



меню-раскладка
для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций Петровского муниципального округа в 2024/25 учебном году
осень-зима

Петровский городской округ

№ рецеп- туры	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	Стоимос- ть единиц	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	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	1/200/10	крупа рисовая	44	44	113,00р.	4,97р.	20,03р.	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	61,8	108,3	35,2	0,5
			молоко	100	100	65,00р.	6,50р.												
			вода	65	65		- р.												
			сахар	6	6	78,67р.	0,47р.												
			масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	650,00р.	10,40р.	20,17р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.												
			хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.												
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	856,70р.	0,43р.	3,20р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	78,67р.	1,18р.												
			лимон свежий	8	7	198,50р.	1,59р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие (яблоко, апельсин или банан)	1/150	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		637						63,39р.	12,74	19,52	87,79	586,2	0	24,7	0	260,2	247,3	62,2	14,4
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/60	овощи натуральные свежие или соленые	63,1	60	130,00р.	8,20р.	8,20р.	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	1/200	капуста свежая	50	40	49,00р.	2,45р.	6,17р.	1,44	4	5,52	64,4	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	53,00р.	1,70р.												
			морковь	10	8	51,00р.	0,51р.												
			лук репчатый	12,1	10	48,00р.	0,58р.												
			томатное пюре	2	2	187,54р.	0,38р.												
			масло растительное	4	4	136,29р.	0,55р.												
			вода	160	160		- р.												
			соль йодирования	0,8	0,8	18,23р.	0,01р.												
268	биточки из говядины	90/8	говядина	90	66,6	400,00р.	36,00р.	44,44р.	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	40,00р.	0,65р.												
			молоко или вода	21,6	21,6		- р.												
			сухари	9	9	80,00р.	0,72р.												
			масло растительное	5,4	5,4	120,00р.	0,65р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	8	8	800,00р.	6,40р.												
330	соус сметанный	1/30	сметана	7,5	7,5	222,50р.	1,67р.	1,76р.	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	42,60р.	0,10р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	1/150	крупа гречневая	71	71	76,65р.	5,44р.	13,53р.	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	11	78	26	0,6
			масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	148,67р.	2,97р.	4,71р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	78,67р.	1,57р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	800,00р.	0,16р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		780						81,68р.	22,75	31,37	98,92	768,78	27,8	6,17	1,86	99,95	285,9	97,79	5,95
всего за день		1417						145,07р.	35,49	50,89	186,71	1354,98	27,8	30,87	1,86	360,15	533,2	159,99	20,35

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химически			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	58,10р.	3,66р.	29,96р.	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	10,2	41,5	7,7	0,8
			масло сливочное	7,2	7,2	806,67р.	5,81р.												
			сыр Российский	31,5	28,8	650,00р.	20,48р.												
			соль йодированная	0,9	0,9	18,23р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.	8,07р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	856,70р.	0,43р.	3,20р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	78,67р.	1,18р.												
			лимон свежий	8	7	198,50р.	1,59р.												
			вода	150	150														
	йогурт 2,5% жирности	1/125	йогурт	1 шт	1 шт	24,00р.	24,00р.	24,00р.	4,9	6,2	21,2	240	2,05	0	0	3,4	24	7,3	0,5
итого за прием пищи			565					66,93р.	12,27	22,3	68,5	605,7	2,2	3,3	0,1	48,7	109,1	36,6	3,4

