Утверждаю:
директор МКОУ СОШ № 7
Петровского городского округа
Ставропольского края
_____
Ф.И.О.

Примерное меню

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

Петровский городской округ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса брутто	масса нетто	стоимость Цена за 1 кг	стоимость Стоимость единицы	стоимость Стоимость блюда	химический состав белки	химический состав жиры	химический состав углеводы	энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг) B1	витамины (мг) C	витамины (мг) A	минеральные вещества (мг) Ca	минеральные вещества (мг) P	минеральные вещества (мг) Mg	минеральные вещества (мг) 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 йодированная	1	1	15,19р.	0,02р.												
50	икра кабачковая консервированная	1/60	икра кабачковая 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	1/200/15/7	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 (огурцы)	1/60	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
103	суп картофельный 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.												
			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	2,64	140,2	0,19	0,01	0	27,9	0	0	0,82
			масло растительное	3,6	3,6	130,00р.	0,47р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	15,19р.	0,02р.												
330	соус сметанный	1/30	сметана	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
			мука пшеничная	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 йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	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	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
	хлеб ржаной	1/50	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		***860***						***53,02р.***	***26,99***	***20,87***	***132,06***	***835,28***	***0,49***	***10,82***	***0,16***	***108,45***	***249,5***	***94,89***	***4,79***
всего за день		***1492***						***87,73р.***	***56,36***	***63,79***	***185,8***	***1556,18***	***0,78***	***24,55***	***484,16***	***530,95***	***734,4***	***161,19***	***13,29***

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											
173	каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	1/200	хлопья овсяные	44	44	57,71р.	2,54р.	17,32р.	8,9	7,06	45,16	269,2	0,18	1,76	0	161,7	0	0	2,83
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	60	60		- р.												
			сахар	6	6	65,00р.	0,39р.												
			масло сливочное	10	10	747,50р.	7,48р.												
			соль йодированная	1	1	15,19р.	0,02р.												
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	560,00р.	8,96р.	17,64р.	5,84	11,92	14,89	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.												
382	какао с молоком	1/200	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	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		*555*						*59,35р.*	*18,04*	*21,88*	*94,72*	*637,5*	*0,21*	*12,86*	*0*	*437,9*	*202,6*	*38,2*	*14,03*
								ОБЕД											
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	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 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 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		- р.												
			сметана	8	8	243,63р.	1,95р.												
			соль йодирования	0,8	0,8	15,19р.	0,01р.												
259	жаркое по - домашнему	1/90/180	говядина	192,6	142,2	400,00р.	77,04р.	85,72р.	55,4	108,3	34,5	1327,6	0,18	10,9	0	53,1	360,1	72,9	5,3
			картофель	191,3	144	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 йодирования	1,1	1,1	15,19р.	0,02р.												
354	кисель из сухофруктов	1/200	сухофрукты	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
			сахар	24	24	65,00р.	1,56р.												
			крахмал картофелный	8	8	80,00р.	0,64р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
			вода	216	216														
	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
	хлеб ржаной	1/50	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		*830*						*105,87р.*	*65,75*	*114,66*	*117,2*	*1788,2*	*0,38*	*45,43*	*0,25*	*139,56*	*501,1*	*143,44*	*9,51*
всего за день		*1385*						*165,23р.*	*83,79*	*136,54*	*211,92*	*2425,7*	*0,59*	*58,29*	*0,25*	*577,46*	*703,7*	*181,64*	*23,54*

