

Утверждаю:

директор МБОУ СОШ №4

Петровского городского округа

Ставропольского края

Краснова И.В.



меню-раскладка

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

Петровский городской округ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	
1 НЕДЕЛЯ																				
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																				
ЗАВТРАК																				
174	каша вязкая молочная рисовая	200/10	крупа рисовая	44	44	110.00р.	4.84р.	23.65р.	5.7	6.8	41.7	252.6	0	1.3	0	61.8	108.3	35.2	0.5	
			молоко	100	100	84.00р.	8.40р.													
			вода	65	65		- р.													
			сахар	6	6	82.00р.	0.49р.													
			масло сливочное	11	11	900.00р.	9.90р.													
			соль йодированная	1	1	19.00р.	0.02р.													
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	53.33р.	2.67р.	2.67р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1	
15	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	650.00р.	10.40р.	10.08р.	3.5	4.5	0	54.5	0	0	0.1	132	75	5.5	0.2	
14	масло сливочное	10/7	масло сливочное	10	10	900.00р.	9.00р.	8.00р.	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	1	2	0	0	
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0.5	0.5	930.00р.	0.47р.	3.14р.	0.4	0	11.7	49.6	0	3.3	0	27.2	15.5	11.7	1.5	
			сахар	15	15	82.00р.	1.23р.													
			лимон свежий	8	7	180.00р.	1.44р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4	
итого за прием пищи		585						67.54р.	14.05	20.9	85.5	593	0.1	21.3	0.2	238.3	249.3	57.3	6.1	
ОБЕД																				
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60	150.00р.	9.47р.	9.47р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6	
102	суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53.3	40	40.00р.	2.13р.	4.48р.	4.48	4.32	14	112.5	0.16	7.6	0.2	39.04	66.96	28.48	1.68	
			горох	16.2	16	62.00р.	1.00р.													
			лук репчатый	9.6	8	30.00р.	0.29р.													
			морковь	12.6	10	40.00р.	0.50р.													
			масло растительное	4	4	135.00р.	0.54р.													
			вода	140	140		0.00р.													
			соль йодированная	0.8	0.8	19.00р.	0.02р.													
268	биточки из говядины	90/8	говядина	66.6	66.6	720.00р.	47.95р.	54.71р.	13.2	21	12.3	290.6	0	0	0.1	4.5	96.1	25.5	2.6	
			хлеб пшеничный	16.2	16.2	53.33р.	0.86р.													
			молоко или вода	21.6	21.6		- р.													
			сухари	9	9	72.00р.	0.65р.													
			масло растительное	5.4	5.4	135.00р.	0.73р.													
			соль йодированная	1.12	1.12	19.00р.	0.02р.													
			масло сливочное	5	5	900.00р.	4.50р.													
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	150	макаронные изделия	50	50	49.00р.	2.45р.	9.67р.	5.4	0.7	34.7	166.5	0.1	0	0	15.2	45.3	8.4	1	
			масло сливочное	8	8	900.00р.	7.20р.													
			соль йодированная	1	1	19.00р.	0.02р.													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	110.00р.	2.20р.	3.95р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0	
			сахар	20	20	82.00р.	1.64р.													
			кислота лимонная	0.2	0.2	540.00р.	0.11р.													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	53.33р.	2.67р.	2.50р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1	
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	75.00р.	3.75р.	3.63р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1	
итого за прием пищи		808						88.41р.	31.83	28.27	127.35	901	1.36	13.6	0.3	104.94	317.56	105.78	7.88	
всего за день		1393						155.95р.	45.88	49.17	212.85	1494	1.46	34.9	0.5	343.24	566.86	163.08	13.98	

