	8	8	80,00р.	0,64р.												
			масло сливочное	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
			вода	216	216	-	-												
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.												
хлеб ржаной	50	50	40,00р.	2,00р.															
итого за первую пищу							62,50р.	29,05	22,56	112,32	809,9	0,24	46,43	0,25	93,26	128,5	64,04	5,89	
овсо за день							127,83р.	51,88	41,7	219,77	1534,5	0,62	58,83	0,33	321,56	509,5	135,84	18,30	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ																															
№ рецептур	прим. пишу, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		хлебопеческий состав			энергетическая ценность (ккал)	минеральные вещества (мг)																			
				брутто	нетто	цена за 1 кг	стоимость блюда	стоимость бжу	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe													
223	запеканка из творога со ступенчатым молоком	1/200/60	творог	188	184	372,00р.	68,94р.	93,99р.	27,8	23	28,2	449,1	0,1	0,9	0,1	124	164,3	39,8	1,4												
			яйца куриные	12	12	45,00р.	0,54р.																								
			сахар	16	16	65,00р.	1,04р.																								
			яйца	8	8	10,50р.	0,08р.																								
			масло сливочное	8	8	747,50р.	5,98р.																								
			сметана	8	8	100,00р.	0,80р.																								
			сметана	8	8	270,00р.	2,16р.																								
			соль йодированная	1	1	15,19р.	0,02р.																								
			молоко ступенчатое	60	60	223,88р.	13,42р.																								
			сыр российский	16	15	560,00р.	8,96р.													17,64р.	5,84	11,82	14,88	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
масло сливочное	10	10	747,50р.	7,48р.																											
хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.																											
кофейный напиток	5	5	429,00р.	2,10р.																											
вода	120	120																													
сахар	20	20	65,00р.	1,30р.																											
молоко	100	100	69,00р.	6,90р.																											
буреттис зерновые	1 шт.	1 шт.	15,00р.	15,00р.																											
итого за 1 порцию				1 шт.	1 шт.	15,00р.	15,00р.	196,97р.	37,34	37,72	80,06	829,6	0,13	47,3	0,1	339,5	386,5	85,2	42,1												

ОБЕД																		
71	овощи нетравяные свежие (помидоры)	1/60	70,8	60	100,00р.	7,06р.	6,31р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	6,4	15,6	12	0,6
101	суп картофельный с куркой	1/200					5,34р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8
	картофель		80	60	50,00р.	4,00р.												
	курица отварная		4	4	70,00р.	0,28р.												
	морковь		10	8	45,00р.	0,45р.												
	лук репчатый		9,00	8	35,00р.	0,34р.												
	масло растительное		2,00	2	130,00р.	0,26р.												
	вода		150,00	150	0,00р.	0,00р.												
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/80					17,48р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0	0,59
	ингредиенты по рецепту без головы		81	66,3	165,00р.	13,37р.												
	вода		16,8	16,8		0,63р.												
	морковь		20,7	16,2	45,00р.	0,53р.												
	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.												
	сезон		1,8	1,8	65,00р.	0,12р.												
	лавровый лист		0,008	0,008	200,00р.	0,00р.												
312	суп картофельный		1,12	1,12	15,19р.	0,02р.												
	картофель		210,6	158,4	50,00р.	10,53р.	19,26р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	38,1	1,56
	молоко		28,8	28,8	69,00р.	1,99р.												
	масло сливочное		9	9	74,50р.	6,73р.												
354	суп картофельный	1/200	12	12	15,19р.	0,02р.												
	соль йодированная		1,2	1,2	15,19р.	0,02р.												
	сезон		24	24	65,00р.	1,56р.	3,70р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
	картофель		8	8	80,00р.	0,64р.												
	продукты картофельные		0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
	листья лимонная		0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
	вода		216	216		2,00р.	0,80р.	3,95	0,8	24,15	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
хлеб пшеничный	1/50	50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	729	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
хлеб ржаной	1/50	50	50	40,00р.	2,00р.	53,69р.	24,17	16,26	154,5	774,7	0,99	6,36	0,25	97,39	246,2	407,14	6,22	
итого за прием пищи		839				190,60р.	67,57	53,96	225,16	1550,3	0,72	79,9	0,35	436,89	672,7	192,34	16,32	
всего за день		1445																