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	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
235	шницель рыбный натуральный	1/90	минтай потрошенный обезглавленный	103,5	72,5			- р.	8,1	6,2	6,9	117	0,02	2,2	20,4	47,9	130,1	23,5	1,7
			лук репчатый	18	15,1														
			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														
331	соус сметанный с томатом	1/30	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
			мука пшеничная	2,25	2,25	48,03р.	0,11р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
			томатное пюре	3	3	165,00р.	0,50р.												
			соль йодированная	0,24	0,24	15,19р.	0,00р.												
312	пюре картофельное	1/180	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	39,1	1,56
			молоко	28,8	28,8	69,00р.	1,99р.												
			масло сливочное	9	9	747,50р.	6,73р.												
			соль йодированнянь	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.												
	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	1/200/15/7	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		***732***						***45,85р.***	***17,75***	***15,89***	***82,42***	***548,8***	***0,39***	***62,11***	***20,49***	***122,1***	***316,9***	***114,74***	***8,68***
ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	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	рассольник ленинградский	1/200	картофель	80	60	50,00р.	4,00р.	6,58р.	1,84	4,2	13,1	97,9	0,08	13,44	0,16	22,4	57,44	22,2	0,96
			крупа перловая	4	4	40,00р.	0,16р.												
			морковь	10	8	45,00р.	0,45р.												
			лук репчатый	4,8	4	35,00р.	0,17р.												
			огурцы соленые	13,4	12	94,44р.	1,27р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
			вода	150	150		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	15,19р.	0,01р.												
268	котлета	1/90	говядина	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
			хлеб пшеничный	16,2	16,2	40,00р.	0,65р.												
			молоко или вода	21,6	21,6		- р.												
			сухари	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	9	9	747,50р.	6,73р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	1/180	крупа гречневая	85,2	85,2	139,30р.	11,87р.	20,86р.	6,4	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,72
			масло сливочное	12	12	747,50р.	8,97р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	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	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
	хлеб ржаной	1/50	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		***830***						***87,67р.***	***31,4***	***27,04***	***138,1***	***923,7***	***0,28***	***19,44***	***0,16***	***86,18***	***361,04***	***121,3***	***6,78***
всего за день		***1562***						***133,52р.***	***49,15***	***42,93***	***220,52***	***1472,5***	***0,67***	***81,55***	***20,65***	***208,28***	***677,94***	***236,04***	***15,46***

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
								ЗАВТРАК											
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/200/60	творог	188	184	372,00р.	69,94р.	93,98р.	27,8	23	29,2	449,1	0,1	0,9	0,1	124	194,3	39,8	1,4
			крупа манная	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.												
			сухари	8	8	100,00р.	0,80р.												
			сметана	8	8	270,00р.	2,16р.												
			соль йодированная	1	1	15,19р.	0,02р.												
			молоко сгущенное	60	60	223,68р.	13,42р.												
1	бутерброд с маслом	1/10/30	масло сливочное	10	10	40,00р.	0,40р.	1,94р.	2,36	7,49	14,89	136	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			хлеб пшеничный	30	30	51,42р.	1,54р.												
382	какао с молоком	1/200	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	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		*600*						*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 (помидоры)	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
102	суп картофельный с бобовыми	1/200	картофель	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	1,68
			горох	16,2	16	65,00р.	1,05р.												
			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.												
294	котлета из курицы	1/90	филе кур из грудной части	77	72	290,00р.	22,33р.	29,88р.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	40,00р.	0,41р.												
			молоко или вода	12,8	12,8		- р.												
			яйца куриные	1,26	5	10,50р.	6,00р.												
			масло сливочное	1,29	1,29	747,50р.	0,96р.												
			масло растительное для противня	1,26	1,26	130,00р.	0,16р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	15,19р.	0,02р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	45,00р.	2,70р.	9,07р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96
			масло сливочное	8,5	8,5	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.	3,64р.	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	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
	хлеб ржаной	1/50	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		*830*						*55,66р.*	*34,38*	*29,96*	*142,1*	*989*	*0,486*	*24,46*	*0,6*	*118,06*	*266,06*	*128,3*	*7,74*
всего за день		*1430*						*175,98р.*	*67,84*	*63,35*	*220,86*	*1752,4*	*0,616*	*36,46*	*0,7*	*518,26*	*662,96*	*206,3*	*20,34*

