



Утверждено:
директор Айкову ООШ №13
Петровского городского округа
Ставропольского края
И.А. Кадикова

Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций Петровского городского округа в 2022/23 учебном году
осень-зима

Петровский городской округ

№ рецептур группы	проект меню наименование блюда	масса порции	продукты	масса			стоимость		химический состав			энергетическая ценность к (ккал)	витамины (мг)										минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	цена за 1 кг	Стоимость сырья	Стоимость блюда	белки	жиры	углевод м		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21							

1 НЕДЕЛЯ
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

ЗАВТРАК

289	салат из птицы	250	мясо птицы	192	136	210,00р	40,20р	50,31р	24,8	26,2	2	331,2	0,29	24,6	3,13	4	90,37	560,7	112,8	8
			масло растительное	4	4	130,00р	0,52р													
			картофель	160,5	120	36,00р	5,62р													
			морковь	31,5	25,5	36,00р	1,02р													
			томатная паста	9	9	166,00р	1,49р													
			пук репчатый	18	15	30,00р	0,54р													
			масло растительное	6	6	110,00р	0,66р													
			соль йодированная	1,2	1,2	12,00р	0,01р													
			уксус	1,5	1,5	36,00р	0,06р													
			вода	63,1	60	94,44р	5,99р													
70/71	овощи натуральные свежие или соевые хлеб пшеничный хлеб ржаной	100	овощи натуральные свежие или соевые	30	30	40,00р	1,20р	1,09р	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
			хлеб пшеничный	20	20	49,00р	0,98р													
			хлеб ржаной	20	20	49,00р	0,98р													
			вода	150	150	1,04р	0,00р													
377	чай с лимонной цедрой	200/7	чай-заварка	0,5	0,5	690,00р	0,35р	2,34р	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5	1
			сахар	15	15	66,00р	0,99р													
			лимон острый	8	7	130,00р	1,04р													
			вода	150	150	1,04р	0,00р													
итого за прием пищи								58,29р	25,2	26,2	13,7	511,2	0,29	27,9	0,16	31,2	106,67	592,4	114,3	8

ОБЕД

70	овощи натуральные соевые	100	овощи натуральные соевые	110	100	80,00р	8,00р	8,00р	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1															
			картофель	150	112,5	26,00р	3,75р																												
			морковь	12,5	10	30,00р	0,30р																												
			пук репчатый	1,2	1,0	20,00р	0,20р																												
			масло растительное	2,5	2,5	110,00р	0,28р																												
			соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р																												
			бульон или вода	17,5	17,5	20,00р	1,51р																												
			картофель	75,4	60	20,00р	1,51р																												
			пшеничная мука	50,4	56	480,00р	24,19р																												
			уксус	7,5	14,2	60,00р	0,45р																												
97	суп варено-жирный	250	пук репчатый	10	8	30,00р	0,30р	4,65р	2,2	2,4	16,3	81	0,13	12	0,4	0,19	22,1	72,6	29,5	1,2															
			масло сливочное	2,4	2,4	60,00р	1,44р																												
			пшеничная мука	3,1	3,1	7,00р	0,02р																												
			соль йодированная	0,5	0,5	12,00р	0,01р																												
			уксус	15	15	220,00р	8,25р																												
			сметана	37,5	37,5	220,00р	8,25р																												
			уксус	1,1	1,1	36,00р	0,04р																												
			вода	11,2	11,2	1,04р	0,00р																												
			томатная паста	1,5	1,5	126,00р	0,19р																												
			картофель	60	60	40,00р	2,40р																												
20/2/03	мажорановые изделия отбивные с мажораном	180	мажорановые изделия	60	60	40,00р	2,40р	7,53р	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	0,96	13,2	43,2	8,4	0,96															
			соль йодированная	6,52	6,52	600,00р	5,11р																												
			пшеничная мука	1,2	1,2	12,00р	0,01р																												
			пшеничная мука высшего сорта	20	20	200,00р	4,00р																												
			уксус	20	20	50,00р	1,00р																												
			вода	200	200	40,00р	0,80р																												
			хлеб пшеничный	20	20	51,00р	1,53р																												
			хлеб ржаной	30	30	51,00р	1,53р																												
			итого за прием пищи																				124,19р	50,11	47,46	128,36	129,6	0,27	262,2	0,76	33,47	221,27	773,6	203,2	19,26

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецепта	наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	Стоимость		химический состав						микроэлементы (мкг)						
				брутто	нетто		Стоимость сырья	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
71	овощи натуральные свежие (солёный) в маринаде	100	овощи натуральные свежие (солёный)	100	100	80,00р.	8,00р.	8,00р.	ЗАВТРАК	1,1	0,16	3,6	23,3	0	25	0,16	0,33	14	26	20	1
234	бифштекс бычий	100	рыба минтай	131,1	61,7	145,00р.	19,01р.	26,52р.	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	0	0	60,1	0	24,3	1,2
			хлеб пшеничный	16,7	16,7	40,00р.	0,67р.														
			масло	24,3	24,3	90,00р.	1,43р.														
			орехи	9,3	9,3	70,00р.	0,69р.														
125	картофель отварной	180	картофель	6,2	6,2	600,00р.	3,72р.	13,81р.	3,7	8,38	25,01	200,36	0	25,8	0	0	32,8	0	37,4	1,6	
			соль поваренная	248,4	198,4	35,00р.	0,01р.														
			масло сливочное	8,5	8,5	600,00р.	5,10р.														
376	чай с сахаром	200/15	соль поваренная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.	1,02р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
			хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,29р.														
			чай заварочный	20	20	51,00р.	1,02р.														
Итого за блюдо				645				51,59р.	15,07	13	37,7	339,7	5,84	0,66	0	0,79	68,4	28,1	34,2	4,9	