ОБЕД																			
101	суп картофельный с крупой	1/200	картофель	80	60	53,00р.	4,24р.	5,95р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8
			крупка рисовая	4	4	113,00р.	0,45р.												
			морковь	10	8	51,00р.	0,51р.												
			лук репчатый	9,60	8	48,00р.	0,46р.												
			масло растительное	2,00	2	136,29р.	0,27р.												
			вода	150,00	150		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,23р.	0,01р.												
278	тефтели	1/90	говядина	77,9	56,9	400,00р.	31,16р.	35,06р.	11,9	14,8	10,6	223,4	0	1,8	0	6,8	73,2	16,4	1,91
			хлеб пшеничный	11,9	11,9	56,62р.	0,67р.												
			молоко или вода	18	18														
			лук репчатый	36	29,9	48,00р.	1,73р.												
			масло растительное	4,5	4,5	136,29р.	0,61р.												
			мука пшеничная	5,9	5,9	42,60р.	0,25р.												
			масло растительное	4,5	4,5	136,29р.	0,61р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	18,23р.	0,02р.												
331	соус сметанный с томатом	1/30	сметана	7,5	7,5	222,50р.	1,67р.	2,33р.	0,5	1,5	2,1	24	0	0,41	0	8,7	0	2,94	0,12
			мука пшеничная	2,25	2,25	42,60р.	0,10р.												
			томатное пюре	3	3	187,54р.	0,56р.												
			соль йодированная	0,24	0,24	18,23р.	0,00р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
171	каша перловая рассыпчатая	1/150	крупка перловая	50	50	36,68р.	1,83р.	9,92р.	6,57	6,19	40,03	242,25	0,17	0	0	16,63	134,43	47,34	1,55
			масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
354	кисель из сухофруктов	1/200	сухофрукты	12	12	148,67р.	1,78р.	5,08р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	24	24	78,67р.	1,89р.												
			крахмал картофельный	8	8	155,67р.	1,25р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	800,00р.	0,16р.												
			вода	216	216														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		720						61,21р.	24,13	25,31	109,61	782,55	1,35	17,24	0,16	76,29	309,33	109,02	6,33
всего за день		1285						128,13р.	36,4	47,61	178,11	1388,25	3,55	20,54	0,26	124,99	418,43	145,62	9,73

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимо сть единиц ы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/40	творог	141	138	445,00р.	62,75р.	83,04р.	20,9	17,3	22	336,9	0,08	0,68	0,08	93	145,8	29,9	1,05
			крупа манная	9	9	51,90р.	0,47р.												
			сахар	12	12	78,67р.	0,94р.												
			яйца	6	6	11,17р.	0,07р.												
			масло сливочное	6	6	806,67р.	4,84р.												
			сухари	6	6	87,81р.	0,53р.												
			сметана	6	6	222,50р.	1,34р.												
			соль йодирования	0,75	0,75	18,23р.	0,01р.												
382	какао с молоком	1/200	молоко сгущенное	40	40	302,63р.	12,11р.	10,34р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	121	90	14	1
			какао-порошок	4	4	566,70р.	2,27р.												
			молоко	100	100	65,00р.	6,50р.												
			вода	110	110														
			сахар	20	20	78,67р.	1,57р.												
338	фрукты свежие (яблоко, апельсин или банан)	1/150	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		540					113,38р.	24,6	20,6	66,3	564,9	0,08	21,68	0,08	246	257,8	44	6,45	

ОБЕД																			
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	свекла	40	32	46,00р.	1,84р.	8,67р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	43,6	41,4	21,9	1,04
			капуста свежая	20	16	49,00р.	0,98р.												
			картофель	21,3	16	53,00р.	1,13р.												
			морковь	10	8	51,00р.	0,51р.												
			лук репчатый	12,2	10	48,00р.	0,59р.												
			томатное пюре	6	6	187,54р.	1,13р.												
			масло растительное	4	4	136,29р.	0,55р.												
			сахар	2	2	78,67р.	0,16р.												
			вода	160	160		- р.												
			сметана	8	8	222,50р.	1,78р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,23р.	0,01р.												
294	котлета из курицы	1/90	филе кур из грудной	77	72	415,00р.	31,96р.	39,77р.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	56,62р.	0,58р.												
			молоко или вода	12,8	12,8		- р.												
			яйца куриные	1,26	5	11,17р.	6,00р.												
			масло сливочное	1,29	1,29	806,67р.	1,04р.												
			масло растительное для противня	1,26	1,26	136,29р.	0,17р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	18,23р.	0,02р.												
330	соус сметанный	1/30	сметана	7,5	7,5	222,50р.	1,67р.	1,76р.	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	42,60р.	0,10р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
171	каша рассыпчатая пшениная	1/150	крупа пшениная	60	60	55,52р.	3,33р.	11,42р.	6,5	6,1	40	242,2	0,1	0	0	16,6	134,4	47,3	1,55
			масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
388	напиток из плодов шиповника	1/200	плоды шиповника сушеные	20	20	300,00р.	6,00р.	7,57р.	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	3	1
			сахар	20	20	78,67р.	1,57р.												
			вода	200	200		- р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		720						72,06р.	26,85	29,77	108,1	809,38	1,2	219,17	0,47	102,47	253,2	119,79	6,92
всего за день		1260						185,44р.	51,45	50,37	174,4	1374,28	1,28	240,85	0,55	348,47	511	163,79	13,37