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса брутто	масса нетто	стоимость Цена за 1 кг	стоимость Стоимость единицы	стоимость Стоимость блюда	химический состав белки	химический состав жиры	химический состав углеводы	энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг) B1	витамины (мг) C	витамины (мг) A	минеральные вещества (мг) Ca	минеральные вещества (мг) P	минеральные вещества (мг) Mg	минеральные вещества (мг) Fe
			ЗАВТРАК																
174	каша вязкая молочная рисовая	1/200	крупа рисовая	44	44	70,00р.	3,08р.	17,86р.	6,35	9,82	35,11	239,4	0,06	1,3	0,08	128	167,4	21,3	0,49
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	65	65		- р.												
			сахар	6	6	65,00р.	0,39р.												
			масло сливочное	10	10	747,50р.	7,48р.												
			соль йодированная	1	1	15,19р.	0,02р.												
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	560,00р.	8,96р.	17,64р.	5,84	11,92	14,89	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.												
	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	1/200/15/7	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		***647***						***53,64р.***	***16,94***	***22,64***	***95,72***	***640,2***	***0,19***	***14,7***	***0,08***	***321,9***	***337,5***	***73,7***	***13,19***
			ОБЕД																
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	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
108/109	суп картофельный с клецками	1/200/15	картофель	53,4	40	50,00р.	2,67р.	3,72р.	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		- р.												
			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		- р.												
			соль йодированная	0,1	0,1	15,19р.	0,00р.												
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный без головы	81	66,3	165,00р.	13,37р.	17,48р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0	0,69
			вода	16,8	16,8														
			морковь	20,7	16,2	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 йодирования	1,12	1,12	15,19р.	0,02р.												
312	пюре картофельное	1/180	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	39,1	1,56
			молоко	28,8	28,8	69,00р.	1,99р.												
			масло сливочное	9	9	747,50р.	6,73р.												
			соль йодирования	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	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	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
	хлеб ржаной	1/50	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		***845***						***52,13р.***	***25,39***	***17,65***	***152,60***	***716,40***	***0,59***	***42,21***	***0,01***	***108,63***	***269,50***	***98,00***	***5,65***
всего за день		***1492***						***105,76р.***	***42,33***	***40,29***	***248,32***	***1356,6***	***0,78***	***56,91***	***0,09***	***430,53***	***607***	***171,7***	***18,84***

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 1 НЕДЕЛЮ

итого	пищевые вещества (г) белки	пищевые вещества (г) жиры	пищевые вещества (г) углеводы	энергетическая	витамины (мг) B1	витамины (мг) C	витамины (мг) A	минеральные вещества (мг) Ca	минеральные вещества (мг) P	минеральные вещества (мг) Mg	минеральные вещества (мг) Fe
итого за весь период	***299,47***	***346,9***	***1087,42***	***8563,38***	***3,436***	***257,76***	***505,85***	***2265,48***	***3386***	***956,87***	***91,47***
среднее значение	***59,894***	***69,38***	***217,484***	***1712,676***	***0,6872***	***51,552***	***101,17***	***453,096***	***677,2***	***191,374***	***18,294***

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
									ЗАВТРАК										
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	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
234	котлета 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.												
			сухари	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	1,12	1,12	15,19р.	0,02р.												
321	капуста тушеная	1/180	капуста свежая белокочанная	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.												
			сахар	5,4	5,4	65,00р.	0,35р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.												
	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	1/200/15/7	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		***702***						***69,70р.***	***20,07***	***17,73***	***78,12***	***555,6***	***0,13***	***59,75***	***0,09***	***217***	***84,2***	***108,28***	***7,87***
									ОБЕД										
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	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
102	суп картофельный с бобовыми	1/200	картофель	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	1,68
			горох	16,2	16	65,00р.	1,05р.												
			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.												
268	биточки	1/90	говядина	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
			хлеб пшеничный	16,2	16,2	40,00р.	0,65р.												
			молоко или вода	21,6	21,6		- р.												
			сухари	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	9	9	747,50р.	6,73р.												
142	картофель и овощи, тушенные в соусе	1/180	картофель	221,76	165,6			- р.	3,92	15,11	27,2	259,2	0	23,97	0	39,08	0	37,76	1,44
			морковь	10	7,2														
			лук репчатый	8,64	7,2														
			масло растительное	9,97	9,97														
			соль йодированная	1,2	1,2														
330	соус сметанный	1/30	сметана	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
			мука пшеничная	2,25	2,25	48,03р.	0,11р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	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	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
	хлеб ржаной	1/50	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		***860***						***67,52р.***	***31,88***	***37,9***	***122,32***	***966,98***	***0,36***	***37,58***	***0,2***	***134,85***	***276,96***	***135,25***	***8,27***
всего за день		***1562***						***137,23р.***	***51,95***	***55,63***	***200,44***	***1522,58***	***0,49***	***97,33***	***0,29***	***351,85***	***361,16***	***243,53***	***16,14***