ОБЕД

70	овощи натуральные солёные	100	овощи натуральные солёные	110	100	75,00р.	8,25р.	8,25р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1	
101	от картофельный с грибами	250	картофель	100	75	35,00р.	3,50р.	4,89р.	1,7	2,7	13,2	86,1	0,1	16,5	0,2	0,3	23,5	55	24,2	1	
			бульон рисовый	5	5	60,00р.	0,3р.														
			морковь	12,6	10	35,00р.	0,44р.														
			лук репчатый	12	10	30,00р.	0,30р.														
			масло растительное	2,5	2,5	110,00р.	0,28р.														
			вода	187,5	187,5		0,00р.														
			соль поваренная	1	1	12,00р.	0,01р.														
			фарш кур индейский	86,6	80	280,00р.	24,82р.														
294	котлета из гречки	100	соль поваренная	11,3	11,3	40,00р.	0,45р.	32,31р.	15,8	19,7	12,7	289,2	0	1,83	0,13	2,88	10,2	18,6	30,1	2,13	
			хлеб пшеничный	14,2	14,2	7,00р.	0,50р.														
			масло сливочное	1,4	1,44	800,00р.	0,99р.														
			масло растительное для жаренья	1,4	1,4	110,00р.	0,15р.														
			соль поваренная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.														
			картофель	61,2	45,8	35,00р.	2,15р.														
			морковь	27	19,8	35,00р.	0,69р.														
			лук репчатый	21,6	18	30,00р.	0,59р.														
			картуса белокочанная	81,8	65,6	40,00р.	3,27р.														
			сладкая пахта	95,4	95,4		0,00р.														
143	рыбу из окешей	180	масло сливочное	4,5	4,5	600,00р.	2,70р.	9,72р.	2,1	11	13,4	162	0,07	9,9	24	3,4	31,4	63,2	27,8	0,9	
			соль поваренная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.														
			лук репчатый	21,6	18	30,00р.	0,59р.														
			картуса белокочанная	81,8	65,6	40,00р.	3,27р.														
			сладкая пахта	95,4	95,4		0,00р.														
			масло сливочное	4,5	4,5	600,00р.	2,70р.														
349	котлет на сметане с грибами	200	соль поваренная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.	2,69р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0	
			масло сливочное	20	20	90,00р.	1,90р.														
			ореховый соус	20	20	50,00р.	1,00р.														
			масло сливочное	0,2	0,2	300,00р.	0,09р.														
			вода	200	200		0,00р.														
			хлеб пшеничный	20	20	40,00р.	0,80р.														
Итого за блюдо	Итого за блюдо	30	хлеб пшеничный	30	30	51,00р.	1,53р.	1,53р.	0,80р.	2,6	12,8	17,7	8,7	0,1	0,7	2,2	4,6	17,4	3	0	4,7
Итого за день				880				111,79р.	23,81	34,78	83,66	731,9	8,9	38,13	24,33	6,48	172,7	194,3	198,2	104,7	10,13
Итого за день				111,79р.	38,88	47,78	121,36	1091,6	14,74	38,79	24,33	6,48	172,7	227,3	198,9	15,03					

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецепта улицы	применяемые ингредиенты	масса порции	продукты	масса		стоимость		художественная стоимость				закупочная стоимость		вспомогательные вещества (кг)						
				брутто	нетто	Стоимость за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	закупочная стоимость (кварт)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ca	
181	каша из муки пшеничной 1-й и 2-й сортов	200	вода мякина молоко вода сахар масло сливочное соль поваренная хлеб пшеничный хлеб ржаной сало свиное масло сливочное кофеинный напиток вода сахар молоко	31	31	30,00р	0,99р	13,14р	6,11	10,72	32,38	251	0	1,17	0	0	133,77	20,3	0	0,47
				100	100	59,00р	5,90р													
				82,5	82,5															
				6	6	90,00р	0,30р													
				6	6															
				10	10	600,00р	6,00р													
				1,2	1,2	12,00р	0,01р													
				30	30	40,00р	1,20р													
				20	20	51,00р	1,02р													
				15	15	495,00р	7,79р													
10	10	600,00р	6,00р																	
5	5	360,00р	1,79р																	
120	120																			
20	20	50,00р	1,00р																	
100	100	59,00р	5,90р																	
Итого за группу лиц				495				35,42р	15,88	25,78	81,72	658,1	5,84	2,53	40,1	0,99	336,77	198	36,6	4,99

№ рецепта	наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		художественная стоимость				закупочная стоимость		вспомогательные вещества (кг)						
				брутто	нетто	Стоимость за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	закупочная стоимость (кварт)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ca	
70	овощи нагретые с маслом	100	овощи нагретые с маслом	110	100	75,00р	8,25р	8,25р	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0,2	2,3	54,5	51,7	27,3	1,3
				50	40	40,00р	2,00р													
				25	20	40,00р	1,00р													
				25,6	20	35,00р	0,99р													
				12,5	10	35,00р	0,44р													
				15,2	12,5	30,00р	0,49р													
				7,5	7,5	125,00р	0,89р													
				5	5	110,00р	0,55р													
				2,5	2,5	50,00р	0,19р													
				200	200															
10	10	220,00р	2,20р																	
1,2	1,2	12,00р	0,01р																	
100	100	480,00р	4,80р																	
18	18	40,00р	0,72р																	
24	24																			
10	10	80,00р	0,80р																	
10	10	110,00р	0,89р																	
6	6	110,00р	0,89р																	
1,2	1,2	12,00р	0,01р																	
10	10	600,00р	6,00р																	
10	10	600,00р	6,00р																	
85,2	85,2	85,00р	7,29р																	
1,2	1,2	12,00р	0,01р																	
12	12	120,00р	0,96р																	
24	24	50,00р	1,20р																	
8	8	80,00р	0,54р																	
0,2	0,2	300,00р	0,99р																	
216	216																			
20	20	40,00р	0,80р																	
30	30	51,00р	1,53р																	
Итого за группу лиц				690				128,17р	48,71	58,16	206,79	1609,9	14,87	38,56	64,3	5,68	456,33	694,2	283,34	21,42

