

Утверждаю

ИО директора МБОУ гимназия №1
Петровского городского округа
Саратовской области



меню-раскладка
для организации горячего питания обучающихся 5-11 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	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	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														
итого за прием пищи		487						43,39р.	11,94	18,72	68,29	492,2	0	4,7	0	228,2	225,3	62,1	10

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/80	овощи натуральные свежие или соленые	84	80	130,00р.	10,92р.	10,92р.	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	1/250	капуста свежая	62,5	50	49,00р.	3,06р.	7,71р.	1,8	5	6,9	80,5	0	33,3	0,2	51,5	36,1	19,2	0,9
			картофель	40	30	53,00р.	2,12р.												
			морковь	12,5	10	51,00р.	0,64р.												
			лук репчатый	15,1	15,1	48,00р.	0,72р.												
			томатное пюре	2,5	2,5	187,54р.	0,47р.												
			масло растительное	5	5	136,29р.	0,68р.												
			вода	200	200		- р.												
			соль йодирования	1	1	18,23р.	0,02р.												
234	биточки рыбные	1/100	минтай потрошенный без головы	131,1	61,7	217,25р.	28,48р.	37,17р.	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	60,1	0	24,3	1,2
			хлеб пшеничный	16,7	16,7	56,62р.													
			молоко	24,3	24,3	65,00р.	1,58р.												
			сахар	9,3	9,3	87,81р.	0,82р.												
			масло растительное	9,3	9,3	136,29р.	1,27р.												
			масло сливочное	6,2	6,2	806,67р.	5,00р.												
			соль йодирования	1,2	1,2	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.												
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210,6	158,4	53,00р.	11,16р.	20,32р.	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	39,1	1,6
			молоко	28,8	28,8	65,00р.	1,87р.												
			масло сливочное	9	9	806,67р.	7,26р.												
			соль йодирования	1,2	1,2	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	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	58,55р.	1,76р.	1,76р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
итого за прием пищи		910						86,61р.	23,76	26,29	98,82	729,48	1,76	71,11	0,3	163,05	246,1	121,49	6,32
всего за день		1397						130,00р.	35,7	45,01	167,11	1221,68	1,76	75,81	0,3	391,25	471,4	183,59	16,32

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецепт уры	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 единиц ы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	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.												
377	хлеб пшеничный чай с лимоном	1/40 1/200/15/7	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
			чай-заварка	0,5	0,5	856,70р.	0,43р.												
			сахар	15	15	78,67р.	1,18р.												
			лимон свежий	8	7	198,50р.	1,59р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи		645					35,42р.	8,06	7,9	52	314,3	0,16	3,3	0	46,6	91,8	32,6	3,1	

ОБЕД																			
101	суп картофельный с крупой	1/250	картофель	100	75	53,00р.	5,30р.	7,44р.	1,7	2,7	13,2	85,5	0,1	16,5	0,2	23,5	55	24,2	1
			крупя рисовая	5	5	113,00р.	0,57р.												
			морковь	12,5	10	51,00р.	0,64р.												
			лук репчатый	12,00	10	48,00р.	0,58р.												
			масло растительное	2,50	2,5	136,29р.	0,34р.												
			вода	187,50	187,5		0,00р.												
			соль йодирования	1	1	18,23р.	0,02р.												
278	тефтели	1/100	говядина	86,6	63,2	660,00р.	57,16р.	61,49р.	13,2	16,5	11,8	248,2	0	2	0	7,63	81,3	18,2	2,1
			хлеб пшеничный	13,2	13,2	56,62р.	0,75р.												
			молоко или вода	20	20		- р.												
			лук репчатый	40	33,2	48,00р.	1,92р.												
			масло растительное	5	5	136,29р.	0,68р.												
			мука пшеничная	6,6	6,6	42,60р.	0,28р.												
			масло растительное	5	5	136,29р.	0,68р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	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	1/180	крупя перловая	60	60	36,68р.	2,20р.	11,90р.	7,8	7,4	48	290,7	0,2	0	0	19,9	161,3	56,8	1,86
			масло сливочное	12	12	806,67р.	9,68р.												
			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	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	58,55р.	1,76р.	1,76р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
итого за прием пищи		830						92,25р.	28,45	28,98	129,50	914,10	1,86	20,74	0,20	90,89	379,80	133,08	7,62
всего за день		1475						127,67р.	36,51	36,88	181,5	1228,4	2,02	24,04	0,2	137,49	471,6	165,68	10,72