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК																		
181	каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	крупа манная	31	31	45,00р.	1,40р.	22,44р.	9,74	9,82	33,54	239,4	0,25	1,3	0,08	140,6	136,4	17,1	0,5
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	75	75		- р.												
			сахар	6,00	6	65,00р.	6,00р.												
			масло сливочное	10	10	747,50р.	7,48р.												
			сахар	10	10	65,00р.	0,65р.												
			соль йодированная	1	1	15,19р.	0,02р.												
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	560,00р.	8,96р.	17,64р.	5,84	11,92	14,89	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.												
	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
382	какао с молоком	1/200	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	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		***605***						***65,27р.***	***22,83***	***25,14***	***107,25***	***724,6***	***0,38***	***12,4***	***0,08***	***428,3***	***381***	***71,8***	***12,7***
	ОБЕД																		
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	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
88	щи 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	165,00р.	0,33р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
			вода	160	160		- р.												
			соль йодирования	0,8	0,8	15,19р.	0,01р.												
291	плов из птицы	1/90/180	бройлер-цыпленок	190,8	129,6	190,00р.	36,25р.	45,11р.	18,7	16,2	34,1	366,5	0,04	2,9	0	9,2	0	0	1,8
			масло растительное	12,6	12,6	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.												
			крупа рисовая	63	63	70,00р.	4,41р.												
			соль йодирования	1	1	15,19р.	0,02р.												
354	кисель из сухофруктов	1/200	сухофрукты	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
			сахар	24	24	65,00р.	1,56р.												
			крахмал картофелный	8	8	80,00р.	0,64р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
			вода	216	216														
	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
	хлеб ржаной	1/50	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		***830***						***62,56р.***	***29,05***	***22,56***	***112,52***	***809,9***	***0,24***	***46,43***	***0,25***	***93,26***	***128,5***	***64,04***	***5,69***
всего за день		***1435***						***127,83р.***	***51,88***	***47,7***	***219,77***	***1534,5***	***0,62***	***58,83***	***0,33***	***521,56***	***509,5***	***135,84***	***18,39***

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
								ЗАВТРАК											
210	омлет натуральный	1/200	яйца	4	152,2	10,50р.	22,00р.	41,16р.	20,5	34	3,3	342,8	0,17	0,4	0,36	127,3	330,2	26,6	3,6
			молоко или вода	51,3	51,3		- р.												
			масло сливочное	6,8	6,8	747,50р.	5,08р.												
			соль йодированнянная	1,42	1,42	15,19р.	0,02р.												
			масло сливочное	18,8	18,8	747,50р.	14,05р.												
	горошек зеленый консервированный	1/60	горошек зеленый консервированный	60	60	150,00р.	9,00р.	15,00р.	1,5	2,1	9	41,7	0,48	5,4	0	10,6	29,9	10,3	0,3
	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	1/200/15/7	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*						*74,30р.*	*26,75*	*37*	*58,02*	*595,3*	*0,78*	*19,1*	*0,36*	*192,6*	*428,7*	*74,1*	*8,6*
								ОБЕД											
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	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
97	суп картофельный	1/200	картофель	120	90	50,00р.	6,00р.	7,06р.	1,76	1,92	13,1	64,8	0,1	9,6	0,32	17,7	58,08	23,6	0,96
			морковь	10	8	45,00р.	0,45р.												
			лук репчатый	9,6	8	35,00р.	0,34р.												
			масло растительное	2	2	130,00р.	0,26р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	15,19р.	0,01р.												
			бульон или вода	140	140														
290	птица, тушенная в соусе	1/90	бройлер-цыпленок	178,2	127,8	150,00р.	26,73р.	27,21р.	10,5	9,7	2,64	140,2	0,19	0,01	0	27,9	0	0	0,82
			масло растительное	3,6	3,6	130,00р.	0,47р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	15,19р.	0,02р.												
330	соус сметанный	1/30	сметана	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
			мука пшеничная	2,25	2,25	48,03р.	0,11р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	1/180	крупа гречневая	85,2	85,2	139,30р.	11,87р.	20,86р.	6,4	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,72
			масло сливочное	12	12	747,50р.	8,97р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	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	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
	хлеб ржаной	1/50	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		*860*						*68,93р.*	*27,63*	*20,49*	*128,86*	*800,28*	*0,49*	*15,62*	*0,32*	*111,15*	*260,88*	*99,39*	*5,15*
всего за день		*1492*						*143,23р.*	*54,38*	*57,49*	*186,88*	*1395,58*	*1,27*	*34,72*	*0,68*	*303,75*	*689,58*	*173,49*	*13,75*