ОБЕД

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептурной карты	продукт наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость	диетический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)							микроэлементы (мг)						
				брутто	нетто		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
70	овощи отварные сальные	100	овощи отварные сальные	110	100	80,00р	8,80р	7,88р	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1				
291	пюре из картофеля	250	картофель очищенный сливочное масло молочное масло молочный жир соль поваренная сахар ванилин вода	161,2 11,8 13,2 16,6 8,2 58,2 1,2 20	113,2 11,6 11,6 13,2 8,2 58,2 1,2 20	170,00р 10,00р 30,00р 35,00р 125,00р 80,00р 12,00р 50,00р	27,40р 1,29р 0,40р 0,39р 1,03р 3,49р 0,01р 0,29р	34,19р	20,8	18	37,9	407,3	0,05	3,23	0	0	0	10,3	0	0	2,05			
		30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р	1,20р	1,20р	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
		20	хлеб диетический	20	20	51,00р	1,02р	1,02р	1,7	0,6	8,5	51,9	0,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	3,1				
		2007	чай с лимоном	0,5	0,5	590,00р	0,29р	2,25р	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5				
377	чай с лимоном	15	чай с лимоном	15	15	50,00р	0,75р	0,75р																
		8	лимон свежий	8	8	150,00р	1,20р																	
		150	вода	150	150			46,51р	24,9	19,06	75	927,7	5,89	16,58	0	0,95	68,6	65,6	35,6	8,25				
Итого за рецептурной картой											О Б Е Д													

70	овощи отварные сальные	100	овощи отварные сальные	110	100	75,00р	8,25р	8,25р	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1				
102	салат картофельный с фасолью	250	картофель очищенный фасоль лук репчатый масло растительное вода	99,6 20,2 12 15,7 5	50 20 10 12,5 5	36,00р 30,00р 35,00р 110,00р 12,00р	2,33р 0,71р 0,39р 0,55р 0,01р	4,51р	5,6	5,4	17,5	140,6	0,2	9,5	0	0,25	48,8	63,7	35,5	2,1				
239	тефтели рыбные	100	рыба филе хлеб пшеничный молоко лук репчатый масло сливочное соль поваренная соль лимонная соль лимонная масло сливочное молоко вода	102 10,4 15 13,4 8 7,4 1,1 1,1 210,6 28,6 9 1,2 16 24 24	40,4 10,4 15 10,4 6 7,4 1,1 1,1 158,4 28,6 9 1,2 16 24 24	60,00р 40,00р 59,00р 30,00р 110,00р 12,00р 35,00р 59,00р 30,00р 80,00р 5,40р 12,00р 170,00р 50,00р 50,00р	61,20р 0,42р 0,59р 0,49р 0,81р 0,01р 7,37р 1,70р 1,70р 5,40р 0,01р 2,72р 1,20р	63,79р	12,7	11,7	18,1	230	0,2	0,3	10	4,7	53	341,6	59,6	1,6				
312	пюре картофельное	190	картофель очищенный сливочное масло молоко вода	11 210,6 28,6 9	11 158,4 28,6 9	12,00р 35,00р 59,00р 1,20р	0,01р 7,37р 1,70р 0,01р	14,48р	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	0,24	2,4	102,6	39,1	1,58				
699	напиток лимонный	200	лимонный сок вода	24 214	24 214	50,00р	1,20р	0,80р	0,78	0,2	8,66	47	0,03	0	0	0,28	4,6	17,4	6,6	0,4				
		20	хлеб пшеничный	20	20	40,00р	0,80р	1,53р	2,6	1	12,8	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	3	0	4,7				
		30	хлеб диетический	30	30	51,00р	1,53р	97,72р	28,67	25,66	12,8	81,1	9,378	51,5	10,45	10,08	199,2	629,9	174,2	11,96				
		880	хлеб диетический	880	880	51,00р	1,53р	97,72р	28,67	25,66	12,8	81,1	9,378	51,5	10,45	11,07	228	715,9	209,6	20,21				
Итого за рецептурной картой											Итого за всеми блюдами													

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецепта улицы	проект меню наименование блюда	масса порции	продукты	масса			Стоимость		Стоимость		калорийность блюда						микроэлементы					
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	с сырой едой	с блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
223	закуска на тарелке со ступичным молоком	180/60	творог	189,2	165,6	304,00р.	51,44р.	71,02р.	26,08	20,7	26,4	404,2	0,09	0,81	0,09	2,07	111,6	174,9	36,8	1,26		
			сметана	10,8	10,8	36,00р.	0,38р.															
			сахар	14,4	14,4	46,00р.	0,66р.															
			яйцо	7,2	7,2	7,00р.	0,09р.															
			молоко ступичное	7,2	7,2	600,00р.	4,32р.															
			сметана	7,2	7,2	80,00р.	0,98р.															
			соль поваренная	1	1	12,00р.	0,01р.															
			молоко ступичное	60	60	200,00р.	12,00р.															
			лимон	30	30	40,00р.	1,20р.															
			лимон	20	20	51,00р.	1,02р.															
14	лимон ступичный	10	лимон	10	10	74,00р.	7,40р.	1,02р.	0,08	1,26	0,14	68,1	0	0	0,4	1,4	2	0	3,1			
			чай сладкий	0,5	0,5	550,00р.	0,28р.															
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.															
378	чай с сахаром	200/15	чай	15	15	50,00р.	0,75р.	1,03р.	0,2	0	13,4	52	0	0,06	0	2,98	4,5	2,4	0,5			
			вода	150	150																	
итого за группу лиц				325				81,68р.	28,23	28,86	62,84	644,6	5,93	0,93	40,09	2,86	125,28	216,5	48,1	5,48		

ОБЕД

№ рецепта улицы	проект меню наименование блюда	масса порции	продукты	масса			Стоимость		Стоимость		калорийность блюда						микроэлементы																			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	с сырой едой	с блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe																
140	салат, тушеный в соусе	100	сметана	134	105	40,00р.	5,38р.	7,71р.	2,3	7,98	10,6	116	0,03	1,35	4,73	0,3	52,4	58,6	20,1	1,41																
			лук репчатый	30	26	30,00р.	0,90р.																													
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.																													
			соль поваренная	1,6	1,6	12,00р.	0,02р.																													
			сметана	15	15																															
			сметана	3,75	3,75	220,00р.	0,83р.																													
			лимон ступичный	1,88	1,88	30,00р.	0,06р.																													
			вода	11,2	11,2																															
			картофель	25	20	40,00р.	1,00р.																													
			картофель	86,6	50	35,00р.	2,35р.																													
278	творожки	100	творог	86,6	63,2	480,00р.	41,57р.	44,64р.	13,2	16,5	11,8	248,2	0	2	0	0,63	7,63	81,3	18,2	2,1																
			лимон ступичный	13,2	13,2	40,00р.	0,53р.																													
			лимон ступичный	20	20																															
			лук репчатый	40	33,2	30,00р.	1,20р.																													
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.																													
			лимон ступичный	6,6	6,6	35,00р.	0,23р.																													
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.																													
			соль поваренная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.																													
			вода	63	63	60,00р.	3,78р.																													
			вода	132,2	132,2																															
305	рем протертый	180	лимон ступичный	6,3	6,3	600,00р.	3,78р.	7,57р.	4,3	5,1	44	240	0,02	0	25,2	0,3	2,9	72,7	2,2	0,6																
			соль поваренная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.																													
			сметана	20	20	80,00р.	1,60р.																													
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.																													
			лимон ступичный	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.																													
			вода	200	200																															
			лимон ступичный	20	20	40,00р.	0,80р.																													
			лимон ступичный	30	30	51,00р.	1,53р.																													
			итого за группу лиц				890																	0,80р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4
			итого за день																					1,53р.	2,6	1	12,8	71,7	0,1	0,1	0,7	2,2	3	7,4	0	4,7
итого за день								65,69р.	23,88	28,83	107,78	8,85	13,10	25,40	2,09	56,73	227,40	51,00	4,80																	
итого за день								147,36р.	52,11	55,78	170,6	1425,9	14,78	14,03	65,49	5,05	182,01	437,9	98,1	14,08																