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ																				
№ рецептур и наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)									
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
161	запеканка картофельная с овощами	картофель фарш капуста белокочанная масло растительное яйца сметана сухари соль йодированная сметана шпика пшеничная вода томатное пюре соль йодированная хлеб пшеничный чай-заварка сахар лимон свежий вода	240	180	50,00р.	12,00р.	- р.	18,14р.	5,5	11,7	25,4	233,6	0,16	6,01	40	42,8	121,8	38	1,31	
			50	30	50,00р.	2,50р.														
			10	10	130,00р.	1,30р.														
			10	10	10,50р.	0,11р.														
			6	6	270,00р.	1,62р.														
			6	6	100,00р.	0,60р.														
			1	1	15,19р.	0,02р.														
			7,5	7,5	270,00р.	2,03р.														
			2,25	2,25	48,03р.	0,11р.														
			22,5	22,5	- р.															
331	суп сметанный с томатом	соль йодированная сметана шпика пшеничная вода томатное пюре соль йодированная хлеб пшеничный чай-заварка сахар лимон свежий вода	7,5	7,5	270,00р.	2,03р.		2,14р.	0,5	1,5	2,1	24	0	0,41	0	8,7	0	2,94	0,12	
			2,25	2,25	48,03р.	0,11р.														
			22,5	22,5	- р.															
			3	3	165,00р.	0,50р.														
			0,24	0,24	15,19р.	0,00р.														
			50	50	40,00р.	2,00р.														
			0,5	0,5	650,00р.	0,33р.														
			15	15	65,00р.	0,99р.														
			8	7	130,00р.	1,04р.														
			150	150	15,00р.	15,00р.														
338	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2				
																	38,42р.	10,75	14,1	73,22
Итого за прием пищи			602																	

71	Овощи натуральные свежие (в граммах)	1/60	овощи натуральные свежие (в граммах)	63	60	100,00р.	6,30р.	6,31р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	свекла	40	32	50,00р.	2,00р.	8,54р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	43,6	41,4	21,9	1,04
			капуста белокочанная	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	243,53р.	1,95р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	15,19р.	0,01р.												
278	Тфтели	1/90	говядина	77,9	56,9	439,71р.	34,25р.	37,46р.	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	28,9	35,00р.	1,26р.												
			масло растительное	4,5	4,5	130,00р.	0,58р.												
			масло сливочное	5,9	5,9	48,00р.	0,28р.												
			масло пшеничное	4,5	4,5	130,00р.	0,58р.												
			масло растительное	1,12	1,12	15,19р.	0,02р.												
207/203	Макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	45,00р.	2,70р.	9,07р.	6,6	5,7	37,5	228,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96
			масло сливочное	8,5	8,5	747,50р.	6,35р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.												
699	Напиток лимонный	1/200	лимоны	16	16	130,00р.	2,08р.	3,54р.	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			0,80р.	3,95	0,5	24,15	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
			хлеб ржаной	50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
Итого за прием пищи			1452				105,14р.	39,64	40,84	209,72	1383,8	0,616	45,62	40,36	237,8	497	185,64	73,24	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 2 НЕДЕЛИ

итого	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	минеральные вещества (мг)						
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
итого за весь период	259,36	255,64	1051,97	7386,76	3,716	371,4	42,07	1845,85	2689,94	930,84	79,84
среднее значение	51,872	51,128	210,394	1477,352	0,7432	62,48	8,402	369,17	533,989	186,168	15,968

ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ

71	овощи и натуральные свежее (белые)	1/60	овощи натуральные свежие (белые)	63	60	100,00р.	6,30р.	6,31р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	138	25,2	8,4	0,6
103	суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	картофель	80	80	18,00р.	1,44р.	2,56р.	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	45,00р.	0,36р.												
			морковь	10	8	25,00р.	0,25р.												
			лук репчатый	9,6	8	25,00р.	0,24р.												
			масло растительное	2	2	130,43р.	0,26р.												
			- р вода	140	140														
			соль йодированная	0,8	0,8	16,00р.	0,01р.												
290	птица, тушенная в соусе	1/90	бройлер-цыпленок	178,2	127,8	150,00р.	26,73р.	27,21р.	10,5	9,7	2,84	140,2	0,19	0,01	0	27,9	0	0	0,82
			масло растительное	3,6	3,6	130,00р.	0,47р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	15,19р.	0,02р.												
330	соус сметанный	1/30	сметана	7,5	7,5	27,00р.	2,03р.	2,13р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05
			муча пшеничная	27,5	27,5	48,03р.	0,11р.												
			- р вода	22,5	22,5		- р												
305	рис пропаренный	1/180	плова рисовая	63	63	90,00р.	5,67р.	8,44р.	4,4	5,6	46,3	253,4	0,02	0	0	10,6	97,1	33,5	0,6
			- р вода	132,2															
			масло сливочное	6,3	6,3	565,00р.	3,75р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
			сусороуды	20	25	120,00р.	2,50р.	3,75р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сезам	20	20	65,00р.	1,30р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	яблока лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
			- р вода	200	200														
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	3,95	0,5	24,15	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
			хлеб ржаной	50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
			хлеб ржаной	50	50	40,00р.	2,00р.	53,00р.	26,99	20,87	132,06	835,28	0,89	10,82	0,16	108,45	289,5	94,89	4,29
			хлеб ржаной	50	50	40,00р.	2,00р.	87,73р.	56,84	65,67	188,88	1587,38	0,8	24,33	484,16	348,75	734,4	161,19	13,5
			хлеб ржаной	50	50	40,00р.	2,00р.	87,73р.	56,84	65,67	188,88	1587,38	0,8	24,33	484,16	348,75	734,4	161,19	13,5
			хлеб ржаной	50	50	40,00р.	2,00р.	87,73р.	56,84	65,67	188,88	1587,38	0,8	24,33	484,16	348,75	734,4	161,19	13,5
			хлеб ржаной	50	50	40,00р.	2,00р.	87,73р.	56,84	65,67	188,88	1587,38	0,8	24,33	484,16	348,75	734,4	161,19	13,5

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

[illegible]

71	овощи натуральные свежие (заморожены)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	100,00р.	7,08р.	6,31р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
82	борщ с картофелем и картофель с сметаной	1/200	сметана	40	32	50,00р.	2,00р.	8,54р.	1,44	4	9,8	81,6	0	11,7	0,16	43,6	41,4	21,9	1,04
			картофель свежий	20	16	50,00р.	1,00р.												
			картофель	21,3	16	50,00р.	1,07р.												
			картофель	10	9	46,00р.	0,46р.												
			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.												
			сезон	2	2	65,00р.	0,13р.												
			сезон	160	160		- 0												
			сметана	8	8	243,63р.	1,95р.												
			соль поваренная	0,8	0,8	15,18р.	0,01р.												
			говядина	192,6	142,2	400,00р.	77,04р.	85,72р.	56,4	108,3	34,5	1327,6	0,18	10,9	0	53,1	360,1	72,9	5,3
259	жаркое по- домашнему	1/90/180	картофель	191,3	144	30,00р.	5,74р.												
			лук репчатый	17,2	14,4	30,00р.	0,52р.												
			томатное пюре	8,6	8,6	150,00р.	1,29р.												
			масло растительное	8,6	8,6	130,00р.	1,12р.												
			соль поваренная	1,1	1,1	15,18р.	0,02р.												
			сезон	12	12	120,00р.	1,44р.	3,70р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
354	выселя на сухобруствот	1/200	сметана	24	24	65,00р.	1,56р.												
			картофель картофельный	8	8	80,00р.	0,64р.												
			картофель картофельный	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
			сметана	216	216														
			лук репчатый	50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	3,95	0,5	24,15	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
			лук репчатый	50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,85	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
			лук репчатый	50	50	40,00р.	2,00р.	105,67р.	114,66	65,75	117,2	1786,2	0,38	45,43	0,25	139,36	301,1	143,44	9,54
			сметана	165,23р.	83,79	136,54	211,92	2493,7	0,39	58,29	57,46	703,7							
			сметана	165,23р.	83,79	136,54	211,92	2493,7	0,39	58,29	57,46	703,7							
			сметана	165,23р.	83,79	136,54	211,92	2493,7	0,39	58,29	57,46	703,7							

