



*[Handwritten signature]*

Муниципальное учреждение образования городского округа Петровская

*[Handwritten signature]*

МП

**Примерное меню-раскладка**

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

Петровский городской округ

№ рецептурной группы	применяемые наименования блюд	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				элементы (мг)				минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	цена за 1 кг	стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Кг	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>																				
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
174	каша вязкая молочная рисовая	200/10	крупа рисовая молоко вода сахар масло сливочное соль	44 100 65 6 10 1	44 100 65 6 10 1	4,18р. 6,90р. - р. 0,48р. 8,00р. 0,02р.	19,50р.	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	61,8	108,3	35,2	0,5		
15	хлеб пшеничный сыр Российский	50	хлеб пшеничный сыр Российский	50	50	2,00р.	2,00р.	0,1	0,1	116,9	0,1	0	0	0	11,5	42	16,5	1		
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	8,00р.	8,00р.	0,1	0,1	8,3	0,1	75	0	0,1	1	2	0	0		
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка сахар лимон свежий вода	0,5 15 7 150	0,5 15 7 150	0,28р. 3,20р. 3,20р. 3,20р.	2,64р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5		
338	фрукты свежие (люблю stagione)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	##	20,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4		
<b>итого за первый завтрак</b>																				
								62,30р.	34,45	20,9	642,6	0,1	24,6	0,2	265,5	264,8	69	7,6		

№ рецептурной группы	применяемые наименования блюд	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				элементы (мг)				минеральные вещества (мг)						
				брутто	нетто	цена за 1 кг	стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Кг	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21			
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>																						
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b>																						
<b>ОБЕД</b>																						
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые	63,1	60	4,42р.	4,42р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6				
102	суп картофельный с бобовыми	200	картофель горох лук репчатый морковь масло растительное соль	53,3 16,2 9,6 12,6 4	40 16 8 10 4	2,13р. 0,73р. 0,58р. 0,76р. 0,48р. 0,00р. 0,01р.	4,69р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,40	1,68				
268	биточки из говядины	90/8	мясо говяжье хлеб пшеничный молоко или вода сухари масло растительное маринованный лук капуста свежая растительное масло	90 16,2 21,6 9 5,4 3,12 8 21,3 4,5	66,6 16,2 21,6 9 5,4 3,12 8 17,1 4,5	## ## ## ## ## 0,02р. 6,40р. ## 3,78р.	60,64р.	13,2	21	12,3	290,6	0	0	0,1	4,5	96,3	25,5	2,6				
321	капуста тушеная	150	капуста свежая растительное масло лук морковь лук репчатый лавровый лист уксус лимонный сахар соль	21,3 6 9 4,5 0,01 1,5 4,5 1	17,1 6 9 4,5 0,01 1,5 4,5 1	## 0,72р. 0,65р. 0,02р. 6,40р. ## 0,05р. 0,36р. 0,02р.	19,77р.	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	92,5	64,7	32,2	1,8				
349	компот из смеси сухофруктов	200	ягоды сахар кислота лимонная вода	20 20 200	25 20 200	2,50р. 1,60р. 0,17р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0				
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	2,00р.	2,00р.	0,1	0,1	116,9	0,1	0	0	0	11,5	42	16,5	1				
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	2,57р.	2,57р.	0,1	0,1	129	1	0	0	0	11,5	42	16,5	1				
<b>итого за первый обед</b>								98,35р.	29,93	34,87	108,35	0,76	93,6	0,4	182,24	336,96	129,58	8,78				
<b>итого за день</b>								160,65р.	44,38	55,77	205,55	1,52	118,2	0,6	447,74	601,76	198,58	16,38				



ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептуры	прямая масса, наименование блюда	масса порция	продукты	МАССА		Цена за 1 кг	Стоимость сырья	Стоимость блюда	Белок	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто								B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
210	пшеничный консервированный омлет натуральный	160/15	пшеничный консервированный омлет	60	60	7,94р.	7,94р.	7,94р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	10,73	29,98	10,4	0,34	
			яйца	3	114,2	7,50р.	8,58р.	41,34р.	15,3	25,4	2,8	301,8	0,1	0	0,2	80	173,4	13,3	1,9	
			молоко или вода	41	41	- р.														
			масло сливочное	5,4	5,4	4,32р.														
			соль йодированная	1,1	3,1	0,02р.														
			масло сливочное	15	15	0,02р.														
14	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	2,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
379	масло сливочное кофейный напиток с молоком	200	масло сливочное кофейный напиток с молоком	10	30	8,00р.	8,00р.	8,00р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0	
			сахар	5	5	2,40р.	2,40р.	10,90р.	3,1	2,4	17,2	103,5	0	3,3	0	62,1	53,5	18,7	0,3	
			молоко	120	120															
			сахар	20	20	1,60р.	1,60р.													
			молоко	100	100	6,90р.	6,90р.													
338	фрукты свежие (фруктово-сезонное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	0,00р.	15,00р.	15,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4	
<b>Итого за прямыми порциями</b>				<b>595</b>			<b>85,18р.</b>	<b>24,8</b>	<b>39,6</b>	<b>72,8</b>	<b>733</b>	<b>0,25</b>	<b>26,8</b>	<b>0,3</b>	<b>197,33</b>	<b>322,88</b>	<b>59</b>	<b>7,94</b>		
<b>ОБЕД</b>																				
70771	омлет натуральные свежие или соевые (панидыры)	60	омлет натуральные свежие или соевые	66	60	4,62р.	4,62р.	4,62р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	сметана капуста свежая картофель морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное вода сметана соль йодированная картофель пшеничный без дрожжей лук репчатый масло сливочное соль йодированная масло сливочное соль йодированная сметана сахар крахмал картофельная вода	40 20 21,1 30 12,2 6 4 160 8 0,8 99 22,5 5,6 1,1 8 207 7,1 1 12 24 8 216	32 16 16 8 10 6 4 160 8 0,8 81 22,5 4,5 1,1 8 154,5 7,1 1 32 24 8 216	1,60р. 0,20р. 0,85р. 0,60р. 0,23р. 0,89р. 0,49р. 0,16р. 1,84р. 0,01р. 0,02р. 8,28р. 5,68р. 0,02р. 1,50р. 1,92р. 1,68р. 0,17р.	8,37р. 0,17р. 0,28р. 0,28р. 0,39р. 0,39р. 0,16р. 1,84р. 0,01р. 0,02р. 8,28р. 5,68р. 0,02р. 1,50р. 1,92р. 1,68р. 0,17р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	43,6	41,4	21,9	3,04		
227	рыба припущенная	90/8	рыба припущенная	99	81	24,56р.	24,56р.	24,56р.	15,6	15,6	3,8	209	0,1	0	54	47,1	238,3	54	0,8	
125	картофель отварной	150	картофель отварной	207	154,5	0,02р.	13,98р.	13,98р.	2,9	4,6	23,8	148,3	0,2	30	0	14,6	87,5	36,5	1,5	
354	кисель из сухофруктов	200	кисель из сухофруктов	24	24	5,27р.	5,27р.	5,27р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57	
			картофельная вода	8	8	0,17р.														
			хлеб пшеничный	50	50	2,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
			хлеб ржаной	50	50	2,57р.	2,57р.	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	13,5	42	16,5	1	
<b>Итого за прямыми порциями</b>				<b>816</b>			<b>61,39р.</b>	<b>29</b>	<b>26,77</b>	<b>110,15</b>	<b>818</b>	<b>1,4</b>	<b>55,53</b>	<b>54,16</b>	<b>153,56</b>	<b>476,4</b>	<b>155,44</b>	<b>6,51</b>		
<b>Итого за день</b>				<b>1412</b>			<b>146,56р.</b>	<b>53,8</b>	<b>66,37</b>	<b>182,95</b>	<b>1551</b>	<b>1,65</b>	<b>82,33</b>	<b>54,46</b>	<b>350,89</b>	<b>799,28</b>	<b>214,44</b>	<b>14,45</b>		