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецепт уры	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	Стоимос ть единиц ы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
	горошек зеленый консервированный	1/60	горошек зеленый консервированный	60	60	142,58р.	8,55р.	8,55р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	10,73	29,98	10,4	0,34
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный	81	66,3	217,25р.	17,60р.	23,32р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0	0,69
			вода	16,8	16,8														
			морковь	20,7	16,2	51,00р.	1,06р.												
			лук репчатый	9	7,8	48,00р.	0,43р.												
			томатное пюре	9	9	187,54р.	1,69р.												
			масло растительное	4,5	4,5	136,29р.	0,61р.												
			раствор лимонной	2,2	2,2	800,00р.	1,76р.												
			сахар	1,8	1,8	78,67р.	0,14р.												
			лавровый лист	0,008	0,008	900,33р.	0,01р.												
312	пюре картофельное	1/150	соль йодированная	1,12	1,12	18,23р.	0,02р.	16,93р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	47	85	29	1,1
			картофель	175,5	132	53,00р.	9,30р.												
			молоко	24	24	65,00р.	1,56р.												
			масло сливочное	7,5	7,5	806,67р.	6,05р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	856,70р.	0,43р.	3,20р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	78,67р.	1,18р.												
			лимон свежий	8	7	198,50р.	1,59р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		572					54,86р.	18,84	12,68	107,58	432,5	1,32	16,17	0	132,16	188,18	70,4	5,01	
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/60	овощи натуральные свежие или соленые	63,1	60	130,00р.	8,20р.	8,20р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
103	суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	картофель	80	60	53,00р.	4,24р.	5,96р.	3,12	2,2	15,2	93,6	0,08	4,8	0,16	17,6	43,2	16,8	0,72
			макаронные изделия	8	8	58,10р.	0,46р.												
			морковь	10	8	51,00р.	0,51р.												
			лук репчатый	9,6	8	48,00р.	0,46р.												
			масло растительное	2	2	136,29р.	0,27р.												
			вода	140	140	- р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	18,23р.	0,01р.												
290	птица, тушенная в соусе	1/90	бройлер-цыпленок	178,2	127,8	251,55р.	44,83р.	45,34р.	10,5	9,7	2,64	140,2	0,19	0,01	0	27,9	0	0	0,82
			масло растительное	3,6	3,6	136,29р.	0,49р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	18,23р.	0,02р.												
330	соус сметанный	1/30	сметана	7,5	7,5	222,50р.	1,67р.	1,76р.	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	42,60р.	0,10р.												
			вода	22,5	22,5	- р.													
171	каша пшеничная разсыпчатая	1/150	крупа пшеничная	60	60	55,52р.	3,33р.	11,42р.	7,1	8,4	41,1	258,7	0,3	0,018	0	15,4	0	0	4,8
			масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	148,67р.	2,97р.	4,71р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	78,67р.	1,57р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	800,00р.	0,16р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		780					80,26р.	25,23	22,07	102,34	700,28	1,67	10,84	0,16	104,15	126,10	47,69	8,37	
всего за день		1352					135,12р.	44,07	34,75	209,92	1132,78	2,99	27,008	0,16	236,31	314,28	118,09	13,38	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецепт уры	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 единиц ы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
181	каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	крупa манная	31	31	51,90р.	1,61р.	22,98р.	9,74	9,82	33,54	239,4	0,25	1,3	0,08	140,6	136,4	17,1	0,5
			молоко	100	100	65,00р.	6,50р.												
			вода	75	75		- р.												
			сахар	6,00	6	78,67р.	6,00р.												
			масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.												
			сахар	10	10	78,67р.	0,79р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	856,70р.	0,38р.	2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	78,67р.	1,08р.												
			вода	150	150														
	йогурт 2,5% жирности	1/125	йогурт	1 шт	1 шт	24,00р.	24,00р.	24,00р.	4,9	6,2	21,2	240	2,05	0	0	3,4	24	7,3	0,5
итого за прием пищи		590						51,85р.	18,53	16,56	89,32	637	3,46	1,3	0,08	160,88	222,6	46,1	2,88