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ																				
№ рецептур вы	примечание наименования блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность (ккал)		минеральные вещества (мг)						
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость	белки	жиры	углеводы	Бт	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	овощи натуральные свежие (огурцы)	70,8	60	100,00р.	7,08р.	6,31р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6	
235	шницель рыбный натуральный	1/90	сметана (домашняя)	103,5	72,5															
			лук репчатый	18	15,1			8,1	6,2	6,9	117	0,02	2,2	20,4	47,9	130,1	23,5	1,7		
			петрушка зелень	2,2	1,6															
			молоко или вода	6,7	6,7															
			яйца	0,07	3,3															
			сухари	10	10															
			масло растительное	6,7	6,7															
			соль йодированная	1,1	1,1															
			сметана	7,5	7,5	270,00р.	2,03р.	2,14р.	0,5	1,5	2,1	24	0	0,41	0	8,7	0	2,94	0,12	
			всего продуктов	2,25	2,25	48,03р.	0,11р.													
331	соус сметанный с томатом	1/30	вода	22,5	22,5															
			томатное пюре	3	3	165,00р.	0,50р.													
			соль йодированная	0,24	0,24	15,19р.	0,00р.													
			картофель	210,6	156,4	50,00р.	10,53р.	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	747,50р.	6,73р.													
			соль йодированная	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.													
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,15	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1		
			чай с лимоном	0,5	0,5	650,00р.	0,33р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5		
			фрукты свежие	15	15	65,00р.	0,98р.													
338	фрукты свежие	1 шт	вода	8	7	130,00р.	1,04р.													
			фрукты свежие	150	150			0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2		
			итого за прием пищи	722	1 шт	15,00р.	15,00р.	45,55р.	17,75	15,69	62,42	348,8	0,39	62,71	20,49	122,1	376,9	114,74	8,68	

71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/80	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	100,00р.	6,30р.	6,31р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
96	распашенный пшеничный	1/200	картофель капуста петрушка морковь лук репчатый огурцы соленые масло растительное вода соль йодированная говядина хлеб пшеничный молоко или вода сухари масло сливочное соль йодированная капуста репчатая яйца сухари масло сливочное соль йодированная вода	80 4 10 4,8 13,4 4 150 0,8 0,8 80 16,2 21,6 9 5,4 1,12 9 85,2 12 12 20 20 0,2	60 4 8 35,00р. 94,44р. 4 150 66,6 16,2 21,6 9 5,4 1,12 9 85,2 12 12 20 20 0,2	50,00р. 4,00р. 0,16р. 0,45р. 0,17р. 1,27р. 0,52р. - р. 150,00р. 1,30р. 439,71р. 40,00р. - р. 100,00р. 0,90р. 130,00р. 0,02р. 139,30р. 11,87р. 747,50р. 8,97р. 150,00р. 1,30р. 300,00р.	6,30р.	6,50р.	1,84	4,2	13,1	97,9	0,08	13,44	0,16	22,4	57,44	22,2	0,96
268	котлеты	1/90	соль йодированная говядина хлеб пшеничный молоко или вода сухари масло сливочное соль йодированная капуста репчатая яйца сухари масло сливочное соль йодированная вода	90 16,2 21,6 9 5,4 1,12 9 85,2 12 12 20 20 0,2	66,6 16,2 21,6 9 5,4 1,12 9 85,2 12 12 20 20 0,2	439,71р. 40,00р. 0,55р. - р. 100,00р. 0,90р. 130,00р. 0,02р. 139,30р. 11,87р. 747,50р. 8,97р. 150,00р. 1,30р. 300,00р.	48,57р.	14,51	15,1	13,2	247,2	0	0	0	4,38	100,8	24,5	2,5	
171	каша гречневая распашенная	1/180	мясо свиное капуста репчатая соль йодированная сухарики	12 1,2 20 20	85,2 15,19р. 120,00р. 65,00р.	11,87р. 8,97р. 2,40р. 1,30р.	20,86р.	6,4	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,72	
346	молочко из смеси сухих фруктов	1/200	мясо свиное сухарики соль йодированная сваренное вода пшеничная мука	12 0,2 20 20 0,2	12 0,2 20 20 0,2	15,19р. 300,00р. 1,30р. 0,09р. 40,00р.	3,76р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	200	200	40,00р.	2,00р.	0,80р.	3,95	0,5	24,15	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	4,25	1,65	21,55	129	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	Итого за прием пищи	830	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	37,4	27,04	138,1	97,7	0,28	19,44	0,16	86,18	367,04	71,3	6,78
	всего за день	1562					133,32р.	49,75	42,34	170,52	1472,5	0,67	61,55	20,65	208,28	677,94	236,04	75,46	