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

№ рецепта участка	проект наименование блюда	масса порции	рецепты	масса		стоимость		художественное оформление				энергетическая ценность (ккал)								
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость сырья	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ca	
71	овощи натуральные свежие (сольные) в жареном	100	овощи натуральные свежие (сольные)	100	100	80,00р	8,00р	8,00р	1,1	0,16	3,6	23,3	0	25	0,16	0,33	14	26	20	1
204	мажорные оладьи с сыром	200	мажорные оладьи масло сливочное сыр Российский соль йодированная	70 8 36	70 8 32	40,00р 600,00р 465,00р	2,80р 4,80р 16,98р	24,58р	5	8,2	23,3	188,8	0,12	0	0	0,9	11,3	43,6	8,5	0,7
377	хлеб пшеничный чай с лимоником	30 20 200/7	хлеб пшеничный хлеб ржаной чай-лимоник сахар лимон лимонный вода	30 20 0,5 15 8	30 20 0,5 15 7	40,00р 51,00р 560,00р 60,00р 160,00р	1,20р 1,02р 0,28р 0,75р 1,20р	1,20р 1,02р 2,23р	1,17 0,6 0,4	0,3 0,6 0	14,4 8,5 11,7	70,5 51,8 49,6	0,04 5,8 0	0 0,06 3,3	0 0 0	0,29 0,4 0	6,9 1,4 27,2	26,1 2 15,5	9,9 0 11,7	0,6 3,1 1,5
итого за проект участку				557				37,03р	8,27	9,26	61,4	384	5,98	28,36	0,16	2,02	60,8	113,2	50,7	6,9

№ рецепта участка	проект наименование блюда	масса порции	рецепты	масса		стоимость		художественное оформление				энергетическая ценность (ккал)										
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость сырья	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ca			
70	овощи натуральные свежие	100	овощи натуральные свежие	110	100	75,00р	8,25р	8,65р	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	4	23	42	14	1	
102	суп мажорный с бобовыми	250	картофель фасоль лук репчатый морковь масло растительное вода соль йодированная бульон куриный мажорные овощи картофель морковь пастушка (говядина) лук репчатый горошек зеленый соль йодированная соль сметана милк пшеничная вода топинамбур сладкий исютта лимонная вода	66,6 20,2 12 15,7 5 175 1 199 12 120,6 52,2 5,4 21,6 14,4 1,2 30 7,5 2,25 22,5 3 20 0,2 200 20 30	50 20 10 12,5 5 175 1 142 12 135 41,4 4,8 18 9 1,2 7,5 2,25 22,5 3 25 0,2 200 20 30	35,00р 200,00р 30,00р 35,00р 110,00р 0,00р 12,00р 180,00р 110,00р 35,00р 35,00р 1,83р 30,00р 138,00р 12,00р 0,01р 220,00р 35,00р 1,32р 35,00р 1,83р 150,00р 30,00р 2,00р 0,01р 1,66р 35,00р 0,98р 1,69р 1,00р 0,80р 40,00р 51,00р 1,53р	2,33р 4,04р 0,39р 0,55р 0,59р 0,00р 48,58р 35,64р 1,32р 4,22р 1,83р 0,81р 0,55р 2,00р 0,01р 1,66р 0,98р 0,98р 0,38р 1,69р 0,05р 0,80р 1,53р	7,84р	5,6	6,6	17,5	140,8	0,2	9,5	0,25	4	48,8	83,7	35,5	2,1		
252/331	тунца тушеная в соусе с овощами	100/180/30	соль йодированная бульон куриный мажорные овощи картофель морковь пастушка (говядина) лук репчатый горошек зеленый соль йодированная соль сметана милк пшеничная вода топинамбур сладкий исютта лимонная вода	1 199 12 120,6 52,2 5,4 21,6 14,4 1,2 30 7,5 2,25 22,5 3 20 0,2 200 20 30	1 142 12 135 41,4 4,8 18 9 1,2 7,5 2,25 22,5 3 25 0,2 200 20 30	12,00р 180,00р 110,00р 35,00р 35,00р 1,83р 30,00р 138,00р 12,00р 0,01р 220,00р 35,00р 1,32р 35,00р 1,83р 150,00р 30,00р 2,00р 0,01р 1,66р 35,00р 0,98р 1,69р 1,00р 0,80р 40,00р 51,00р 1,53р	0,00р 35,64р 1,32р 4,22р 1,83р 0,81р 0,55р 2,00р 0,01р 1,66р 0,98р 0,98р 0,38р 1,69р 0,05р 0,80р 1,53р	48,58р	16,24	12,63	15,71	241	0,17	10,61	45,6	0	71,8	170,3	40,7	3,7		
349	комлот на сковороде	200	топинамбур сладкий исютта лимонная вода	3 20 0,2 200	3 25 0,2 200	125,00р 80,00р 300,00р 0,05р	0,38р 1,69р 0,05р	2,08р	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0,26	4,6	17,4	6,5	0,4		
итого за проект участку				910				107,20р	10,720р	107,20р	35,42	29,85	138,07	987,2	15,06	58,97	46,07	7,14	220,6	429,6	148,9	18,8