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ 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																			
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/200/60	творог	188	184	445,00р.	83,66р.	112,74р.	27,8	23	29,2	449,1	0,1	0,9	0,1	124	194,3	39,8	1,4
			крупа манная	12	12	51,90р.	0,62р.												
			сахар	16	16	78,67р.	1,26р.												
			яйца	8	8	11,17р.	0,09р.												
			масло сливочное	8	8	806,67р.	6,45р.												
			сухари	8	8	87,81р.	0,70р.												
			сметана	8	8	222,50р.	1,78р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
			молоко сгущенное	60	60	302,63р.	18,16р.												
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		460						114,74р.	28	23	42,6	501,1	0,16	0,9	0,1	126,98	198,8	42,2	1,9

ОБЕД																			
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/250	свекла	50	40	46,00р.	2,30р.	10,83р.	1,8	5	12,2	105,7	0	22,1	0,2	54,5	51,7	27,3	1,3
			капуста свежая	25	20	49,00р.	1,23р.												
			картофель	26,6	20	53,00р.	1,41р.												
			морковь	12,5	10	51,00р.	0,64р.												
			лук репчатый	15,2	12,5	48,00р.	0,73р.												
			томатное пюре	7,5	7,5	187,54р.	1,41р.												
			масло растительное	5	5	136,29р.	0,68р.												
			сахар	2,5	2,5	78,67р.	0,20р.												
			вода	200	200		- р.												
			сметана	10	10	222,50р.	2,23р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
294	котлета из курицы	1/100	филе кур из грудной	85,6	80	415,00р.	35,52р.	43,54р.	15,8	19,7	12,7	289,2	0	1,63	0,13	10,2	18,6	30,1	2,13
			хлеб пшеничный	11,3	11,3	56,62р.	0,64р.												
			молоко или вода	14,2	14,2		- р.												
			яйца куриные	1,40	5,6	11,17р.	6,00р.												
			масло сливочное	1,44	1,44	806,67р.	1,16р.												
			масло растительное для протвня	1,4	1,4	136,29р.	0,19р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	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	1/180	крупа пшениная	72	72	55,52р.	4,00р.	13,70р.	7,8	7,32	48	290,6	0,12	0	0	19,9	161,2	56,7	1,86
			масло сливочное	12	12	806,67р.	9,68р.												
			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	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	58,55р.	1,76р.	1,76р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
итого за прием пищи								78,56р.	30,86	33,91	122,92	926,08	1,68	23,74	0,33	119,85	313,7	144,59	7,31
всего за день								193,30р.	58,86	56,91	165,52	1427,18	1,84	24,64	0,43	246,83	512,5	186,79	9,21

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	Стоимость единиц ы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
	горошек зеленый консервированный	1/80	горошек зеленый консервированный	80	80	142,58р.	11,41р.	11,41р.	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	1/100	минтай потрошенный	90	73,7	217,25р.	19,55р.	25,95р.	11,2	5,05	50,4	105	0,09	2,64	0	37,04	0	0	0,78
			вода	18,7	18,7														
			морковь	23	18	51,00р.	1,17р.												
			лук репчатый	10	8,7	48,00р.	0,48р.												
			томатное пюре	10	10	187,54р.	1,88р.												
			масло растительное	5	5	136,29р.	0,68р.												
			раствор лимонной	2,5	2,5	800,00р.	2,00р.												
			сахар	2	2	78,67р.	0,16р.												
			лавровый лист	0,01	0,01	900,33р.	0,01р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,23р.	0,02р.												
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210,6	158,4	53,00р.	11,16р.	20,32р.	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	39,1	1,6
			молоко	28,8	28,8	65,00р.	1,87р.												
			масло сливочное	9	9	806,67р.	7,26р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,23р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	58,55р.	1,76р.	1,76р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
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		652						64,89р.	22,09	15,21	126	525,8	1,9	42,64	0,1	97,07	230,28	88,5	6,19

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/80	овощи натуральные свежие или соленые	84	80	130,00р.	10,92р.	10,92р.	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	1/250	картофель	100	75	53,00р.	5,30р.	7,45р.	3,9	2,75	19	117	0,1	11	0,2	22	54	21	0,9
			макаронные изделия	10	10	58,10р.	0,58р.												
			морковь	12,5	10	51,00р.	0,64р.												
			лук репчатый	12	10	48,00р.	0,58р.												
			масло растительное	2,5	2,5	136,29р.	0,34р.												
			вода	175	175		- р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
290	птица, тушенная в соусе	1/100	бройлер-цыпленок	198	142	251,55р.	49,81р.	50,37р.	11,7	10,7	2,94	155,8	0,22	0,02	0	31,09	0	0	0,92
			масло растительное	4	4	136,29р.	0,55р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	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 рассыпчатая	1/180	крупа пшеничная	72	72	55,52р.	4,00р.	13,70р.	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	18,4	0	0	5,7
			масло сливочное	12	12	806,67р.	9,68р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	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	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	58,55р.	1,76р.	1,76р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
итого за прием пищи		910						92,94р.	30,08	25,52	122,76	831,88	2,18	17,06	0,20	120,54	161,40	59,89	10,14
всего за день		1562						157,83р.	52,17	40,73	248,76	1357,68	4,08	59,7	0,3	217,61	391,68	148,39	16,33