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептуры	применяемые ингредиенты	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				минеральные вещества (мг)						
				брутто	нетто	цена за 1 кг еды	стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность % (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																		
204	макаронные изделия с сыром	180(31,5)	макаронные изделия сыр Российский	63 7,2	63 7,2	### ###	28,65р	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0				
		5	масло сливочное	0,9	0,9	###												
		50	хлеб пшеничный	50	50	###	2,00р	3,95	0,5	28,2	116,9	0,1	0	0	10,2	41,5	7,7	
34	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	###	8,00р	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0	31,5	42	16,5	
377	чай с лимоном	200(15)	чай-заварка	0,5	0,5	###	2,64р	0,4	0	11,7					2	0	0	
		7	сахар	15	15	###												
		7	лимон свежий	8	7	###	1,20р										1,5	
		150	вода	150	150	###												
338	фрукты свежие (блок с сезонное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	###	20,00р	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	
<b>Итого за прием пищи</b>								<b>61,29р</b>	<b>9,35</b>	<b>17,1</b>	<b>456</b>	<b>0,2</b>	<b>20</b>	<b>0,1</b>	<b>54,7</b>	<b>107,5</b>	<b>24,3</b>	<b>6,2</b>
<b>ОБЕД</b>																		
7071	овощи натуральные свежие или соевые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соевые	63,1	60	###	4,42р	0,3	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	0,4	
101	суп картофельный с капустой	200	капуста картофель морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная говядина морковь лук репчатый морковь соль	10 4 10 8 9,6 8 2 2	10 4 8 8 9,6 8 2 2	### ### ### ### ### ### ###	1,36	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16				
245	бедстрагана из отварной говядины	90	говядина	198	145,8	###	100,96р	27,5	39,6	9,6	522,5	0,1	4,3	0,1	16,8	44	19,4	
330	соус сметанный	30	молоко масло сливочное соль	2,5 2,25 22,5	7,5 2,25 22,5	### ### ###	1,80р	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,03	0	9,4	164,6	34,3	
171	каша гречневая рассыпчатая	150	каша гречневая масло сливочное соль	71 10 1	71 10 1	### ### ###	12,99р	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	6,15	0	1,19	
388	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	###	4,27р	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	11	78	26	
		50	сахар	20	20	###												
		0,2	кислота лимонная	0,2	0,2	###												
		200	вода	200	200	###												
		50	хлеб пшеничный	50	50	###	2,00р	1,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	
		50	хлеб ржаной	50	50	###	2,57р	4,3	3,65	21,25	129	0	0	0	11,5	42	16,5	
<b>Итого за прием пищи</b>								<b>134,02р</b>	<b>42,23</b>	<b>50,04</b>	<b>1370,28</b>	<b>1,28</b>	<b>223,51</b>	<b>0,46</b>	<b>95,15</b>	<b>398,8</b>	<b>125,29</b>	<b>9,05</b>
<b>Итого за день</b>								<b>195,31р</b>	<b>51,58</b>	<b>67,14</b>	<b>195,17</b>	<b>1,48</b>	<b>243,51</b>	<b>0,56</b>	<b>149,85</b>	<b>506,3</b>	<b>149,59</b>	<b>15,25</b>