ОБЕД

ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

№ рецептур М	прим. лица, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость	хлебобулочный			энергетич. еская ценность	витаминный (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 Столбик	Стоимость	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
223	запеканка из творога со студенным молоком	1/200/60	творог молоко сахар яйца масло сливочное сметана	188 12 16 8 8 8	184 12 16 8 8 8	372,00р. 45,00р. 65,00р. 10,50р. 747,50р. 270,00р.	69,94р. 0,54р. 1,04р. 0,08р. 5,98р. 2,18р.										
1	бутерброд с маслом	1/10/30	масло сливочное хлеб пшеничный яйцо-порошок молоко вода сахар	60 10 30 4 100 20	60 10 30 4 100 20	223,68р. 40,00р. 51,42р. 300,00р. 69,00р. 65,00р.	13,42р. 0,40р. 1,54р. 1,20р. 6,50р. 1,30р.	2,36	7,49	14,89	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
382	какао с молоком	1/200	хлеб пшеничный яйцо-порошок молоко вода сахар	30 4 100 110 20	30 4 100 110 20	51,42р. 1,54р. 300,00р. 69,00р. 65,00р.	1,54р. 1,20р. 6,50р. 1,30р. 1,30р.	2,9	2,5	24,8	0	1	0	121	90	14	1
338	фрукты свежие	1 шт	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи				600	1 шт	15,00р.	15,00р.	33,66	33,39	78,76	0,13	12	0,1	400,2	396,9	78	12,6

71	овощи натуральные свежие	1/60	овощи натуральные (помидоры)	70,8	60	100,00р.	7,08р.	6,31р.	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	50,00р.	2,67р.	5,19р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			соевые	16,2	16	65,00р.	1,05р.												
			лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.												
			морковь	12,8	10	45,00р.	0,57р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
			вода	140	140	0,00р.													
294	котлета из курицы	1/60	соль, йодированная	0,8	0,8	15,19р.	0,07р.	29,88р.	14,2	11,7	11,4	280,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9
			филе кроля для супа	77	72	290,00р.	22,33р.												
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	40,00р.	0,41р.												
			молоко для воды	12,8	5	10,50р.	0,81р.												
			яйца куриные	1,26	1,28	747,50р.	0,58р.												
			масло сливочное	1,28	1,26	130,00р.	0,16р.												
			масло растительное для	1,12	1,12	15,19р.	0,07р.												
			соль, йодированная	60	60	45,00р.	2,70р.												
			мясорубочные изделия	8,5	8,5	747,50р.	6,35р.												
			масло сливочное	1,2	1,2	15,19р.	0,07р.												
202/203	мясорубочные изделия отварные с маслом	1/180	соль, йодированная	16	16	130,00р.	2,08р.	3,64р.	0,3	0	31,4	127,2	0,008	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
			лимонный	24	24	65,00р.	1,56р.												
			соевые	214	214	2,00р.	0,80р.												
			вода	50	50	40,00р.	2,00р.												
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.												
			хлеб ржаной	50	50	40,00р.	2,00р.												
итого за прием пищи																			
	соего за день																		