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рецепта длительность улиц	приведенные наименования блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		количественный состав				энергетическая ценность (ккал)									
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость сырья	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	клетчатка	Вт	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
174	каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/10	крупяная рисовая молоко вода сахар	44	44	60,00р	2,64р	14,83р	6,09	10,88	47,99	315	0,07	0,96	54,8	0	137,99	30,53	167,24	0,87	
				100	100	59,00р	5,90р														
				55	55	- р	- р														
				6	6	46,00р	0,28р														
				10	10	600,00р	6,00р														
				1	1	12,00р	0,01р														
30	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р	1,20р	1,20р	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	28,1	9,9	0,6	
				20	20	51,00р	1,02р														
				10	10	600,00р	6,00р														
				16	15	466,00р	7,79р														
				15	15	200,00р	0,19р														
				1	1	12,00р	0,01р														
200	чай с сахаром	200	чай-заварка вода сахар	0,5	4	200,00р	0,10р	0,65р	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	121	90	14	1	
				110	110	50,00р	0,75р														
				15	15	- р	- р														
				15	15	- р	- р														
				110	110	50,00р	0,75р														
				15	15	- р	- р														
итого за блюдо				537,7				30,81р	12,94	23,94	71,03	357,9	3,91	1,02	94,9	0,99	280,69	145,63	182,64	4,79	
				ОБЕД																	
70	овощи нагретые соевые	100	овощи нагретые соевые	110	100	75,00р	8,25р	8,25р	0,63	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1	
				картофель	100	75	35,00р														3,50р
				шавровые листья	10	10	40,00р														0,40р
				морковь	12,5	10	35,00р														0,46р
				лук репчатый	12	10	30,00р														0,30р
				масло растительное	2,5	2,5	110,00р														0,28р
				вода	175	175	- р														- р
				соль йодированная	1	1	12,00р														0,01р
				пшеница	100	74	48,00р														4,80р
				хлеб пшеничный	18	18	40,00р														0,72р
103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	картофель макаронные изделия морковь лук репчатый масло растительное вода	100	75	35,00р	3,50р	4,98р	3,9	2,75	19	117	0,1	6	0,2	0,4	22	34	21	0,9	
				картофель	100	75	35,00р														3,50р
				макаронные изделия	10	10	35,00р														0,46р
				морковь	12,5	10	30,00р														0,30р
				лук репчатый	12	10	30,00р														0,30р
				масло растительное	2,5	2,5	110,00р														0,28р
				вода	175	175	- р														- р
				соль йодированная	1	1	12,00р														0,01р
				пшеница	100	74	48,00р														4,80р
				хлеб пшеничный	18	18	40,00р														0,72р
288	котлета	100	пшеница хлеб пшеничный масло сливочное отвар соль йодированная масло растительное соль йодированная вода	100	74	48,00р	4,80р	56,19р	16,1	16,8	14,7	274,7	0	0	0,5	4,8	112	27,2	2,8		
				пшеница	100	74	48,00р													4,80р	
				хлеб пшеничный	18	18	40,00р													0,72р	
				масло сливочное	24	24	80,00р													0,80р	
				отвар	10	10	110,00р													0,69р	
				соль йодированная	6	6	110,00р													0,69р	
				масло растительное	1,2	1,2	12,00р													0,01р	
				соль йодированная	10	10	600,00р													6,00р	
				пшеница	72	72	50,00р													3,60р	
				хлеб пшеничный	12	12	12,00р													0,01р	
171	каша пшеничная рассыпчатая	150	пшеница вода отвар	12	12	600,00р	7,20р	10,81р	6,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	0	18,4	0	0	0	
				пшеница	72	72	50,00р														3,60р
				вода	12	12	12,00р														0,01р
				отвар	20	25	80,00р														1,60р
				отвар	20	20	50,00р														1,00р
				отвар	0,2	0,2	300,00р														0,06р
349	котлет на сливочном масле	200	пшеница вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	200	200	40,00р	0,80р	0,90р	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,28	4,6	17,4	6,6	0,4	
				пшеница	20	20	51,00р														1,53р
				хлеб пшеничный	30	30	51,00р														1,53р
				хлеб ржаной	30	30	51,00р														1,53р
итого за блюдо				850				116,59р	45,27	48,27	54,53	198,39	147,9	1504	17,15	93,1	3,07	385,09	374,03	233,44	20,29

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецептур	другие продукты наименования блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	столовость		хлебобулочная продукция				микроэлементы в продуктах (мг)											
				брутто	нетто		Стол. в. в 100 гр.	Стол. в. в 100 гр.	белки	жиры	углеводы	кальций	железо	В1	С	А	Е	Са	Р	Кг	Сг			
ЗАВТРАК																								
210	омлет нагретый	200	яйца	4	152,2	7,00р.	12,00р.																	
			масло сливочное	51,3	51,3	50,00р.	3,00р.																	
			масло сливочное	6,8	6,8	600,00р.	4,00р.																	
			соль поваренная	1,42	1,42	12,00р.	0,02р.																	
			масло сливочное	18,8	18,8	600,00р.	11,20р.	8,48	1,20р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	2	0	0,41	
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	0	3,1				
																						хлеб ржаной	20	20
376	чай с сахаром	200	чай заварка	0,5	4	200,00р.	0,10р.	0,85р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	121	90	14	1				
			вода	110	110																			
			сахар	15	15	50,00р.	0,75р.																	
Итого за прочие блюда		550						41,96р.	27,47	42,1	58,7	677,1	6,08	11,06	0,36	0,79	288,6	448,3	50,5	8,71				