ДЕнь ПЯТЫЙ

№ рецептуры	проем пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	МАССА		СТОИМОСТЬ	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ					ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)				
				брутто	нетто		Цена за 1 кг	Стоимость блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
30771	овощи натуральные свежие или соевые (без-урль)	60	овощи натуральные свежие или соевые или	63,1	60	###	4,42р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6			
289	рату из птицы	200	мясо птицы	153,6	108,8	###	44,16р.	39,9	21	1,6	265	0,23	19,7	2,5	72,6	464,6	90,3	6,4			
			масло	3,2	3,2	###	0,38р.														
			картофель	128,4	96	###	5,14р.														
			морковь	25,2	20,4	###	1,51р.														
			томатное пюре	7,2	7,2	###	1,07р.														
			лук репчатый	14,4	12	###	0,86р.														
			масло	4,8	4,8	###	0,58р.														
			соль йодированная	1	1	###	0,02р.														
			хлеб пшеничный	1,2	1,2	###	0,04р.														
			хлеб пшеничный	50	50	###	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1			
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	###	8,00р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0,1	1	2	0	0				
377	чай с лимоном	200/150	чай-заварка	0,5	0,5	###	0,24р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5			
			сахар	15	15	###	1,20р.														
			лимон свежий	7	7	###	1,20р.														
			вода	150	150																
338	фрукты свежие (яблоко сезонное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	###	20,00р.	0,8	0,8	10,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4			
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>557</b>			<b>81,22р.</b>	<b>25,65</b>	<b>30,7</b>	<b>58,6</b>	<b>608,6</b>	<b>0,33</b>	<b>49</b>	<b>2,6</b>	<b>188,1</b>	<b>571,3</b>	<b>127</b>	<b>13,9</b>			

№ рецептуры	овощи натуральные свежие или соевые (помидоры)	масса порции	продукты	МАССА		СТОИМОСТЬ	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ					ВИТАМИНЫ (мг)					МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА (мг)				
				брутто	нетто		Цена за 1 кг	Стоимость блюда	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
70771	овощи натуральные свежие или соевые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соевые или	66	60	###	4,62р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель макароны макаронный	10	60	###	3,20р.	3,12	2,2	15,2	93,6	0,08	8,8	0,16	17,6	43,2	16,8	0,72			
			картофель	8	8	###	0,39р.														
			макаронные изделия	10	8	###	0,60р.														
			лук репчатый	9,6	8	###	0,58р.														
			масло	2	2	###	0,24р.														
			раст. масло	140	140	###	1,01р.														
			соль	0,8	0,8	###	0,01р.														
234	биточки рыбные	90	рыбные биточки	73	59	###	###	11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	54,1	0	21,9	1,11			
			хлеб пшеничный	15,1	15,1	###	0,60р.														
			молоко	21,9	21,9	###	1,51р.														
			сухари	8,4	8,4	###	0,67р.														
			масло	8,4	8,4	###	1,03р.														
			яйца куриные	5,6	5,6	###	4,46р.														
			соль йодированная	1,12	1,12	###	0,02р.														
312	пюре картофельное	150	картофель	175,5	132	###	7,02р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	47	85	29	1,1			
			молоко	34	24	###	1,66р.														
			масло сливочное	1,5	1,5	###	6,00р.														
			соль йодированная	1	1	###	0,02р.														
354	кисель из сухофруктов	200	СУХОФРУКТЫ сахар	12	12	###	1,50р.	8,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57			
			сахар	24	24	###	1,97р.														
			крахмал	8	8	###	1,68р.														
			кисель фруктовый	0,2	0,2	###	0,17р.														
			вода	216	216																
			хлеб пшеничный	50	50	###	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1			
			хлеб ржаной	50	50	###	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1			
<b>Итого за прием пищи</b>				<b>950</b>			<b>55,60р.</b>	<b>26,28</b>	<b>20,87</b>	<b>121,65</b>	<b>809,4</b>	<b>1,28</b>	<b>22,19</b>	<b>0,16</b>	<b>166,96</b>	<b>237,4</b>	<b>112,74</b>	<b>6,1</b>			
<b>Итого за день</b>				<b>1507</b>			<b>136,82р.</b>	<b>51,93</b>	<b>51,57</b>	<b>180,25</b>	<b>1418</b>	<b>1,61</b>	<b>71,19</b>	<b>2,76</b>	<b>325,06</b>	<b>808,7</b>	<b>239,74</b>	<b>20</b>			



2 НЕДЕЛЯ  
ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецептуры	прямые ингредиенты блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																				
205	макаронные изделия с овощами	180	макаронные изделия, лук, морковь, петрушка, лук репчатый, томатные пюре, масло сливочное, соевый соус	63	63	###	3,020	6,4	8,3	37,7	243,6	0,07	0,02	0	17,5	0	0,08			
14	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	###	2,90р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	11,5	42	16,5	1			
376	масло сливочное	30	масло сливочное	30	30	###	8,80р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	2	0	0			
376	чай с сахаром	200/15	чай - заварка, сахар	0,5	0,5	###	0,24р.	1,44р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	2,98	4,5	2,4	0,5		
376	фрукты свежие (яблоко сезонное)	100	фрукты свежие (яблоко сезонное)	150	150	###	1,20р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4		
итого за день				355				34,89р.	31,45	17,9	94,9	581,5	0,23	20,02	0,1	64,98	70,5	1,9	5,98	