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
								ЗАВТРАК											
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/200/60	творог	188	184	372,00р.	69,94р.	93,98р.	27,8	23	29,2	449,1	0,1	0,9	0,1	124	194,3	39,8	1,4
			крупа манная	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.												
			сухари	8	8	100,00р.	0,80р.												
			сметана	8	8	270,00р.	2,16р.												
			соль йодирования	1	1	15,19р.	0,02р.												
			молоко сгущенное	60	60	223,68р.	13,42р.												
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	560,00р.	8,96р.	17,64р.	5,84	11,92	14,89	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.												
379	кофейный напиток с молоком	1/200	кофейный напиток	5	5	420,00р.	2,10р.	10,30р.	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	60,3	59,6	21,2	0,5
			вода	120	120														
			сахар	20	20	65,00р.	1,30р.												
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
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		615						136,91р.	37,34	37,72	80,66	825,6	0,13	12,3	0,1	339,5	366,5	85,2	12,1
								ОБЕД											
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	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
101	суп картофельный с крупой	1/200	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
			крупа рисовая	4	4	70,00р.	0,28р.												
			морковь	10	8	45,00р.	0,45р.												
			лук репчатый	9,60	8	35,00р.	0,34р.												
			масло растительное	2,00	2	130,00р.	0,26р.												
			вода	150,00	150		0,00р.												
			соль йодирования	0,8	0,8	15,19р.	0,01р.												
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный без головы	81	66,3	165,00р.	13,37р.	17,48р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0	0,69
			вода	16,8	16,8														
			морковь	20,7	16,2	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 йодирования	1,12	1,12	15,19р.	0,02р.												
312	пюре картофельное	1/180	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	39,1	1,56
			молоко	28,8	28,8	69,00р.	1,99р.												
			масло сливочное	9	9	747,50р.	6,73р.												
			соль йодирования	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.												
354	кисель из сухофруктов	1/200	сухофрукты	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
			сахар	24	24	65,00р.	1,56р.												
			крахмал картофелный	8	8	80,00р.	0,64р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
			вода	216	216														
	хлеб пшеничный	1/50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	0,80р.	3,95	0,8	24,15	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	хлеб ржаной	1/50	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		830						53,69р.	24,17	16,26	154,5	724,7	0,59	63,6	0,25	97,39	246,2	107,14	6,22
всего за день		1445						190,60р.	61,51	53,98	235,16	1550,3	0,72	75,9	0,35	436,89	612,7	192,34	18,32

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса брутто	масса нетто	стоимость Цена за 1 кг	стоимость Стоимость единицы	стоимость Стоимость блюда	химический состав белки	химический состав жиры	химический состав углеводы	энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг) B1	витамины (мг) C	витамины (мг) A	минеральные вещества (мг) Ca	минеральные вещества (мг) P	минеральные вещества (мг) Mg	минеральные вещества (мг) Fe
			ЗАВТРАК																
161	запеканка картофельная с овощами	1/200	картофель	240	180	50,00р.	12,00р.	18,14р.	5,5	11,7	25,4	233,6	0,16	6,01	40	42,8	121,8	38	1,31
			фарш:				- р.												
			капуста белокочанная	50	30	50,00р.	2,50р.												
			масло растительное	10	10	130,00р.	1,30р.												
			яйца	10	10	10,50р.	0,11р.												
			сметана	6	6	270,00р.	1,62р.												
			сухари	6	6	100,00р.	0,60р.												
			соль йодированная	1	1	15,19р.	0,02р.												
331	соус сметанный с томатом	1/30	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
			мука пшеничная	2,25	2,25	48,03р.	0,11р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
			томатное пюре	3	3	165,00р.	0,50р.												
			соль йодированная	0,24	0,24	15,19р.	0,00р.												
	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	1/200/15/7	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		***602***						***38,42р.***	***10,75***	***14,1***	***73,22***	***468,4***	***0,29***	***19,72***	***40***	***106,2***	***190,4***	***78,14***	***6,13***
			ОБЕД																
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	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
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 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		- р.												
			сметана	8	8	243,63р.	1,95р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	15,19р.	0,01р.												
278	тефтели	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		- р.												
			лук репчатый	36	29,9	35,00р.	1,26р.												
			масло растительное	4,5	4,5	130,00р.	0,59р.												
			мука пшеничная	5,9	5,9	48,03р.	0,28р.												
			масло растительное	4,5	4,5	130,00р.	0,59р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	15,19р.	0,02р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	45,00р.	2,70р.	9,07р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96
			масло сливочное	8,5	8,5	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.	3,64р.	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	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
	хлеб ржаной	1/50	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		***830***						***66,62р.***	***28,89***	***26,74***	***136,5***	***915,4***	***0,326***	***25,9***	***0,36***	***125,6***	***306,6***	***107,5***	***7,11***
всего за день		***1432***						***105,04р.***	***39,64***	***40,8***	***209,72***	***1383,8***	***0,616***	***45,62***	***40,36***	***231,8***	***497***	***185,64***	***13,24***