ОБЕД

70	овощи нагретые соевые	100	овощи нагретые соевые	110	100	75,00р.	8,25р.	8,25р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1			
			капуста свежая	62,5	50	40,00р.	2,50р.	5,67р.	1,8	5	6,9	80,5	0	33,3	0,2	2,2	51,5	36,1	19,2	0,9			
			картофель	40	30	35,00р.	1,40р.																
			морковь	12,5	10	35,00р.	0,40р.																
			лук репчатый	15,1	12,5	30,00р.	0,45р.																
			томатное пюре	2,5	2,5	128,00р.	0,31р.																
			масло растительное	5	5	110,00р.	0,55р.																
			вода	200	200																		
			соль поваренная	1	1	12,00р.	0,01р.																
			бройлер-цыпленок	161,2	113,2	190,00р.	30,63р.	37,41р.	20,8	18	37,9	407,3	0,05	3,23	0	0	0	10,3	0	0	0	2,05	
291	пюре из пшцы	250	масло сливочное	11,6	11,6	110,00р.	1,28р.																
			лук репчатый	13,2	11,6	30,00р.	0,49р.																
			морковь	16,6	13,2	35,00р.	0,58р.																
			томатное пюре	8,2	8,2	125,00р.	1,02р.																
			крупка рисовая	58,2	58,2	80,00р.	3,49р.																
			соль поваренная	1,2	1,2	12,00р.	0,01р.																
			пюре шпината	20	20	200,00р.	4,00р.	5,00р.	0,7	0,3	24,4	143,8	0	200	0,2	0	0	13	3	3	1		
			сахар	20	20	50,00р.	1,00р.																
			вода	200	200																		
			хлеб пшеничный	20	20	40,00р.	0,80р.	0,80р.	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0	0,28	4,6	17,4	3	6,6	0,4		
хлеб ржаной	30	30	51,00р.	1,53р.	1,53р.	2,6	1,1	12,5	77,7	8,7	0,1	0	0,7	2,2	104,6	3	10,5	4,7					
Итого за прочие блюда		850						58,69р.	27,51	24,66	94,16	788,8	8,78	246,63	0,4	3,32	104,6	197,5	42,8	10,05			
Итого за день								100,65р.	54,98	66,76	152,86	1446,9	14,84	257,69	0,76	4,11	383,2	549,8	93,3	18,76			

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецепт уры	наименование блюда	масса продукции	продукты	масса			стоимость			химический состав					минеральный состав (мг)													
				брутто	нетто	Цена за 1 единицу №	Стоимость сырья №	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	элементы (мг)			элементы (мг)												
													B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe								
ЗАВТРАК																												
71	овощи натуральные сырые (свинина) в соусе	100	овощи натуральные сырые (свинина)	100	100	90,00р	8,00р	8,00р	1,1	0,16	3,6	23,3	0	26	0,16	0,33	14	26	20	1								
268	бирочка	100	говаргуша	100	74	480,00р	36,50р	43,70р	16,1	16,8	14,7	214,7	0	0	0	0,5	4,8	112	27,2	2,8								
			хлеб пшеничный	18	18	40,00р	0,72р	-																				
			колбаса свиная	24	24	89,00р	0,96р	-																				
			сметана	10	10	110,00р	0,66р																					
			масло растительное	5	5	12,00р	0,11р																					
			масло сливочное	10	10	600,00р	6,00р																					
			масло сливочное	60	60	400,00р	2,40р																					
			масло сливочное	852	852	600,00р	5,11р																					
			соль поваренная	1,2	1,2	12,00р	0,01р																					
			соль поваренная	30	30	40,00р	1,20р																					
377	чай с лимоником	20	чай зеленый	20	20	51,00р	1,02р	0,99р	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,06	0	0,4	1,4	2	0	0	3,1							
			чай с лимоником	15	15	99,00р	0,29р	2,20р	0,4	0	11,7	49,8	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5								
			сахар	8	8	50,00р	0,75р																					
			лимон свежий	8	7	190,00р	1,20р																					
			вода	150	150																							
		Итого за прием пищи														83,49р	27,07р	23,59р	90,40р	893,10р	5,89р	28,39р	0,16р	2,59р	67,50р	224,60р	77,20р	9,99р
		ОБЕД																										
70	овощи натуральные солёные	100	овощи натуральные солёные	110	100	75,00р	8,25р	8,25р	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,18	23	42	14	1								
82	бирочка с картошкой и картофелем во масле	250710	сметана	50	40	40,00р	2,00р	8,54р	1,8	5	12,2	105,7	0	22,1	0,2	2,3	54,5	51,7	27,3	1,3								
			картошка сырая	25	20	40,00р	1,00р																					
			картофель	26,6	20	35,00р	0,95р																					
			масло сливочное	12,5	10	36,00р	0,44р																					
			лук репчатый	15,2	12,5	30,00р	0,46р																					
			томатное пюре	7,5	7,5	125,00р	0,94р																					
			масло растительное	5	5	110,00р	0,55р																					
			соль	2,5	2,5	48,00р	0,12р																					
			вода	200	200																							
			сметана	10	10	220,00р	2,20р																					
			соль поваренная	1,2	1,2	12,00р	0,01р																					
			рыба минтай	131,1	61,7	145,00р	19,01р	26,61р	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	60,1	0	24,3	1,2									
		234	бирочка рыбная		хлеб пшеничный	16,7	16,7	40,00р	0,67р																			
					масло сливочное	24,3	24,3	80,00р	1,43р																			
					сметана	9,3	9,3	110,00р	1,02р																			
					масло растительное	9,3	9,3	110,00р	1,02р																			
					сметана	8,3	8,3	110,00р	0,74р																			
	масло сливочное			6,2	6,2	60,00р	3,78р																					
	соль поваренная			1,2	1,2	12,00р	0,01р	13,81р	3,7	8,39	25,01	200,36	0	25,8	0	32,8	0	37,4	1,8									
	масло сливочное			8,5	8,5	800,00р	5,10р																					
	сметана			1,2	1,2	12,00р	0,01р	2,89р	0,11	0,12	26,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57									
	картофель отварной			248,4	186,4	36,00р	8,69р																					
125	картофель отварной				сметана	24	24	50,00р	1,20р																			
					картофель	8	8	80,00р	0,64р																			
					картофель варенный	0,2	0,2	300,00р	0,06р																			
			вода	216	216																							
			хлеб пшеничный	20	20	40,00р	0,80р	0,80р	0,78	0,2	9,66	47	0,03	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4									
			хлеб ржаной	30	30	51,00р	1,53р	1,53р	2,6	1	12,8	7,7	8,7	0,1	0,7	2,2	2,2	3	0	4,7								
			хлеб пшеничный	890	890			62,60р	22,02	26,97	102,07	780,86	8,73	60,43	0,2	3,42	188,66	114,1	113,24	10,77	0							
		Итого за прием пищи														125,89р	49,09р	90,53р	192,47р	1479,96р	14,69р	89,79р	0,29р	6р	256,16р	338,9р	190,44р	20,73р