ОБЕД																			
102	суп картофельный с бобовыми	1/200	картофель	53,3	40	53,00р.	2,82р.	5,39р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			горох	16,2	16	55,50р.	0,90р.												
			лук репчатый	9,6	8	48,00р.	0,46р.												
			морковь	12,6	10	51,00р.	0,64р.												
			масло растительное	4	4	136,29р.	0,55р.												
			вода	140	140		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,23р.	0,01р.												
291	плов из птицы	1/200	бройлер-цыпленок	129	90,6	251,55р.	32,45р.	41,43р.	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	136,29р.	1,27р.												
			лук репчатый	10,6	9,34	48,00р.	0,51р.												
			морковь	13,3	10,6	51,00р.	0,68р.												
			томатное пюре	6,6	6,6	187,54р.	1,24р.												
			крупa рисовая	46,6	46,6	113,00р.	5,27р.												
			соль йодирования	1	1	18,23р.	0,02р.												
354	кисель из сухофруктов	1/200	сухофрукты	12	12	148,67р.	1,78р.	5,08р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	24	24	78,67р.	1,89р.												
			крахмал картофельный	8	8	155,67р.	1,25р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	800,00р.	0,16р.												
			вода	216	216														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		690						54,77р.	24,96	19,45	90,64	663,18	1,3	12,01	0,2	72,64	124,66	51,34	5,27
всего за день		1280						106,62р.	43,49	36,01	179,96	1300,18	4,76	13,31	0,28	233,52	347,26	97,44	8,15

2 НЕДЕЛЯ																			
ДЕНЬ ШЕСТОЙ																			
№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимо сть единиц ы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленные	1/60	овощи натуральные свежие или соленные	63,1	60	130,00р.	8,20р.	8,20р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
291	плов из птицы	1/200	бройлер-цыпленок	129	90,6	251,55р.	32,45р.	41,43р.	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	136,29р.	1,27р.												
			лук репчатый	10,6	9,34	48,00р.	0,51р.												
			морковь	13,3	10,6	51,00р.	0,68р.												
			томатное пюре	6,6	6,6	187,54р.	1,24р.												
			крупа рисовая	46,6	46,6	113,00р.	5,27р.												
			соль йодирования	1	1	18,23р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
пром	сок фруктовый	1/200	сок фруктовый	200	200	145,67р.	29,13р.	29,23р.	1	0	24,4	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8
итого за прием пищи		510						81,73р.	21,87	15,11	77,44	541,18	1,17	12,58	0	49,94	96,9	35,7	6,42
ОБЕД																			
96	рассольник ленинградский	1/200	картофель	80	60	53,00р.	4,24р.	7,88р.	1,84	4,2	13,1	97,9	0,08	13,44	0,16	22,4	57,44	22,2	0,96
			крупа перловая	4	4	36,68р.	0,15р.												
			морковь	10	8	51,00р.	0,51р.												
			лук репчатый	4,8	4	48,00р.	0,23р.												
			огурцы соленные	13,4	12	163,73р.	2,19р.												
			масло растительное	4	4	136,29р.	0,55р.												
			вода	150	150		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,23р.	0,01р.												
289	рагу из птицы	1/200	мясо птицы	153,6	108,8	225,00р.	34,56р.	44,16р.	19,9	21	1,6	265	0,23	19,7	2,5	72,6	464,6	90,3	6,4
			масло растительное	3,2	3,2	120,00р.	0,38р.												
			картофель	128,4	96	40,00р.	5,14р.												
			морковь	25,2	20,4	60,00р.	1,51р.												
			томатное пюре	7,2	7,2	148,00р.	1,07р.												
			лук репчатый	14,4	12	60,00р.	0,86р.												
			масло растительное	4,8	4,8	120,00р.	0,58р.												
			соль йодирования	1	1	18,00р.	0,02р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	мука пшеничная	1,2	1,2	35,00р.	0,04р.	4,71р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сухофрукты	20	25	148,67р.	2,97р.												
			сахар	20	20	78,67р.	1,57р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	800,00р.	0,16р.												
	вода	200	200																
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		720						59,62р.	25,43	25,74	55,28	545,9	1,41	33,14	2,66	118,3	579,74	133,8	8,74
всего за день		1230						141,35р.	47,3	40,85	132,72	1087,08	2,58	45,72	2,66	168,24	676,64	169,5	15,16