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 2 НЕДЕЛЮ

итого	пищевые вещества (г) белки	пищевые вещества (г) жиры	пищевые вещества (г) углеводы	энергетическая	витамины (мг) B1	витамины (мг) C	витамины (мг) A	минеральные вещества (мг) Ca	минеральные вещества (мг) P	минеральные вещества (мг) Mg	минеральные вещества (мг) Fe
итого за весь период	***259,36***	***255,64***	***1051,97***	***7386,76***	***3,716***	***312,4***	***42,01***	***1845,85***	***2669,94***	***930,84***	***79,84***
среднее значение	***51,872***	***51,128***	***210,394***	***1477,352***	***0,7432***	***62,48***	***8,402***	***369,17***	***533,988***	***186,168***	***15,968***

3 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
								ЗАВТРАК											
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 йодированная	1	1	15,19р.	0,02р.												
50	икра кабачковая консервированная	1/100	икра кабачковая консервированная	106	100	120,00р.	12,72р.	7,20р.	1,2	4,7	7,7	78	0,05	0	0	32	0	0	0,41
	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	1/200/15/7	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	***672***						***34,71р.***	***29,85***	***44,8***	***56,82***	***752,1***	***0,31***	***13,73***	***484***	***435,3***	***484,9***	***66,3***	***8,71***
								ОБЕД											
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	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
103	суп картофельный 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.												
			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	2,64	140,2	0,19	0,01	0	27,9	0	0	0,82
			масло растительное	3,6	3,6	130,00р.	0,47р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	15,19р.	0,02р.												
330	соус сметанный	1/30	сметана	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
			мука пшеничная	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 йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	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	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
	хлеб ржаной	1/50	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	***860***						***53,02р.***	***26,99***	***20,87***	***132,06***	***835,28***	***0,49***	***10,82***	***0,16***	***108,45***	***249,5***	***94,89***	***4,79***
	всего за день	***1532***						***87,73р.***	***56,84***	***65,67***	***188,88***	***1587,38***	***0,8***	***24,55***	***484,16***	***543,75***	***734,4***	***161,19***	***13,5***

ДЕНЬ ДВЕННАДЦАТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса брутто	масса нетто	стоимость Цена за 1	стоимость Стоимос	стоимость Стоимость	химический состав белки	химический состав жиры	химический состав углеводы	энергетическая ценность	витамины (мг) B1	витамины (мг) C	витамины (мг) A	минеральные вещества (мг) Ca	минеральные вещества (мг) P	минеральные вещества (мг) Mg	минеральные вещества (мг) Fe
			ЗАВТРАК																
173	каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	1/200	хлопья овсяные "Геркулес"	44	44	57,71р.	2,54р.	17,32р.	8,9	7,06	45,16	269,2	0,18	1,76	0	161,7	0	0	2,83
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	60	60		- р.												
			сахар	6	6	65,00р.	0,39р.												
			масло сливочное	10	10	747,50р.	7,48р.												
			соль йодированная	1	1	15,19р.	0,02р.												
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	560,00р.	8,96р.	17,64р.	5,84	11,92	14,89	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.												
382	какао с молоком	1/200	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	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		***555***						***59,35р.***	***18,04***	***21,88***	***94,72***	***637,5***	***0,21***	***12,86***	***0***	***437,9***	***202,6***	***38,2***	***14,03***
			ОБЕД																
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	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 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 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		- р.												
			сметана	8	8	243,63р.	1,95р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	15,19р.	0,01р.												
259	жаркое по - домашнему	1/90/180	говядина	192,6	142,2	400,00р.	77,04р.	85,72р.	55,4	108,3	34,5	1327,6	0,18	10,9	0	53,1	360,1	72,9	5,3
			картофель	191,3	144	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 йодированная	1,1	1,1	15,19р.	0,02р.												
354	кисель из сухофруктов	1/200	сухофрукты	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
			сахар	24	24	65,00р.	1,56р.												
			крахмал картофелный	8	8	80,00р.	0,64р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.												
			вода	216	216														
	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
	хлеб ржаной	1/50	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		***830***						***105,87р.***	***65,75***	***114,66***	***117,2***	***1788,2***	***0,38***	***45,43***	***0,25***	***139,56***	***501,1***	***143,44***	***9,51***
всего за день		***1385***						***165,23р.***	***83,79***	***136,54***	***211,92***	***2425,7***	***0,59***	***58,29***	***0,25***	***577,46***	***703,7***	***181,64***	***23,54***