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецепта продукты	наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	сплошность		элементарный состав				элементарный состав (мг)									
				брутто	нетто		Сплошность стл. стл. в единиц. М	Сплошность блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
223	запеканка из творога со стучинными хлопьями	200/60	творог	188	184	210,00р	38,48р	57,94р	27,9	23	28,2	448,1	0,1	0,9	0,1	2,27	124	194,3	38,8	1,4		
			крупа манная	12	12	36,00р	0,40р															
			сахар	16	16	46,00р	0,74р															
			яйца	8	8	6,00р	0,08р															
			масло сливочное	8	8	486,00р	3,88р															
			стучин	8	8	80,00р	0,64р															
			сметана	8	8	186,00р	1,32р															
			соль йодированная	1	1	12,00р	0,01р															
			молоко стучинное	60	60	190,00р	11,40р															
			хлеб пшеничный	30	30	36,00р	1,08р															
376	чай с сахаром	200/15	хлеб ржаной	20	20	45,00р	0,90р	1,03р	0,2	0	13,4	52	0	0,08	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5		
			чай-заварка	0,5	0,5	550,00р	0,28р															
			сахар	15	15	50,00р	0,75р															
итого за группой блюд				525				60,94р	30,87	23,9	65,5	623,4	5,94	1,02	0,1	3,06	135,28	228,9	52,1	5,6		

№ рецепта продукты	наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	сплошность		элементарный состав				элементарный состав (мг)																								
				брутто	нетто		Сплошность стл. стл. в единиц. М	Сплошность блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe																	
70	овощи натуральные соленые	100	морковь	66,7	50	36,00р	2,33р	8,25р	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1																	
			картофель	12,5	10	39,00р	0,44р																														
			лук репчатый	12,3	10	35,00р	0,43р																														
			масло растительное	2,5	2,5	110,00р	0,28р																														
			вода	187,5	187,5	110,00р	20,63р																														
			соль йодированная	1	1	15,00р	0,02р																														
			квас	15	15	40,00р	0,18р																														
			масло сливочное	0,5	0,5	600,00р	0,30р																														
			яйца	1,3	1,3	7,00р	0,01р																														
			вода или молоко	7,2	7,2	15,00р	0,09р																														
			пшеница	94,5	69	480,00р	45,36р																														
			хлеб пшеничный	14,5	14,5	40,00р	0,58р																														
			молоко или вода	20	20	30,00р	0,27р																														
			лук репчатый	9	9	40,00р	0,29р																														
			масло сливочное	9	9	110,00р	0,99р																														
масло растительное	1,2	1,2	15,00р	0,02р																																	
соль йодированная	295,6	205,2	50,00р	12,78р																																	
квашеная капуста	5,4	5,4	300,00р	1,62р																																	
321	ягодита тушеная	180	масло сливочное	7,2	7,2	110,00р	0,78р	17,38р	3,72	5,94	18,9	135,2	0	30,89	0	0	99,8	0	37,18	1,46																	
			пшеница	10,8	10,8	120,00р	1,39р																														
			картофель	5,4	4,4	39,00р	0,19р																														
			лук репчатый	9	7,2	39,00р	0,32р																														
			пшеница	0,02	0,02	200,00р	0,00р																														
			масло сливочное	1,8	1,8	40,00р	0,07р																														
			сахар	5,4	5,4	50,00р	0,27р																														
			соль йодированная	1,2	1,2	15,00р	0,02р																														
			лимон	16	16	120,00р	2,72р																														
			сахар	24	24	50,00р	1,28р																														
			вода	214	214	40,00р	0,89р																														
			хлеб пшеничный	20	20	51,00р	1,53р																														
			хлеб ржаной	30	30	51,00р	1,53р																														
			итого за группой блюд				890																	162,19р	53,37	48,83	189,68	1370,73	14,787	49,74	0,32	5,78	360,61	401,1	113,5	15,69	21,29

ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ

№ рецепта Участ	применяемые продукты	масса порции	продукты	масса			стоимость		энергетическая ценность					микроэлементы						
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость сырья, руб.	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	зачисляемые	клетчатка	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg
70	овощи натуральные соевые	100	овощи натуральные соевые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,18	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1
294	клетчатка из гречки	100	клетчатка из гречки	65,6	80	290,00р.	23,97р.	31,45р.	15,8	19,7	12,7	299,2	0	1,63	0,13	288	10,2	18,6	30,1	2,13
331	соус сметанный с томатами	30	сметана томатная паста соль поваренная вода	1,2 7,5 2,25 22,5	1,2 7,5 2,25 22,5	12,00р. 243,63р. 48,03р. -р.	0,01р. 1,83р. 0,11р. -р.	1,94р.	0,5	1,5	2,1	24	0	0,41	0	0	8,7	0	2,94	0,12
171	каша гречневая рассыпчатая	180	соль поваренная вода гречка пропаренная масло сливочное соль поваренная	0,24 3 65,2 12 12	0,24 3 65,2 12 12	15,19р. -р. 75,00р. 6,39р. 486,00р.	0,00р. -р. 6,39р. 5,82р. -р.	12,22р.	10,83	7,1	47,7	336	0,3	0	24	0,75	19	252,1	168	5,76
377	чай с лимонами	200/7	чай заварочный лимон свежий вода	20 15 8	20 15 8	50,00р. 50,00р. 150,00р.	1,20р. 0,25р. 1,20р.	2,23р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	0	27,2	15,5	11,7	1,5
Итого за порцию пищи			667					56,00р.	30,53	27,86	97,5	810,6	6,14	14,99	24,13	4,58	87,7	386,3	233,7	14,09