№ рецептуры	прямые ингредиенты блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
<b>ОБЕД</b>																				
7071	овощи натуральные свежие или соевые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соевые (огурцы)	60	60	###	4,42р.	0,5	0,1	1,5	6,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6		
302	суп картофельный с брокколи	200	картофель, морковь, лук репчатый, морковь, масло растительное, соль	53,3	40	###	2,33р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	20,4	1,68		
292/33	пюре, тушенная в соусе с овощами	90/150/30	картофель, морковь, лук репчатый, морковь, петрушка, горошек зеленый, консервированный соус	178,2	127,8	###	48,10р.	13,34	10,37	12,9	198	0,14	8,71	37,5	59,04	139,96	33,46	3,04		
349	котлет из смеси субпродуктов	200	говядина, свистак, мука пшеничная, вода, томатное пюре, сахар	43,5	34,5	###	2,61р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0		
50	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	###	2,90р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1		
50	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	###	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1		
итого за день				830				73,13р.	26,57	16,94	93,25	641,9	1,4	22,31	37,7	144,28	316,12	105,26	7,32	
всего за день				1385				107,80р.	38,02	34,84	188,15	1223,4	1,63	42,33	37,8	209,26	386,62	124,26	13,3	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рецептуры	прямые ингредиенты блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность % (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
174	каша вязкая молочная пшеничная	200/10	крупа пшеничная	50	50	1,75р.	17,15р.	8,9	7,06	45,16	269,2	0,18	1,76	0	161,7	0	0	2,83		
			молоко	100	100	6,90р.														
			вода	60	60	- р.														
			сахар	6	6	0,48р.														
			масло сливочное	10	10	8,00р.														
14	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1		
			масло сливочное	10	10	8,00р.	8,00р.	0,1	6,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0		
			сыр Российский	15	15	8,00р.	10,00р.	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	132	75	5,5	0,2		
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	0,24р.	2,64р.	0,4	0	11,7								1,5		
			сахар	15	15	1,20р.														
			лимон свежий	7	7	1,20р.														
			вода	150	150															
338	фрукты свежие (любое сезонное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	###	20,00р.	0,8	0,8	19,5	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	4,4		
			итого за прием пищи	585			57,23р.	17,25	21,16	88,96	609,6	0,28	21,76	0,2	338,2	141	22,1	8,43		