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
204	макароны отварные с сыром	180/31,5	макаронные изделия	63	63	49,00р.	3,09р.	34,38р.	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	10,2	41,5	7,7	0,8
			масло сливочное	12	12	900,00р.	10,80р.												
			сыр Российский	31,5	28,8	650,00р.	20,48р.												
			соль йодированная	0,9	0,9	19,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	53,33р.	2,67р.	2,67р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	сок фруктовый (яблочный, виноградный, яблочно-виноградный, мультифрукт)	200	сок фруктовый	200	200	25,00р.	5,00р.	25,00р.	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	14	14	8	2,8
338	фрукты свежие	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р.	20,00р.	20,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4
итого за прием пищи		571,5						82,05р.	10,25	9	84,3	464,4	0,2	24	0	67,7	119,5	32,3	9
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63,1	60		- р.		0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
101	суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60	40,00р.	3,20р.	4,61р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8
			крупя рисовая	4	4	110,00р.	0,44р.												
			морковь	10	8	40,00р.	0,40р.												
			лук репчатый	9,6	8	30,00р.	0,29р.												
			масло растительное	2	2	135,00р.	0,27р.												
			вода	150	150		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	19,00р.	0,02р.												
260	гуляш из говядины	90	говядина	142,2	142,2	720,00р.	102,38р.	107,06р.	12,4	21,3	37,9	330	0,09	1,1	0,2	279	405	38,7	0,02
			лук репчатый	21,6	18	30,00р.	0,65р.												
			масло растительное	9	9	135,00р.	1,22р.												
			томатное пюре	14,4	14,4	185,00р.	2,66р.												
			мука пшеничная	3,6	3,6	35,00р.	0,13р.												
			соль йодированная	1	1	19,00р.	0,02р.												
330	соус сметанный	30	сметана	7,5	7,5		- р.	- р.	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		- р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	150	крупя гречневая	71	71	65,00р.	4,62р.	11,83р.	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	11	78	26	0,6
			масло сливочное	8	8	900,00р.	7,20р.												
			соль йодированная	1	1	19,00р.	0,02р.												
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеные	20	20	300,00р.	6,00р.	7,64р.	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	3	1
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			вода	200	200		- р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	53,33р.	2,67р.	2,50р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	75,00р.	3,75р.	3,63р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи		830						137,27р.	27,13	31,74	158,87	977,78	1,27	220,31	0,56	364,75	639,2	129,69	5,07
всего за день		1401,5						219,32р.	37,38	40,74	243,17	1442,18	1,47	244,31	0,56	432,45	758,7	161,99	14,07

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60	120.00р.	7.57р.	7.57р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
291	плов из птицы	200	бройлер-цыпленок	129	90.6	255.00р.	32.90р.	41.37р.	16.68	14.47	30.36	325.88	0.04	2.58	0	8.24	0	0	1.64
			масло растительное	9.34	9.34	135.00р.	1.26р.												
			лук репчатый	10.6	9.34	30.00р.	0.32р.												
			морковь	13.3	10.6	40.00р.	0.53р.												
			томатное пюре	6.6	6.6	185.00р.	1.22р.												
			крупа рисовая	46.6	46.6	110.00р.	5.13р.												
			соль йодированная	1	1	19.00р.	0.02р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	53.33р.	2.67р.	2.67р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
15	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	650.00р.	10.40р.	10.08р.	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	930.00р.	0.47р.	3.14р.	0.4	0	11.7	49.6	0	3.3	0	27.2	15.5	11.7	1.5
			сахар	15	15	82.00р.	1.23р.												
			лимон свежий	8	7	180.00р.	1.44р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4
итого за прием пищи		635						84.83р.	25.83	20.37	87.26	648.98	0.14	31.88	0.1	224.74	179.7	42.2	9.34
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60		- р.		0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
103	суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	80	60	40.00р.	3.20р.	4.57р.	3.12	2.2	15.2	93.6	0.08	8.8	0.16	17.6	43.2	16.8	0.72
			макаронные изделия	8	8	49.00р.	0.39р.												
			морковь	10	8	40.00р.	0.40р.												
			лук репчатый	9.6	8	30.00р.	0.29р.												
			масло растительное	2	2	135.00р.	0.27р.												
			вода	140	140		- р.												
			соль йодированная	0.8	0.8	19.00р.	0.02р.												
234	биточки рыбные	90	рыба минтай	73	59	185.00р.	13.51р.	22.41р.	11	10.9	13.4	195.7	0	0.56	0	54.1	0	21.9	1.11
			хлеб пшеничный	15.1	15.1	53.33р.	0.81р.												
			молоко	21.9	21.9	84.00р.	1.84р.												
			сахари	8.4	8.4	72.00р.	0.60р.												
			масло растительное	8.4	8.4	135.00р.	1.13р.												
			масло сливочное	5	5	900.00р.	4.50р.												
			соль йодированная	1.12	1.12	19.00р.	0.02р.												
312	пюре картофельное	150	картофель	175.5	132	40.00р.	7.02р.	14.46р.	3.1	5.4	20.3	141	0.1	5	0	47	85	29	1.1
			молоко	24	24	84.00р.	2.02р.												
			масло сливочное	6	6	900.00р.	5.40р.												
			соль йодированная	1	1	19.00р.	0.02р.												
354	кисель из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	110.00р.	1.32р.	5.12р.	0.11	0.12	25.1	119.2	0	1.83	0	11.46	0	3.64	0.57
			сахар	24	24	82.00р.	1.97р.												
			крахмал картофельный	8	8	215.00р.	1.72р.												
			кислота лимонная	0.2	0.2	540.00р.	0.11р.												
			вода	216	216														
				хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50												
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	75.00р.	3.75р.	3.63р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1
итого за прием пищи		800						52.68р.	26.28	20.87	121.65	809.4	1.28	22.19	0.16	166.96	237.4	112.74	6.1
всего за день		1435						137.50р.	52.11	41.24	208.91	1458.38	1.42	54.07	0.26	391.7	417.1	154.94	15.44