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 единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	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	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	58,55р.	1,76р.	1,76р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
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				485				29,00р.	15,08	10,58	76,24	437,9	1,87	1,3	0,08	163,28	223,1	46,8	2,97
ОБЕД																			
102	суп картофельный с бобовыми	1/250	картофель	66,6	50	53,00р.	3,53р.	6,73р.	5,6	5,4	17,5	140,6	0,2	9,5	0,25	48,8	83,7	35,5	2,1
			горох	20,2	20	55,50р.	1,12р.												
			лук репчатый	12	10	48,00р.	0,58р.												
			морковь	15,7	12,5	51,00р.	0,80р.												
			масло растительное	5	5	136,29р.	0,68р.												
			вода	175	175		0,00р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
301	Кнели из кур, бройлер- цыплят с рисом	1/100	бройлер цыпленок	306,6	95	251,55р.	77,13р.	87,12р.	16	24,2	8,2	315	0,06	0,6	0	18,1	126,3	18,8	1,05
			крупa рисовая	23,3	23,3	113,00р.	2,63р.												
			молоко или вода	10	10		- р.												
			масло сливочное	3,6	3,6	806,67р.	2,90р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	18,23р.	0,02р.												
			масло сливочное	5,5	5,5	806,67р.	4,44р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	58,10р.	3,49р.	10,38р.	6,5	0,8	41,7	200	0,1	0	0	18,2	54,5	10,2	1,3
			масло сливочное	8,52	8,52	806,67р.	6,87р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	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	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	58,55р.	1,76р.	1,76р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
итого за прием пищи				800				113,32р.	33,35	31,28	121,8	921,3	1,92	11,93	0,25	116,26	346,7	95,44	6,99
всего за день				1285				142,32р.	48,43	41,86	198,04	1359,2	3,79	13,23	0,33	279,54	569,8	142,24	9,96

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	1/80	овощи натуральные свежие или соленные	84	80	130,00р.	10,92р.	10,92р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
291	плов из птицы	1/250	бройлер-цыпленок	176,6	120	251,55р.	44,42р.	55,65р.	17,3	15	31,5	339,4	0,04	2,69	0	8,5	0	0	1,7
			масло растительное	11,6	11,6	136,29р.	1,58р.												
			лук репчатый	13,3	11,6	48,00р.	0,64р.												
			морковь	16,6	13,3	51,00р.	0,85р.												
			томатное пюре	8,3	8,3	187,54р.	1,56р.												
			крупа рисовая	58,3	58,3	113,00р.	6,59р.												
			соль йодирования	1	1	18,23р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	58,55р.	1,76р.	1,76р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
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		615					70,59р.	22,94	15,86	62,3	494	1,6	8,69	0	42	107,4	35,7	4,27	
ОБЕД																			
96	рассольник ленинградский	1/250	картофель	100	75	53,00р.	5,30р.	9,81р.	2,3	5,25	16,3	122,3	0,1	16,8	0,2	28	71,8	27,7	1,2
			крупа перловая	5	5	36,68р.	0,18р.												
			морковь	12,5	10	51,00р.	0,64р.												
			лук репчатый	6	5	48,00р.	0,29р.												
			огурцы соленные	16,5	15	163,73р.	2,70р.												
			масло растительное	5	5	136,29р.	0,68р.												
			вода	187,5	187,5		- р.												
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	1/100/180/30	соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.	66,69р.	16,24	12,63	15,71	241	0,17	10,61	45,6	71,8	170,3	40,7	3,7
			бройлер цыпленок	198	142	251,25р.	49,75р.												
			масло растительное	12	12	136,29р.	1,64р.												
			картофель	120,6	135	53,00р.	6,39р.												
			морковь	52,2	41,4	51,00р.	2,66р.												
			петрушка (корень)	5,4	4,8	150,00р.	0,81р.												
			лук репчатый	21,6	18	48,00р.	1,04р.												
			горошек зеленый	14,4	9	142,58р.													
			консервированный				2,05р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,23р.	0,02р.												
			соус		30														
			сметана	7,5	7,5	222,50р.	1,67р.												
			мука пшеничная	2,25	2,25	42,60р.	0,10р.												
			вода	22,5	22,5														
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	томатное пюре	3	3	187,54р.	0,56р.	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	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	58,55р.	1,76р.	1,76р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
итого за прием пищи		830					85,22р.	23,68	18,64	80,71	587,2	1,83	27,41	45,8	128,9	324,3	97,7	6,87	
всего за день		1445					155,82р.	46,62	34,5	143,01	1081,2	3,43	36,1	45,8	170,9	431,7	133,4	11,14	