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																			
№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимо сть единиц ы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
173	каша вязкая молочная пшеничная	1/200/10	крупa пшеничная	50	50	55,52р.	2,78р.	17,83р.	8,9	7,06	45,16	269,2	0,18	1,76	0	161,7	0	0	2,83
			молоко	100	100	65,00р.	6,50р.												
			вода	60	60	- р.													
			сахар	6	6	78,67р.	0,47р.												
			масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.												
	соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.														
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	сыр российский	16	15	650,00р.	10,40р.	20,17р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.												
			хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.												
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	856,70р.	0,38р.	2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	78,67р.	1,08р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие (яблоко, апельсин или банан)	1/150	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		615						60,00р.	15,74	19,78	92,95	605,2	0,24	21,86	0	335,88	128	17,7	15,73
ОБЕД																			
101	суп картофельный с крупой	1/200	картофель	80	60	53,00р.	4,24р.	5,95р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8
			крупa рисовая	4	4	113,00р.	0,45р.												
			морковь	10	8	51,00р.	0,51р.												
			лук репчатый	9,60	8	48,00р.	0,46р.												
			масло растительное	2,00	2	136,29р.	0,27р.												
			вода	150,00	150		0,00р.												
	соль йодирования	0,8	0,8	18,23р.	0,01р.														
297	голубцы ленивые	1/90	капуста свежая	68	54	49,00р.	3,33р.	22,13р.	7,5	6,8	6,6	115,5	0	9,9	8,2	30,1	82,8	17,4	1,08
			говядина	39,5	36	400,00р.	15,80р.												
			крупa рисовая	4,5	4,5	113,00р.	0,51р.												
			лук репчатый	6,4	5,4	48,00р.	0,31р.												
			масло сливочное	2,7	2,7	806,67р.	2,18р.												
			соль йодирования	0,27	0,27	18,23р.	0,00р.												
			вода	27	27	- р.													
331	соус сметанный с томатом	1/30	сметана	7,5	7,5	222,50р.	1,67р.	2,33р.	0,5	1,5	2,1	24	0	0,41	0	8,7	0	2,94	0,12
			мука пшеничная	2,25	2,25	42,60р.	0,10р.												
			томатное пюре	3	3	187,54р.	0,56р.												
			соль йодированная	0,24	0,24	18,23р.	0,00р.												
			вода	22,5	22,5	- р.													
180	каша гречневая рассыпчатая с овощами	1/150	крупa гречневая	69	69	76,65р.	5,29р.	13,16р.	3,5	3,7	34,6	186	0,03	0	0	11,4	81,7	30,5	0,61
			лук репчатый	17,8	15	48,00р.	0,85р.												
			морковь	18,7	15	51,00р.	0,95р.												
			вода	105	105	- р.													
			соль йодированная	0,7	0,7	18,23р.	0,01р.												
			масло сливочное	7,5	7,5	806,67р.	6,05р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	148,67р.	2,97р.	4,71р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	78,67р.	1,57р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	800,00р.	0,16р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		720						51,15р.	16,55	14,7	94,48	576,6	1,21	23,51	8,36	92,3	266,2	91,54	3,99
всего за день		1335						111,15р.	32,29	34,48	187,43	1181,8	1,45	45,37	8,36	428,18	394,2	109,24	19,72

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецепт уры	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 единиц ы	Стоимость блюда	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
278	тефтели	1/90	говядина	77,9	56,9	400,00р.	31,16р.	35,06	11,9	14,8	10,6	223,4	0	1,8	0	6,8	73,2	16,4	1,91
			хлеб пшеничный	11,9	11,9	56,62р.	0,67р.												
			молоко или вода	18	18														
			лук репчатый	36	29,9	48,00р.	1,73р.												
			масло растительное	4,5	4,5	136,29р.	0,61р.												
			мука пшеничная	5,9	5,9	42,60р.	0,25р.												
			масло растительное	4,5	4,5	136,29р.	0,61р.												
331	соус сметанный с томатом	1/30	сметана	7,5	7,5	222,50р.	1,67р.	2,33р.	0,5	1,5	2,1	24	0	0,41	0	8,7	0	2,94	0,12
			мука пшеничная	2,25	2,25	42,60р.	0,10р.												
			томатное пюре	3	3	187,54р.	0,56р.												
			соль йодированная	0,24	0,24	18,23р.	0,00р.												
			вода	22,5	22,5		- р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/150	макаронные изделия	50	50	58,10р.	2,91р.	8,65р.	5,4	0,7	34,7	166,5	0,1	0	0	15,2	45,3	8,4	1
			масло сливочное	7,1	7,1	806,67р.	5,73р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	856,70р.	0,38р.	2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	78,67р.	1,08р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		535						50,91р.	21,69	17,54	81,98	571,5	1,26	2,21	0	47,58	180,7	49,44	4,91