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
205	макароны отварные с овощами	180	макароны	63	63	49.00р.	3.09р.	8.98р.	6.4	8.3	37.7	243.6	0.07	0.02	0	17.5	0	0	0.08
			морковь	18	14.4	40.00р.	0.72р.												
			петрушка (корень)	6.4	6	300.00р.	1.92р.												
			лук репчатый	13.6	11.5	30.00р.	0.41р.												
			томатное пюре	10	10	185.00р.	1.85р.												
			масло растительное	7.2	7.2	135.00р.	0.97р.												
			соль йодированная	1.2	1.2	19.00р.	0.02р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	53.33р.	2.67р.	2.67р.	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	900.00р.	9.00р.	8.00р.	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	1	2	0	0
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0.5	0.5	930.00р.	0.47р.	1.70р.	0.2	0	13.4	52	0.06	0	0	2.98	4.5	2.4	0.5
			сахар	15	15	82.00р.	1.23р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4
итого за прием пищи		555						41.34р.	11.45	17.9	94.9	581.5	0.23	20.02	0.1	64.98	70.5	19	5.98

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60		- р.		0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
102	суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53.3	40	40.00р.	2.13р.	7.69р.	4.48	4.32	14	112.5	0.16	7.6	0.2	39.04	66.96	28.4	1.68
			фасоль	16.2	16	260.00р.	4.21р.												
			лук репчатый	9.6	8	30.00р.	0.29р.												
			морковь	12.6	10	40.00р.	0.50р.												
			масло растительное	4	4	135.00р.	0.54р.												
			вода	140	140		0.00р.												
			соль йодированная	0.8	0.8	19.00р.	0.02р.												
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	90/150/30	бройлер шпыленок	178.2	127.8	255.00р.	45.44р.	59.12р.	13.34	10.37	12.9	198	0.14	8.71	37.5	59.04	139.96	33.46	3.04
			масло растительное	10.8	10.8	135.00р.	1.46р.												
			картофель	100.5	75	40.00р.	4.02р.												
			морковь	43.5	34.5	40.00р.	1.74р.												
			петрушка (корень)	4.5	4	300.00р.	1.35р.												
			лук репчатый	18	15	30.00р.	0.54р.												
			горошек зеленый консервированный	12	7.5	126.15р.	1.51р.												
			соль йодированная	1	1	19.00р.	0.02р.												
			соус		30														
			сметана	7.5	7.5	320.00р.	2.40р.												
			мука пшеничная	2.25	2.25	35.00р.	0.08р.												
			вода	22.5	22.5														
			томатное пюре	3	3	185.00р.	0.56р.												
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	110.00р.	2.20р.												
			сахар	20	20	82.00р.	1.64р.												
			кислота лимонная	0.2	0.2	540.00р.	0.11р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	53.33р.	2.67р.	2.50р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	75.00р.	3.75р.	3.63р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1
итого за прием пищи		830						76.88р.	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						118.23р.	38.02	34.84	188.15	1223.4	1.63	42.33	37.8	209.26	386.62	124.26	13.3