ОБЕД

70/71	овощи натуральные свежие или спелые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или спелые или	60	60	###	4,42р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6		
			капуст белая	20	16	###	1,20р.													
99	суп из овощей со сметаной	200/8	картофель	53,3	40	###	2,13р.	8,06р.	2,4	3,3	8,1	72,8	0,08	8,8	0,16	24	42,4	17,6	0,64	
			морковь	30	8	###	0,60р.													
			лук репчатый	9,6	8	###	0,50р.													
			горошек зеленый консервированный	9,2	6	###	1,27р.													
			масло	4	4	###	0,48р.													
			растительное	150	150	###	1,04р.													
			сметана	8	8	###	1,04р.													
			соль	0,8	0,8	###	0,01р.													
			клуб пшеничный	77,9	56,9	###	###													
			молоко или вода	11,9	11,9	###	0,48р.													
278	тефтели с соусом сметанным с томатом	90/50	лук репчатый	36	29,9	###	2,16р.	51,38р.	16,3	18,8	36,4	301,6	0	1,6	0					
			масло	4,5	4,5	###	0,54р.													
			мясо тушеное	5,9	5,9	###	0,21р.													
			масло	4,5	4,5	###	0,54р.													
			растительное	1,12	1,12	###	0,07р.													
			подливочная	30	30	###	###													
			сметана	7,5	7,5	###	1,73р.													
			мука пшеничная	2,25	2,25	###	0,08р.													
			вода	22,5	22,5	###	- р.													
			томатное пюре	3	3	###	0,44р.													
305	рис припущенный	150	соль	0,24	0,24	###	0,00р.	8,94р.	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	6,1	65,7	14,8	1,7	
			картофель	52,5	52,5	###	4,73р.													
			вода	110,2	110,2	###	###													
			масло сливочное	5,25	5,25	###	4,20р.													
			соль	1	1	###	0,02р.													
349	кошот из смеси сухофруктов	200	клуб пшеничный	20	25	###	2,50р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	8,9	80,8	27,9	0,5	
			сахар	20	20	###	1,60р.													
			клуб пшеничный	0,2	0,2	###	0,17р.													
			вода	200	200	###	###													
			хлеб пшеничный	50	50	###	2,00р.													
итого за прием пищи	838	50	хлеб ржаной	2,57р.	4,3	1,65	21,25	179	1	0	11,5	42	16,5	1						
			хлеб ржаной	50	50	###	2,57р.													
итого за день			1423			138,87р.	48,3	50,21	218,21	1526,5	1,46	38,16	0,36	423,4	439,1	125,8	13,87			



ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецептуры	применяемые ингредиенты блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			витамины (мг)			минеральные вещества (мг)						
				брутто	нетто	цена за 1 кг	стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
70/71	овощи натуральные свежие или соевые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или ментай	63,1	60	###	4,47р.	4,47р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
229	рыба, тушенная в томате с овощами	90	говядина, морковь, лук репчатый, томаты свежие, масло сливочное, растительное, лимонный сок, сметана, сахар	81, 16,8, 20,7, 9, 9, 4,3, 2,2	66,3, 16,8, 16,2, 7,8, 7,8, 4,5, 2,2	###, ###, ###, ###, ###, ###, ###, ###	###, ###, ###, ###, ###, ###, ###, ###	20,25р.	8,1	2,3	5,9	84	0	2,6	1					
312	пюре картофельное	150	картофель, молоко, масло сливочное, соль поваренная	112, 24, 7,5, 1	112, 24, 7,5, 1	###, ###, ###, ###	7,07р.	14,60р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	30	121	29	0,5	
376	хлеб пшеничный чай с сахаром	50, 200/15	хлеб пшеничный, чай, сахар	50, 0,5, 15, 150	50, 0,5, 15, 150	###, ###, ###, ###	2,00р., 0,24р., 1,20р.	2,00р., 1,44р.	3,95, 0,2	0,5	24,2	116,9, 52	0,1, 0,06	0, 0	0	47, 11,5	85, 42	29, 16,5	1,1, 1	
338	фрукты свежие (ближе сезонное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	###	###	15,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4	
<b>итого за прием пищи</b>				<b>665</b>				<b>57,81р.</b>	<b>16,65</b>	<b>9,1</b>	<b>84,8</b>	<b>496</b>	<b>0,26</b>	<b>33,6</b>	<b>1</b>	<b>137,28</b>	<b>299,7</b>	<b>85,4</b>	<b>8,1</b>	