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/60	овощи натуральные свежие или соленые	63,1	60	130,00р.	8,20р.	8,20р.	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	1/200	капуста свежая	50	40	49,00р.	2,45р.	6,17р.	1,44	4	5,52	64,4	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	53,00р.	1,70р.												
			морковь	10	8	51,00р.	0,51р.												
			лук репчатый	12,1	10	48,00р.	0,58р.												
			томатное пюре	2	2	187,54р.	0,38р.												
			масло растительное	4	4	136,29р.	0,55р.												
			вода	160	160		- р.												
			соль йодирования	0,8	0,8	18,23р.	0,01р.												
234	биточки рыбные	1/90	рыба минтай	73	59	217,25р.	15,86р.	24,56р.	11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	54,1	0	21,9	1,11
			хлеб пшеничный	15,1	15,1	56,62р.	0,85р.												
			молоко	21,9	21,9	65,00р.	1,42р.												
			сухари	8,4	8,4	87,81р.	0,74р.												
			масло растительное	8,4	8,4	136,29р.	1,14р.												
			масло сливочное	5,6	5,6	806,67р.	4,52р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	18,23р.	0,02р.												
171	каша пшеничная рассыпчатая	1/150	крупа пшеничная	60	60	55,52р.	3,33р.	11,42р.	7,1	8,4	41,1	258,7	0,3	0,018	0	15,4	0	0	4,8
			масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
388	напиток из плодов шипровника	1/200	плоды шиповника	20	20	300,00р.	6,00р.	7,57р.	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	3	1
			сушеные																
			сахар	20	20	78,67р.	1,57р.												
			вода	200	200		- р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		750						60,79р.	24,43	24,24	107,1	735,5	28,1	206,738	1,96	151,4	114,8	68	9,61
всего за день		1285						111,70р.	46,12	41,78	189,08	1307	29,36	208,948	1,96	198,98	295,5	117,44	14,52

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецепт уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимо сть единиц ы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
205	макароны отварные с овощами	180	макароны	63	63	48,00р.	3,02р.	8,25р.	6,4	8,3	37,7	243,6	0,07	0,02	0	17,5	0	0	0,08
			морковь	18	14,4	60,00р.	1,08р.												
			петрушка (корень)	6,4	6	150,00р.	0,96р.												
			лук репчатый	13,6	11,5	60,00р.	0,82р.												
			томатное пюре	10	10	148,00р.	1,48р.												
			масло растительное	7,2	7,2	120,00р.	0,86р.												
			соль йодирования	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.	8,07р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	856,70р.	0,43р.	3,20р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	78,67р.	1,18р.												
			лимон свежий	8	7	198,50р.	1,59р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		587					22,38р.	10,59	17,14	70,68	473,8	1,17	3,32	0,1	59,6	75,2	31	2,96	
ОБЕД																			
99	суп из овощей со сметаной	1/200/8	капуста свежая	20	16	49,00р.	0,98р.	8,43р.	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	53,00р.	2,82р.												
			морковь	10	8	51,00р.	0,51р.												
			лук репчатый	9,6	8	48,00р.	0,46р.												
			горошек зеленый консервированный	9,2	6	142,58р.	1,31р.												
			масло растительное	4	4	136,29р.	0,55р.												
			вода	150	150	- р.													
			сметана	8	8	222,50р.	1,78р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,23р.	0,01р.												
259	жаркое по - домашнему	1/200	говядина	142,6	105,3	400,00р.	57,04р.	67,21р.	41	80,2	25,5	98,3	0,1	0,6	0	39,3	266,7	54	3,9
			картофель	141,7	106,6	53,00р.	7,51р.												
			лук репчатый	12,7	10,6	48,00р.	0,61р.												
			томатное пюре	6,3	6,3	187,54р.	1,18р.												
			масло растительное	6,3	6,3	136,29р.	0,86р.												
			соль йодирования	0,8	0,8	18,23р.	0,01р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	148,67р.	2,97р.	4,71р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	78,67р.	1,57р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	800,00р.	0,16р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи		658					83,22р.	47,09	84,04	74,18	354,1	1,28	9,4	0,16	86,6	366,8	92,9	5,92	
всего за день		1245					105,60р.	57,68	101,18	144,86	827,9	2,45	12,72	0,26	146,2	442	123,9	8,88	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецепт уры	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 единиц ы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
294	котлета из курицы	1/90	филе кур из грудной	77	72	415,00р.	31,96р.	39,77р.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	56,62р.	0,58р.												
			молоко или вода	12,8	12,8		- р.												
			яйца куриные	1,26	5	11,17р.	6,00р.												
			масло сливочное	1,29	1,29	806,67р.	1,04р.												
			масло растительное для	1,26	1,26	136,29р.	0,17р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	18,23р.	0,02р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	1/150	крупка гречневая	71	71	70,00р.	4,97р.	12,99р.	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	11	78	26	0,6
			масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	856,70р.	0,38р.	2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	78,67р.	1,08р.												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие (яблоко, апельсин или банан)	1/150	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		655						77,62р.	22,49	23,64	103,18	717,9	1,16	21,46	0,11	69,1	178,9	74,9	8,78