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
173	каша вязкая молочная пшеничная	200/10	крупка пшеничная	50	50	55.00р.	2.75р.	22.46р.	8.9	7.06	45.16	269.2	0.18	1.76	0	161.7	0	0	2.83
			молоко	100	100	84.00р.	8.40р.												
			вода	60	10	-	р.												
			сахар	6	6	82.00р.	0.49р.												
			масло сливочное	12	12	900.00р.	10.80р.												
соль йодированная	1	1	19.00р.	0.02р.															
	хлеб пшеничный	50	50	53.33р.	2.67р.	2.67р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1		
14	масло сливочное	10	10	900.00р.	9.00р.	8.00р.	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	1	2	0	0		
15	сыр Российский	15	15	650.00р.	10.40р.	10.08р.	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	930.00р.	0.47р.	3.14р.	0.4	0	11.7	49.6	0	3.3	0	27.2	15.5	11.7	1.5
			сахар	15	15	82.00р.	1.23р.												
			лимон свежий	8	7	180.00р.	1.44р.												
			вода	150	150	-	р.												
338	фрукты свежие	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4
итого за прием пищи		585						66.35р.	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 соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60	-	р.		0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
99	суп из овощей со сметаной	200/8	капуста свежая	20	16	40.00р.	0.80р.	7.90р.	2.4	3.3	8.1	72.8	0.08	8.8	0.16	24	42.4	17.6	0.64
			картофель	53.3	40	40.00р.	2.13р.												
			морковь	10	8	40.00р.	0.40р.												
			лук репчатый	9.6	8	30.00р.	0.29р.												
			горошек зеленый	9.2	6	126.15р.	1.16р.												
			консервированный																
			масло растительное	4	4	135.00р.	0.54р.												
			вода	150	150	-	р.												
			сметана	8	8	320.00р.	2.56р.												
			соль йодированная	0.8	0.8	19.00р.	0.02р.												
278	тефтели с соусом сметанным с томатом	90/30	говядина	56.9	56.9	720.00р.	40.97р.	47.16р.	16.3	18.8	16.4	301.6	0	1.6	0	6.1	65.7	14.8	1.7
			хлеб пшеничный	11.9	11.9	53.33р.	0.63р.												
			молоко или вода	18	18	-	р.												
			лук репчатый	36	29.9	30.00р.	1.08р.												
			масло растительное	4.5	4.5	135.00р.	0.61р.												
			мука пшеничная	5.9	5.9	35.00р.	0.21р.												
			масло растительное	4.5	4.5	135.00р.	0.61р.												
			соль йодированная	1.12	1.12	19.00р.	0.02р.												
			соус		30														
			сметана	7.5	7.5	320.00р.	2.40р.												
			мука пшеничная	2.25	2.25	35.00р.	0.08р.												
			вода	22.5	22.5	-	р.												
			томатное пюре	3	3	185.00р.	0.56р.												
			соль йодированная	0.24	0.24	19.00р.	0.00р.												
509	каша кукурузная	150	крупка кукурузная	55.5	55.5	46.00р.	2.55р.	7.97р.	5.58	3.48	12.1	102.3	0.03	16.1	0	30	0	45	1.27
			вода	111	111														
			масло сливочное	6	6	900.00р.	5.40р.												
			соль йодированная	1	1	19.00р.	0.02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	110.00р.	2.20р.	3.95р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0
			сахар	20	20	82.00р.	1.64р.												
			кислота лимонная	0.2	0.2	540.00р.	0.11р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	53.33р.	2.67р.	2.50р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	75.00р.	3.75р.	3.63р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1
итого за прием пищи		838						73.11р.	33.03	27.83	102.95	808.1	1.21	32.5	0.16	106.3	217.3	120.8	6.21
всего за день		1423						139.46р.	50.28	48.99	191.91	1417.7	1.49	54.26	0.36	444.5	358.3	142.9	14.64

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																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60	120.00р.	7.57р.	7.57р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
229	рыба, тушенная в томате с овощами	90	минтай потрошенный без головы	81	66.3	185.00р.	14.99р.	18.64р.	8.1	2.3	5.9	84	0	2.6	1	30	121	29	0.5
			вода	16.8	16.8														
			морковь	20.7	16.2	40.00р.	0.83р.												
			лук репчатый	9	7.8	30.00р.	0.27р.												
			томатное пюре	9	9	185.00р.	1.67р.												
			масло растительное	4.5	4.5	135.00р.	0.61р.												
			раствор лимонной кислоты	0.2	0.2	540.00р.	0.11р.												
			сахар	1.8	1.8	82.00р.	0.15р.												
			лавровый лист	0.008	0.008	900.00р.	0.01р.												
			соль йодированная	1.12	1.12	19.00р.	0.02р.												
312	пюре картофельное	150	картофель	175.5	132	40.00р.	7.02р.	18.06р.	3.1	5.4	20.3	141	0.1	5	0	47	85	29	1.1
			молоко	24	24	84.00р.	2.02р.												
			масло сливочное	10	10	900.00р.	9.00р.												
			соль йодированная	1	1	19.00р.	0.02р.												
			хлеб пшеничный	50	50	53.33р.	2.67р.												
376	чай с сахаром	200/15	чай-заварка	0.5	0.5	930.00р.	0.47р.	1.70р.	0.2	0	13.4	52	0.06	0	0	2.98	4.5	2.4	0.5
			сахар	15	15	82.00р.	1.23р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4
итого за прием пищи		665						68.63р.	16.65	9.1	84.8	496	0.26	33.6	1	137.28	299.7	85.4	8.1