ОБЕД																			
№ рецептуры	применяемые ингредиенты блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			витамины (мг)			минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	цена за 1 кг	стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
70/71	овощи натуральные свежие или соевые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или капуста свежая	66	60	###	4,67р.	4,67р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
88	ши из свежей капусты с картофелем	200	картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло сливочное, растительное, соль поваренная, брынза	50, 32, 10, 12,1, 2, 4, 160, 0,8, 163,8, 4,5	40, 24, 8, 10, 2, 4	###, ###, ###, ###, ###, ###, ###, ###	3,00р., 1,20р., 0,60р., 0,73р.	6,40р.	1,44	4	5,52	64,4	26,7	0,16	1,76				
288	птица отварная	90/8	курица отварная, лук репчатый, масло сливочное, соль поваренная, сахар	8, 8, 1, 60, 10, 1	8, 8, 1, 60, 10, 1	###, ###, ###, ###, ###	0,27р., 6,40р., 0,02р., 2,10р., 8,00р.	37,14р.	13,2	10,2	0	171	0,15	9,15	0	41,2	26,9	15,4	0,72
171	каша пшеничная рассыпчатая	150	пшеница, вода, соль	1, 60, 10, 1	1, 60, 10, 1	###, ###, ###	0,02р., 2,10р., 8,00р.	10,12р.	7,1	8,4	41,1	258,7	0,3	0,018	0	57,1	0	0	3,36
388	компот из смеси сухофруктов	200	курагура, яблоки, сахар	20, 20, 20, 200	20, 20, 20, 200	###, ###, ###, ###	2,50р., 1,60р., 0,17р.	4,27р.	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	0	0	4,8
<b>итого за прием пищи</b>				<b>808</b>				<b>67,12р.</b>	<b>31,39</b>	<b>25,15</b>	<b>118,67</b>	<b>857</b>	<b>28,25</b>	<b>215,328</b>	<b>1,96</b>	<b>163,5</b>	<b>141,1</b>	<b>59,8</b>	<b>12,48</b>
<b>итого за день</b>				<b>1473</b>				<b>124,92р.</b>	<b>48,04</b>	<b>34,25</b>	<b>203,47</b>	<b>1353</b>	<b>28,51</b>	<b>248,928</b>	<b>2,96</b>	<b>300,78</b>	<b>440,8</b>	<b>145,2</b>	<b>20,58</b>





**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

№ рецептур	прямые лица, наименование блюда	масса порции	продукты	МССВ		Стоимость		жировый состав			витамины (мг)					минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	Белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
223	запеканка из творога со сливочным молоком	180/40	творог крупа манная сахар яйца масло сливочное сахар сливки соль поваренная молоко хлеб пшеничный масло сливочное кофейный напиток с молоком	169,2 10,8 14,4 7,2 7,2 7,2 7,2 0,9 40 50 10 5	165,6 10,8 14,4 7,2 7,2 7,2 7,2 0,9 40 50 10 5	### ### ### ### ### ### ### ### ### ### ### ### ###	80,04р. 0,40р. 3,15р. 0,05р. 5,76р. 0,58р. 1,66р. 0,02р. 2,00р. 8,00р. 2,40р.	5,2 10	5,9 10	24,2 11,5 2 0	0 0 0,1 0	4,1 2	24,2 71 36,9 1								
14	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	###	2,00р.	3,95	0,5	24,2	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1				
179	масто сливочное	10	масло сливочное	10	10	###	8,00р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0,1	2	0	0	0				
338	фрукты свежие (блиоко сезонное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	###	15,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>600</b>					<b>115,94р.</b>	<b>13,13</b>	<b>17,9</b>	<b>71</b>	<b>507,2</b>	<b>0,1</b>	<b>25,4</b>	<b>2,1</b>	<b>130,8</b>	<b>190,5</b>	<b>72,2</b>	<b>6,7</b>			