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
								ЗАВТРАК											
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	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
235	шницель рыбный натуральный	1/90	минтай потрошенный	103,5	72,5			- р.	8,1	6,2	6,9	117	0,02	2,2	20,4	47,9	130,1	23,5	1,7
			лук репчатый	18	15,1														
			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														
331	соус сметанный с томатом	1/30	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
			мука пшеничная	2,25	2,25	48,03р.	0,11р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
			томатное пюре	3	3	165,00р.	0,50р.												
			соль йодированная	0,24	0,24	15,19р.	0,00р.												
312	пюре картофельное	1/180	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	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	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	1/200/15/7	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		***732***						***45,85р.***	***17,75***	***15,89***	***82,42***	***548,8***	***0,39***	***62,11***	***20,49***	***122,1***	***316,9***	***114,74***	***8,68***
								ОБЕД											
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	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	рассольник ленинградский	1/200	картофель	80	60	50,00р.	4,00р.	6,58р.	1,84	4,2	13,1	97,9	0,08	13,44	0,16	22,4	57,44	22,2	0,96
			крупа перловая	4	4	40,00р.	0,16р.												
			морковь	10	8	45,00р.	0,45р.												
			лук репчатый	4,8	4	35,00р.	0,17р.												
			огурцы соленые	13,4	12	94,44р.	1,27р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
			вода	150	150		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	15,19р.	0,01р.												
268	котлета	1/90	говядина	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
			хлеб пшеничный	16,2	16,2	40,00р.	0,65р.												
			молоко или вода	21,6	21,6		- р.												
			сухари	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	9	9	747,50р.	6,73р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	1/180	крупа гречневая	85,2	85,2	139,30р.	11,87р.	20,86р.	6,4	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,72
			масло сливочное	12	12	747,50р.	8,97р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	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	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
	хлеб ржаной	1/50	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		***830***						***87,67р.***	***31,4***	***27,04***	***138,1***	***923,7***	***0,28***	***19,44***	***0,16***	***86,18***	***361,04***	***121,3***	***6,78***
всего за день		***1562***						***133,52р.***	***49,15***	***42,94***	***220,52***	***1472,5***	***0,67***	***81,55***	***20,65***	***208,28***	***677,94***	***236,04***	***15,46***

ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса брутто	масса нетто	стоимость Цена за 1	стоимость Стоимос	стоимость Стоимость	химический белки	химический жиры	химический углеводы	энергетическая ценность	витамины (мг) B1	витамины (мг) C	витамины (мг) A	минеральные вещества (мг) Ca	минеральные вещества (мг) P	минеральные вещества (мг) Mg	минеральные вещества (мг) Fe
	ЗАВТРАК																		
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/200/60	творог	188	184	372,00р.	69,94р.	93,98р.	27,8	23	29,2	449,1	0,1	0,9	0,1	124	194,3	39,8	1,4
			крупа манная	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.												
			сухари	8	8	100,00р.	0,80р.												
			сметана	8	8	270,00р.	2,16р.												
			соль йодирования	1	1	15,19р.	0,02р.												
			молоко сгущенное	60	60	223,68р.	13,42р.												
1	бутерброд с маслом	1/10/30	масло сливочное	10	10	40,00р.	0,40р.	1,94р.	2,36	7,49	14,89	136	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			хлеб пшеничный	30	30	51,42р.	1,54р.												
382	какао с молоком	1/200	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	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	***600***						***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 (помидоры)	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
102	суп картофельный с бобовыми	1/200	картофель	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	1,68
			горох	16,2	16	65,00р.	1,05р.												
			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.												
294	котлета из курицы	1/90	филе кур из грудной	77	72	290,00р.	22,33р.	29,88р.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	40,00р.	0,41р.												
			молоко или вода	12,8	12,8		- р.												
			яйца куриные	1,26	5	10,50р.	6,00р.												
			масло сливочное	1,29	1,29	747,50р.	0,96р.												
			масло растительное для	1,26	1,26	130,00р.	0,16р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	15,19р.	0,02р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	45,00р.	2,70р.	9,07р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96
			масло сливочное	8,5	8,5	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.	3,64р.	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	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
	хлеб ржаной	1/50	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	***830***						***55,66р.***	***34,38***	***29,96***	***142,1***	***989***	***0,486***	***24,46***	***0,6***	***118,06***	***266,06***	***128,3***	***7,74***
	всего за день	***1430***						***175,98р.***	***67,84***	***63,35***	***220,86***	***1752,4***	***0,616***	***36,46***	***0,7***	***518,26***	***662,96***	***206,3***	***20,34***

ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса брутто	масса нетто	стоимость Цена за 1	стоимость Стоимос	стоимость Стоимость	химический состав белки	химический состав жиры	химический состав углеводы	энергетическая ценность	витамины (мг) B1	витамины (мг) C	витамины (мг) A	минеральные вещества (мг) Ca	минеральные вещества (мг) P	минеральные вещества (мг) Mg	минеральные вещества (мг) Fe
			ЗАВТРАК																
174	каша вязкая молочная рисовая	1/200	крупа рисовая	44	44	70,00р.	3,08р.	17,86р.	6,35	9,82	35,11	239,4	0,06	1,3	0,08	128	167,4	21,3	0,49
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	65	65		- р.												
			сахар	6	6	65,00р.	0,39р.												
			масло сливочное	10	10	747,50р.	7,48р.												
			соль йодированная	1	1	15,19р.	0,02р.												
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	560,00р.	8,96р.	17,64р.	5,84	11,92	14,89	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.												
	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	1/200/15/7	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		***647***						***53,64р.***	***16,94***	***22,64***	***95,72***	***640,2***	***0,19***	***14,7***	***0,08***	***321,9***	***337,5***	***73,7***	***13,19***
			ОБЕД																
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	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
108/109	суп картофельный с клецками	1/200/15	картофель	53,4	40	50,00р.	2,67р.	3,72р.	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		- р.												
			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		- р.												
			соль йодированная	0,1	0,1	15,19р.	0,00р.												
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный без	81	66,3	165,00р.	13,37р.	17,48р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0	0,69
			вода	16,8	16,8														
			морковь	20,7	16,2	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	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 йодированнянная	1,12	1,12	15,19р.	0,02р.												
312	пюре картофельное	1/180	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	39,1	1,56
			молоко	28,8	28,8	69,00р.	1,99р.												
			масло сливочное	9	9	747,50р.	6,73р.												
			соль йодированнянная	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	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	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
	хлеб ржаной	1/50	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		***845***						***52,13р.***	***25,39***	***17,65***	***152,60***	***716,40***	***0,59***	***42,21***	***0,01***	***108,63***	***269,50***	***98,00***	***5,65***
всего за день		***1492***						***105,76р.***	***42,33***	***40,29***	***248,32***	***1356,6***	***0,78***	***56,91***	***0,09***	***430,53***	***607***	***171,7***	***18,84***

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 3 НЕДЕЛЮ

итого	пищевые вещества (г) белки	пищевые вещества (г) жиры	пищевые вещества (г) углеводы	энергетическая	витамины (мг) B1	витамины (мг) C	витамины (мг) A	минеральные вещества (мг) Ca	минеральные вещества (мг) P	минеральные вещества (мг) Mg	минеральные вещества (мг) Fe
итого за весь период	***299,95***	***348,78***	***1090,5***	***8594,58***	***3,456***	***257,76***	***505,85***	***2278,28***	***3386***	***956,87***	***91,68***
среднее значение	***59,99***	***69,756***	***218,1***	***1718,916***	***0,6912***	***51,552***	***101,17***	***455,656***	***677,2***	***191,374***	***18,336***

Разработано на основании:

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