ОБЕД

70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	145.00р.	9.57р.	9.57р.	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6												
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	капуста свежая	50	40	40.00р.	2.00р.	4.97р.	1.44	4	5.52	64.4	26.7	0.16	1.76	41.2	28.9	15.4	0.72												
			картофель	32	24	40.00р.	1.28р.																								
			морковь	10	8	40.00р.	0.40р.																								
			лук репчатый	12.1	10	30.00р.	0.36р.																								
			томатное пюре	2	2	185.00р.	0.37р.																								
			масло растительное	4	4	135.00р.	0.54р.																								
			вода	160	160		- р.																								
			соль йодированная	0.8	0.8	19.00р.	0.02р.																								
			бройлер цыпленок	163.8	115.2	255.00р.	41.77р.													41.92р.	13.2	10.2	0	171	0.15	9.15	0	57.1	0	0	3.36
			лук репчатый	4.5	3.6	30.00р.	0.14р.																								
масло сливочное	5	5	900.00р.	4.50р.																											
соль йодированная	1	1	19.00р.	0.02р.																											
171	каша пшеничная рассыпчатая	150	крупа пшеничная	60	60	55.00р.	3.30р.	10.52р.	7.1	8.4	41.1	258.7	0.3	0.018	0	15.4	0	0	4.8												
			масло сливочное	8	8	900.00р.	7.20р.																								
			соль йодированная	1	1	19.00р.	0.02р.																								
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеные	20	20	300.00р.	6.00р.	7.64р.	0.7	0.3	24.4	103	0	200	0.2	13	3	3	1												
			сахар	20	20	82.00р.	1.64р.																								
			вода	200	200		- р.																								
			хлеб пшеничный	50	50	53.33р.	2.67р.													2.50р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1
	хлеб ржаной	50	50	75.00р.	3.75р.	3.63р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1														
итого за прием пищи		808						80.73р.	31.39	25.15	118.67	857	28.25	215.328	1.96	163.5	141.1	59.8	12.48												
всего за день		1473						149.38р.	48.04	34.25	203.47	1353	28.51	248.928	2.96	300.78	440.8	145.2	20.58												

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																				
173	каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/10	хлопья овсяные	44	44	53.00р.	2.33р.	22.04р.	6.6	9.7	24.4	210.3	0.1	1.3	0.1	150.9	188.3	52.9	2.6	
			молоко	100	100	84.00р.	8.40р.													
			вода	60	60		- р.													
			сахар	6	6	82.00р.	0.49р.													
			масло сливочное	12	12	900.00р.	10.80р.													
			соль йодированная	1	1	19.00р.	0.02р.													
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	53.33р.	2.67р.	2.67р.	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	900.00р.	9.00р.	8.00р.	0.1	8.3	0.1	75	0	0	0.1	1	2	0	0	
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0.5	0.5	930.00р.	0.47р.	3.15р.	0.4	0	11.7	49.6	0	3.3	0	27.2	15.5	11.7	1.5	
			сахар	15	15	83.00р.	1.25р.													
			лимон свежий	8	7	180.00р.	1.44р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4	
итого за прием пищи		570						55.86р.	11.45	19.3	68.2	496.2	0.2	21.3	0.2	195.4	254.3	69.5	8	
ОБЕД																				
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60	150.00р.	9.47р.	9.47р.	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6	
101	суп картофельный с крупой	200	картофель	80	60	40.00р.	3.20р.	4.61р.	1.36	2.16	10.6	68.1	0.08	13.2	0.16	18.8	44	19.4	0.8	
			крупя рисовая	4	4	110.00р.	0.44р.													
			морковь	10	8	40.00р.	0.40р.													
			лук репчатый	9.6	8	30.00р.	0.29р.													
			масло растительное	2	2	135.00р.	0.27р.													
			вода	150	150		0.00р.													
			соль йодированная	0.8	0.8	19.00р.	0.02р.													
291	плов из птицы	200	бройлер-цыпленок	129	90.6	255.00р.	32.90р.	41.37р.	16.68	14.47	30.36	325.88	0.04	2.58	0	8.24	0	0	1.64	
			масло растительное	9.34	9.34	135.00р.	1.26р.													
			лук репчатый	10.6	9.34	30.00р.	0.32р.													
			морковь	13.3	10.6	40.00р.	0.53р.													
			томатное пюре	6.6	6.6	185.00р.	1.22р.													
			крупя рисовая	46.6	46.6	110.00р.	5.13р.													
			соль йодированная	1	1	19.00р.	0.02р.													
349	комлот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	110.00р.	2.20р.	3.95р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0	
			сахар	20	20	82.00р.	1.64р.													
			кислота лимонная	0.2	0.2	540.00р.	0.11р.													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	53.33р.	2.67р.	2.50р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1	
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	75.00р.	3.75р.	3.63р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1	
итого за прием пищи		808						65.53р.	26.79р.	18.88р.	107.31р.	725.38р.	1.22р.	21.78р.	0.16р.	73.24р.	153.20р.	62.80р.	5.04р.	
всего за день		1378						121.40р.	38.24	38.18	175.51	1221.58	1.42	43.08	0.36	268.64	407.5	132.3	13.04	