№ рецепта Участ	применяемые продукты	масса порции	продукты	масса			стоимость		энергетическая ценность					микроэлементы							
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость сырья, руб.	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	зачисляемые	клетчатка	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
101	суп картофельный с грибами	250	картофель морковь лук репчатый масло растительное соль поваренная сметана вода	100 5 12,5 12 2,5 2	75 5 10 10 2,5 2	35,00р. 60,00р. 35,00р. 110,00р. 50,00р. 50,00р. -р.	3,50р. 0,30р. 0,44р. 0,30р. 0,28р. 0,00р. -р.	8,25р.	4,89р.	1,7	2,7	13,2	96,1	0,1	16,5	0,2	0,3	23,5	55	24,2	1
229	рыба тушеная в томате с овощами	100	рыба морская картофель лук репчатый томатная паста масло растительное соль поваренная вода сметана вода соль поваренная вода лук репчатый томатная паста масло растительное соль поваренная вода сметана вода	90 18,7 23 10 5 2,5 2 0,01 1,2 210,6 28,8 9 1,2 20 20 20 20 200 200	73,7 18,7 18 8,7 10 5 2,5 2 0,01 1,2 158,4 28,8 9 1,2 20 20 20 20 200 200	145,00р. 13,05р. 35,00р. 35,00р. 125,00р. 110,00р. 50,00р. 50,00р. 12,00р. 35,00р. 35,00р. 60,00р. 60,00р. 50,00р. 50,00р. 50,00р. 50,00р. 50,00р. 50,00р. 50,00р. 50,00р. 50,00р. 50,00р. 50,00р. 50,00р. 50,00р.	13,05р. 0,81р. 0,35р. 1,25р. 0,55р. 0,79р. 0,10р. 0,00р. 0,01р. 7,37р. 7,37р. 1,70р. 5,40р. 1,90р. 1,80р. 1,80р. 1,80р. 0,90р. 0,80р. 1,83р. 1,83р. 1,83р. 1,83р. 1,83р. 1,83р. 1,83р. 1,83р.	16,87р.	11,2	5,05	50,4	105	0,99	2,64	0	0	37,04	0	0	0,78	
312	пюре картофельное	180	картофель масло сливочное соль поваренная вода сметана вода соль поваренная вода	12 28,8 9 1,2 20 20	12 28,8 9 1,2 20 20	12,00р. 50,00р. 60,00р. 12,00р. 50,00р. 50,00р.	0,01р. 1,70р. 5,40р. 0,01р. 1,80р. 1,80р.	14,49р.	3,8	7,2	25,6	163,1	0,24	31,2	0	0,24	2,4	102,6	38,1	1,95	
349	кнелиш на сметане с брокколи	200	картофель сметана вода соль поваренная вода	20 20 200 200	20 20 200 200	50,00р. 50,00р. 300,00р. 300,00р.	1,80р. 1,80р. 0,90р. 0,80р.	2,89р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	9,4	0	2	0	
Итого за порцию пищи			880					105,49р.	0,78	0,2	8,66	47	0,03	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,4	
Итого за день			880					105,49р.	51,44	44,17	231,06	1399,4	15,3	75,43	24,33	6,24	189,84	576,3	319,6	23,53	

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

№ рецепта УДН	применяемые ингредиенты	масса порции	продукты	масса		стоимость		Химический состав		энергетическая ценность		витаминный состав							минеральные вещества		
				брутто	нетто	Цена за 1 порцию	Стоимость	белки	жиры	углеводы	клетчатка	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К		
70	овощи натуральные соевые	100	овощи натуральные соевые	110	100	75,00р.	8,25р.	7,88р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1	
205	макронный отвариный с овощами	200	Макаронные изделия пшеница (дурум) Лук репчатый Томатная паста Масло растительное Соль поваренная Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Масло сливочное Чай-заправка Сахар	70 20 7,1 15,1 11,1 8 1,3 30 20 10 0,5 15	70 16 6,6 12,7 11,1 8 1,3 30 20 10 0,5 15	40,00р. 30,00р. 150,00р. 20,00р. 110,00р. 110,00р. 12,00р. 36,00р. 45,00р. 485,00р. 550,00р. 50,00р.	2,80р. 0,60р. 1,07р. 0,30р. 1,22р. 0,89р. 0,09р. 1,09р. 0,90р. 4,69р. 2,89р. 0,79р.	6,88р.	7,12	9,28	41,8	270,6	0,98	0,03	0	0,16	19,4	0	42	14	0,1
14	Хлеб пшеничный	30	Хлеб пшеничный	30	30	36,00р.	1,09р.	1,09р.	1,17	0,3	14,4	70,5	0,04	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6		
378	чай с сахаром	200	Хлеб ржаной Масло сливочное Чай-заправка Сахар Вода	20 10 0,5 15 150	20 10 0,5 15 150	45,00р. 485,00р. 550,00р. 50,00р. Вода	0,90р. 4,69р. 2,89р. 0,79р. -	0,90р.	1,7	0,6	8,5	51,8	5,8	0,08	0	0,4	14	2	0	3,1	
Итого за прием пищи				567	567			22,62р.	11,3	17,6	79,04	522,1	5,92	13,39	40	1,05	80,3	88,8	35,6	6,32	
70	овощи натуральные соевые	100	овощи натуральные соевые	110	100	75,00р.	8,25р.	8,25р.	0,83	0,16	2,5	13,5	0	10	0	0,16	23	42	14	1	
88	Циц на овсяной каше с макрорнами	250	капуста свежая макрорном макаронны Лук репчатый Томатная паста Масло растительное Вода Соль поваренная Масло сливочное макрорном макаронны Томатная паста Лук репчатый Лук репчатый Масло растительное Соль поваренная Средств макрорном Вода	62,5 40 12,5 19,3 2,5 5 200 1 192 4 180,5 31,5 9 9 18 6 1,2 1,5 20 20 0,2 200 20 20 30	50 30 10 12,5 2,5 5 200 1 136 4 120 25,5 9 9 15 6 1,2 1,5 25 20 0,2 200 20 20 30	40,00р. 36,00р. 30,00р. 30,00р. 125,00р. 110,00р. -	2,29р. 1,49р. 0,44р. 0,49р. 0,31р. 0,29р. -	46,03р.	24,8	26,2	2	331,2	0,29	24,6	3,13	4	90,37	580,7	112,8	8	
Итого за прием пищи				567	567			22,62р.	11,3	17,6	79,04	522,1	5,92	13,39	40	1,05	80,3	88,8	35,6	6,32	
Итого за прием пищи				567	567			22,62р.	11,3	17,6	79,04	522,1	5,92	13,39	40	1,05	80,3	88,8	35,6	6,32	

Разработано на основании:

1. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Деги плюс 2015 год/ под ред. М.П.Морозова, В.А. Трулева
3. "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Деги плюс 2014 год/ под ред. М.П.Морозова, В.А. Трулева
4. "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перваголова А.Я., г. Пермь, 2011г.