№ рецептур	прямые лица, наименование блюда	масса порции	продукты	МССВ		Стоимость		жировый состав			витамины (мг)					минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	Белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
7073	овощи натуральные свежие или замороженные	60	овощи натуральные свежие или замороженные	66	60	###	4,62р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6			
11870	суп картофельный с клецками	200	картофель морковь лук репчатый масло ростительное соль макарониды мука пшеничная масло сливочное яйца вода или молоко соль	53,4 10 9,6 2 150 0,8 15 4,6 0,5 1,3 7,2 0,1	40 8 8 2 150 0,8 15 4,6 0,5 1,3 7,2 0,1	### ### ### ### ### ### ### ### ### ### ### ###	4,14р. 0,60р. 0,58р. 0,24р. - р. 0,01р. 0,16р. 0,40р. 0,01р. - р. 0,00р.	2,84 3,67	15	107,4	0,08	2,64	0,01								
200	французская котлета	90	говядина хлеб пшеничный молоко или вода лук репчатый мука пшеничная масло соль вода или молоко соль	85,05 13,05 18 6,5 8,1 8,1 1 7,2 0,1	62,1 13,05 18 6,5 8,1 8,1 1 7,2 0,1	### ### ### ### ### ### ### ### ###	40,38р.	9,58	11,82	10,89	191,2	0	0,02	0	26,7	57,7	15,5	0,8			
371	каша гречневая рассыпчатая	150	каша гречневая рассыпчатая	10	10	###	8,00р.	0,02р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	83,2	0	30,88	1,21		
609	напиток лимонный	200	лимонная кислота сахар вода	16 24 214	16 24 214	### ### ###	2,40р. 1,92р.	4,32р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6		
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	###	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	11,5	42	16,5	1			
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	###	2,57р.	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	11,5	42	16,5	1			
<b>итого за прием пищи</b>		<b>800</b>					<b>71,02р.</b>	<b>24,77</b>	<b>22,6</b>	<b>119,08</b>	<b>798,4</b>	<b>1,186</b>	<b>34,8</b>	<b>0,21</b>	<b>205,31</b>	<b>206,5</b>	<b>122,45</b>	<b>11,08</b>			
<b>итого за день</b>		<b>1400</b>					<b>186,96р.</b>	<b>37,92</b>	<b>40,5</b>	<b>190,08</b>	<b>1305,6</b>	<b>1,286</b>	<b>60,2</b>	<b>2,31</b>	<b>336,11</b>	<b>397</b>	<b>194,65</b>	<b>17,78</b>			

итого по примерному меню	итого за завтрак	итого за обед	итого за ужин	Пищевые вещества					Витамины					минеральные вещества (мг)							
				Белки	жиры	углеводы	Кал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe							
<b>1507,12р.</b>	<b>454,15</b>	<b>484,78</b>	<b>193,71</b>	<b>1414,3</b>	<b>66,51</b>	<b>979,188</b>	<b>106,13</b>	<b>3108,53</b>	<b>5203,56</b>	<b>1684,76</b>	<b>158,97</b>										
<b>150,71р.</b>	<b>45,415</b>	<b>48,478</b>	<b>19,371</b>	<b>141,431</b>	<b>6,651</b>	<b>97,9188</b>	<b>10,613</b>	<b>310,853</b>	<b>520,356</b>	<b>168,476</b>	<b>15,897</b>										
<b>721,28р.</b>	<b>157,15</b>	<b>211,66</b>	<b>779,86</b>	<b>566,84</b>	<b>2,05</b>	<b>267,58</b>	<b>8,9</b>	<b>1731,99</b>	<b>2449,48</b>	<b>615</b>	<b>80,25</b>										
<b>72,13р.</b>	<b>15,715</b>	<b>21,166</b>	<b>77,986</b>	<b>56,684</b>	<b>0,205</b>	<b>26,758</b>	<b>0,89</b>	<b>173,199</b>	<b>244,948</b>	<b>61,5</b>	<b>8,025</b>										
<b>785,84р.</b>	<b>297</b>	<b>273,12</b>	<b>115,785</b>	<b>847,466</b>	<b>6,646</b>	<b>711,608</b>	<b>97,23</b>	<b>1376,54</b>	<b>2844,08</b>	<b>1069,76</b>	<b>76,72</b>										
<b>78,58р.</b>	<b>29,7</b>	<b>27,312</b>	<b>11,5785</b>	<b>84,7466</b>	<b>0,646</b>	<b>71,1608</b>	<b>9,723</b>	<b>137,654</b>	<b>284,408</b>	<b>106,976</b>	<b>7,872</b>										

Разработано на основании:

1. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций № 2.4.0179-20
2. Сборника рецептов на продукты для обучающихся во всех образовательных учреждениях - Дели плюс 2015 год под ред. М.П. Морозова, В.А. Туголыга
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для лиц детского дошкольного образования" - Дели плюс 2014 год под ред. М.П. Морозова, В.А. Туголыга
4. "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских образовательных учреждений" Уральского РЦП, по ред. Парванова А.В. - Пермь, 2011г.