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																															
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	180/60	творог	169.2	165.6	365.00р.	61.76р.	95.01р.	5.2	5.9	10	117.8	0	4.1	2	24.2	71	36.9	1												
			крупа манная	10.8	10.8	37.00р.	0.40р.																								
			сахар	14.4	14.4	82.00р.	1.18р.																								
			яйца	7.2	7.2	12.00р.	0.09р.																								
			масло сливочное	10	10	900.00р.	9.00р.																								
			сухари	7.2	7.2	73.00р.	0.53р.																								
			сметана	7.2	7.2	320.00р.	2.30р.																								
			соль йодированная	0.9	0.9	19.00р.	0.02р.																								
			молоко сгущенное	60	60	328.95р.	19.74р.																								
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	53.33р.	2.67р.	2.67р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1												
379	кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	520.00р.	2.60р.	12.64р.	3.1	2.4	17.2	103.5	0	1.3	0	62.1	53.5	18.7	0.3												
			вода	120	120																										
			сахар	20	20	82.00р.	1.64р.																								
			молоко	100	100	84.00р.	8.40р.																								
338	фрукты свежие	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4												
итого за прием пищи		600						130.32р.	13.05	9.6	70.9	432.2	0.1	25.4	2	129.8	188.5	72.2	6.7												
ОБЕД																															
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60		- р.		0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6												
108/109	суп картофельный с клецками	200	картофель	53.4	40	40.00р.	2.14р.	3.11р.	2.84	3.67	15	107.4	0.08	2.64	0.01	26.7	57.7	15.5	0.8												
			морковь	10	8	40.00р.	0.40р.																								
			лук репчатый	9.6	8	30.00р.	0.29р.																								
			масло растительное	2	2	135.00р.	0.27р.																								
			вода	150	150		- р.																								
			соль йодированная	0.8	0.8	19.00р.	0.02р.																								
			клецки		15		- р.																								
			мука пшеничная	4.6	4.6		- р.																								
			масло сливочное	3	3		- р.																								
			яйца	1.3	1.3		- р.																								
			вода или молоко	7.2	7.2		- р.																								
			соль йодированная	0.1	0.1	19.00р.	0.00р.																								
			говядина	62.1	62.1	720.00р.	44.71р.													36.43р.	9.58	11.82	10.89	191.2	0	0.02	0	33.41	0	15.17	5.87
280	фрикадельки из говядины	90	хлеб пшеничный	13.05	13.05	53.33р.	0.70р.																								
			молоко или вода	18	18		- р.																								
			лук репчатый	8.1	6.5	30.00р.	0.24р.																								
			мука пшеничная	8.1	8.1	35.00р.	0.28р.																								
			масло растительное	8.1	8.1	135.00р.	1.09р.																								
			соль йодированная	1	1	19.00р.	0.02р.																								
321	капуста тушеная	150	капуста свежая	213	171	40.00р.	8.52р.	13.04р.	3.1	4.86	14.14	112.7	0	25.74	0	83.2	0	30.98	1.21												
			раствор лимонной кислоты	2.2	2.2	540.00р.	1.19р.																								
			масло растительное	6	6	135.00р.	0.81р.																								
			томатное пюре	9	9	185.00р.	1.67р.																								
			морковь	4.5	3.7	40.00р.	0.18р.																								
			лук репчатый	7.5	6	30.00р.	0.23р.																								
			лавровый лист	0.01	0.01	900.00р.	0.01р.																								
			мука пшеничная	1.5	1.5	35.00р.	0.05р.																								
			сахар	4.5	4.5	82.00р.	0.37р.																								
			соль йодированная	1	1	19.00р.	0.02р.																								
			лимоны	16	16	180.00р.	2.88р.													4.85р.	0.3	0	31.4	127.2	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6	19.4	0.6
699	напиток лимонный	200	сахар	24	24	82.00р.	1.97р.																								
			вода	214	214																										
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	53.33р.	2.67р.	2.50р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1												
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	75.00р.	3.75р.	3.63р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1												
итого за прием пищи		800						63.56р.	24.77	22.8	119.08	798.4	1.186	34.8	0.21	205.31	206.5	122.45	11.08												
всего за день		1400						193.88р.	37.82	32.2	189.98	1230.6	1.286	60.2	2.21	335.11	395	194.65	17.78												