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/60	овощи натуральные свежие или соленые	63,1	60	130,00р.	8,20р.	8,20р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
108/109	суп картофельный с клецками	1/200	картофель	53,4	40	53,00р.	2,83р.	4,34р.	2,84	3,67	15	107,4	0,08	2,64	0,01	26,7	57,7	15,5	0,8
			морковь	10	8	51,00р.	0,51р.												
			лук репчатый	9,6	8	48,00р.	0,46р.												
			масло растительное	2	2	136,29р.	0,27р.												
			вода	150	150		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,23р.	0,01р.												
			клечки		15														
			мука пшеничная	4,6	4,6	42,60р.	0,20р.												
			масло сливочное	0,5	0,5	86,67р.	0,04р.												
			яйца	1,3	1,3	11,17р.	0,01р.												
			вода или молоко	7,2	7,2		- р.												
			соль йодированная	0,1	0,1	18,23р.	0,00р.												
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный	81	66,3	217,25р.	17,60р.	23,31р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0	0,69
			вода	16,8	16,8														
			морковь	20,7	16,2	51,00р.	1,06р.												
			лук репчатый	9	7,8	48,00р.	0,43р.												
			томатное пюре	9	9	187,54р.	1,69р.												
			масло растительное	4,5	4,5	136,29р.	0,61р.												
			раствор лимонной кислоты	2,2	2,2	800,00р.	1,76р.												
			сахар	1,8	1,8	78,67р.	0,14р.												
			лавровый лист	0,008	0,008	700,00р.	0,01р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	18,23р.	0,02р.												
312	пюре картофельное	1/150	картофель	175,5	132	53,00р.	9,30р.	16,93р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	47	85	29	1,1
			молоко	24	24	65,00р.	1,56р.												
			масло сливочное	7,5	7,5	806,67р.	6,05р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
699	напиток лимонный	1/200	лимоны	16	16	198,50р.	3,18р.	5,06р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
			сахар	24	24	78,67р.	1,89р.												
			вода	214	214														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78

итого за прием пищи	750						60,72р.	20,53	14,25	134,78	583,8	1,356	16,41	0,21	159,93	265,2	91,6	5,17
всего за день	1405						138,34р.	43,02	37,89	237,96	1301,7	2,516	37,87	0,32	229,03	444,1	166,5	13,95

								Пищевые вещества			Ккал	Витамины			минеральные вещества (мг)			
								белки,г	жиры,г	углеводы,г		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
итого по примерному меню																		
	13094						1 308,52р.	437,31	475,81	1821,15	12255,95	78,736	683,206	16,67	2474,07	4376,61	1371,51	137,21
	1309,4						130,85р.	43,731	47,581	182,115	1225,595	7,8736	68,3206	1,667	247,407	437,661	137,151	13,721
итого за завтрак	5806						643,06р.	179,36	184,87	845,72	5735,88	12,06	128,58	0,47	1410,04	1684,68	468,04	70,94
среднее за завтрак	580,6						64,31р.	17,936	18,487	84,572	573,588	1,206	12,858	0,047	141,004	168,468	46,804	7,094
итого за обед	7288						665,46р.	257,95	290,94	975,43	6520,07	66,676	554,626	16,2	1064,03	2691,93	903,47	66,27
среднее за обед	728,8						66,55р.	25,795	29,094	97,543	652,007	6,6676	55,4626	1,62	106,403	269,193	90,347	6,627

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