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																				
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	150.00р.	9.90р.	9.90р.	0.7	0.1	2.2	14	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6	
294	котлета из курицы	90	филе кур из грудной части	77	72	420.00р.	32.34р.	50.24р.	12.9	16.1	10.4	236.5	0	1.3	0.1	8.4	143.9	24.6	1.9	
			хлеб пшеничный	10.2	10.2	53.33р.	0.54р.													
			молоко или вода	12.8	12.8		- р.													
			яйца куриные	1.26	5	13.00р.	16.00р.													
			масло сливочное	1.29	1.29	900.00р.	1.16р.													
			масло растительное для противня	1.26	1.26	135.00р.	0.17р.													
171	каша гречневая рассыпчатая	150	соль йодированная	1.12	1.12	19.00р.	0.02р.	14.61р.	3.6	4.6	37.7	206	0	0	0	11	78	26	0.6	
			крупа гречневая	71	71	66.00р.	4.69р.													
			масло сливочное	11	11	900.00р.	9.90р.													
			соль йодированная	1	1	19.00р.	0.02р.													
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	53.33р.	2.67р.	2.67р.	3.95	0.5	24.2	116.9	0.1	0	0	11.5	42	16.5	1	
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0.5	0.5	930.00р.	0.47р.	3.14р.	0.4	0	11.7	49.6	0	3.3	0	27.2	15.5	11.7	1.5	
			сахар	15	15	82.00р.	1.23р.													
			лимон свежий	8	7	180.00р.	1.44р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20.00р.	20.00р.	20.00р.	0.8	0.8	19.5	94	0	20	0	32	22	0.1	4.4	
итого за прием пищи		660						100.55р.	22.35	22.1	105.7	717	0.1	30.6	0.1	103.9	326.6	87.3	10	

ОБЕД

70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63.1	60		- р.		0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6	
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	свекла	40	32	35.00р.	1.40р.	8.21р.	1.44	4	9.8	81.6	0	17.7	0.16	43.6	41.4	21.9	1.04	
			капуста свежая	20	16	40.00р.	0.80р.													
			картофель	21.3	16	40.00р.	0.85р.													
			морковь	10	8	40.00р.	0.40р.													
			лук репчатый	12.2	10	30.00р.	0.37р.													
			томатное пюре	6	6	185.00р.	1.11р.													
			масло растительное	4	4	135.00р.	0.54р.													
			сахар	2	2	82.00р.	0.16р.													
			вода	160	160		- р.													
			сметана	8	8	320.00р.	2.56р.													
			соль йодированная	0.8	0.8	19.00р.	0.02р.													
229	рыба, тушенная в томате с овощами	90	минтай потрошенный без головы	81	66.3	185.00р.	14.99р.	19.72р.	8.1	2.3	5.9	84	0	2.6	1	30	121	29	0.5	
			вода	16.8	16.8															
			морковь	20.7	16.2	40.00р.	0.83р.													
			лук репчатый	9	7.8	30.00р.	0.27р.													
			томатное пюре	9	9	185.00р.	1.67р.													
			масло растительное	4.5	4.5	135.00р.	0.61р.													
			раствор лимонной	2.2	2.2	540.00р.	1.19р.													
			сахар	1.8	1.8	82.00р.	0.15р.													
			лавровый лист	0.008	0.008	900.00р.	0.01р.													
			соль йодированная	1.12	1.12	19.00р.	0.02р.													
			312	пюре картофельное	150	картофель	175.5													
молоко	24	24				84.00р.	2.02р.													
масло сливочное	5	5				900.00р.	4.50р.													
соль йодированная	1	1				19.00р.	0.02р.													
вода	200	200																		
349	комлот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	110.00р.	2.20р.	3.95р.	0	0	19.4	77.4	0	0	0	9.4	0	2	0	
			сахар	20	20	82.00р.	1.64р.													
			кислота лимонная	0.2	0.2	540.00р.	0.11р.													
			вода	200	200															
			хлеб пшеничный	50	50	53.33р.	2.67р.													
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	75.00р.	3.75р.	3.63р.	4.3	1.65	21.25	129	1	0	0	11.5	42	16.5	1	
итого за прием пищи		808						51.56р.	21.39	13.95	102.35	638	1.2	31.3	1.16	166.8	356.6	123.3	5.24	
всего за день		1468						152.11р.	43.74	36.05	208.05	1355	1.3	61.9	1.26	270.7	683.2	210.6	15.24	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за	Стоимо	Стоимость	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
ЗАВТРАК																				
209	яйца вареные	1	яйца вареные	1	40	12,00р.	12,00р.	12,00р.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1	
312	пюре картофельное	150	картофель	175,5	132	40,00р.	7,02р.	18,08р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	47	85	29	1,1	
			молоко	24	24	85,00р.	2,04р.													
			масло сливочное	10	10	900,00р.	9,00р.													
			соль йодированная	1	1	19,00р.	0,02р.													
	икра кабачковая	60	икра кабачковая	63	60	123,10	7,76	7,27	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	5,76	0	19,2	0	0	0,25	
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	53,33р.	2,67р.	2,67р.	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	900,00р.	9,00р.	8,00р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0	
376	чай с сахаром	200/15	чай -заварка	0,5	0,5	930,00р.	0,47р.	1,71р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
			сахар	15	15	83,00р.	1,25р.													
			вода	150	150															
338	фрукты свежие	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р.	20,00р.	20,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4	
итого за прием пищи		625						69,73р.	13,95	22,43	82,41	588,7	0,32	30,76	100,1	135,68	232,3	52,8	8,25	
ОБЕД																				
70/71	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63,1	60	150,00р.	9,47р.	9,47р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	капуста свежая	50	40	40,00р.	2,00р.	4,97р.	1,44	4	5,52	64,4	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72	
			картофель	32	24	40,00р.	1,28р.													
			морковь	10	8	40,00р.	0,40р.													
			лук репчатый	12,1	10	30,00р.	0,36р.													
			томатное пюре	2	2	185,00р.	0,37р.													
			масло растительное	4	4	135,00р.	0,54р.													
			вода	160	160		- р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	19,00р.	0,02р.													
294	котлета из курицы	90	филе кур из грудной	77	72	420,00р.	32,34р.	43,58р.	12,9	16,1	10,4	236,5	0	1,3	0,1	8,4	143,9	24,6	1,9	
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	53,33р.	0,54р.													
			молоко или вода	12,8	12,8		- р.													
			яйца куриные	1,26	5	12,00р.	6,00р.													
			масло сливочное	5	5	900,00р.	4,50р.													
			масло растительное для	1,26	1,26	135,00р.	0,17р.													
			соль йодированная	1,12	1,12	19,00р.	0,02р.													
			крупя гречневая рассыпчатая	171	150	крупя гречневая	71													71
масло сливочное	5	5	900,00р.	4,50р.																
соль йодированная	1	1	19,00р.	0,02р.																
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	110,00р.	2,20р.	3,93р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
			сахар	20	20	81,00р.	1,62р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	540,00р.	0,11р.													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	53,33р.	2,67р.	2,50р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	75,00р.	3,75р.	3,90р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1	
итого за прием пищи		760						77,48р.	26,69р.	26,95р.	119,97р.	838,30р.	27,80р.	7,46р.	1,86р.	106,80р.	360,00р.	109,40р.	5,82р.	
всего за день		1385						147,20р.	40,64	49,38	202,38	1427	28,12	38,22	101,96	242,48	592,3	162,2	14,07	
									Пищевые вещества				Витамины			минеральные вещества (мг)				
итого по примерному меню									1,534,42р.	432,15	405,04	2024,38	13622,84	68,106	882,198	148,23	3238,86	5006,38	1592,12	152,14
									153,44р.	43,215	40,504	202,438	1362,284	6,8106	88,2198	14,823	323,886	500,638	159,212	15,214
итого за завтрак								767,19р.	156,28	171,86	852,93	5627,58	1,93	260,62	104	1635,98	2061,4	540,1	79,9	
среднее за завтрак								76,72р.	15,628	17,186	85,293	562,758	0,193	26,062	10,4	163,598	206,14	54,01	7,99	
итого за обед								767,23р.	275,87	233,18	1171,45	7995,26	66,176	621,578	44,23	1602,88	2944,98	1052,02	72,24	
среднее за обед								76,72р.	27,587	23,318	117,145	799,526	6,6176	62,1578	4,423	160,288	294,498	105,202	7,224	

Разработано на основании:

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