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																			
№ рецептур	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																			
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														
итого за прием пищи		465						40,00р.	14,94	18,98	73,45	511,2	0,24	1,86	0	303,88	106	17,6	11,33
ОБЕД																			
101	суп картофельный с крупой	1/250	картофель	100	75	53,00р.	5,30р.	7,44р.	1,7	2,7	13,2	85,5	0,1	16,5	0,2	23,5	55	24,2	1
			крупa рисовая	5	5	113,00р.	0,57р.												
			морковь	12,5	10	51,00р.	0,64р.												
			лук репчатый	12,00	10	48,00р.	0,58р.												
			масло растительное	2,50	2,5	136,29р.	0,34р.												
			вода	187,50	187,5		0,00р.												
			соль йодирования	1	1	18,23р.	0,02р.												
297	голубцы ленивые	1/100	капуста свежая	75,5	60	49,00р.	3,70р.	7,03р.	8,3	7,5	7,3	128,3	0	11	9,1	33,4	92	19,3	1,2
			говядина	43,8	40	660,00р.													
			крупa рисовая	5	5	113,00р.	0,57р.												
			лук репчатый	7,1	6	48,00р.	0,34р.												
			масло сливочное	3	3	806,67р.	2,42р.												
			соль йодирования	0,3	0,3	18,23р.	0,01р.												
			вода	30	30		- 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	1/180	крупa гречневая	82,8	82,8	76,65р.	6,35р.	15,79р.	4,1	4,4	41,5	223,2	0,03	0	0	13,6	98	36,5	0,7
			лук репчатый	21,3	18	48,00р.	1,02р.												
			морковь	22,5	18	51,00р.	1,15р.												
			вода	126	126		- р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
			масло сливочное	9	9	806,67р.	7,26р.												
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	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	58,55р.	1,76р.	1,76р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
итого за прием пищи		830						41,32р.	19,74	16,86	112,8	684,9	1,69	27,91	9,3	108,3	327,2	112,24	4,99
всего за день		1295						81,32р.	34,68	35,84	186,25	1196,1	1,93	29,77	9,3	412,18	433,2	129,84	16,32

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	1/100	говядина	86,6	63,2	660,00р.	57,16р.	61,49р.	13,2	16,5	11,8	248,2	0	2	0	7,63	81,3	18,2	2,1
			хлеб пшеничный	13,2	13,2	56,62р.	0,75р.												
			молоко или вода	20	20	- р.													
			лук репчатый	40	33,2	48,00р.	1,92р.												
			масло растительное	5	5	136,29р.	0,68р.												
			мука пшеничная	6,6	6,6	42,60р.	0,28р.												
			масло растительное	5	5	136,29р.	0,68р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	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.													
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	58,10р.	3,49р.	10,38р.	6,5	0,8	41,7	200	0,1	0	0	18,2	54,5	10,2	1,3
			масло сливочное	8,52	8,52	806,67р.	6,87р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,23р.	0,02р.												
			хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.												
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	58,55р.	1,76р.	1,76р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
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		595						80,22р.	25,54	19,56	98,3	670,7	1,72	2,41	0	57,21	222,5	61,04	5,99

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/80	овощи натуральные свежие или соленые	84	80	130,00р.	10,92р.	10,92р.	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	1/250	капуста свежая	62,5	50	49,00р.	3,06р.	7,71р.	1,8	5	6,9	80,5	0	33,3	0,2	51,5	36,1	19,2	0,9
			картофель	40	30	53,00р.	2,12р.												
			морковь	12,5	10	51,00р.	0,64р.												
			лук репчатый	15,1	15,1	48,00р.	0,72р.												
			томатное пюре	2,5	2,5	187,54р.	0,47р.												
			масло растительное	5	5	136,29р.	0,68р.												
			вода	200	200		- р.												
			соль йодирования	1	1	18,23р.	0,02р.												
234	биточки рыбные	1/100	минтай потрошенный без головы	131,1	61,7	217,25р.	28,48р.	37,17р.	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	60,1	0	24,3	1,2
			хлеб пшеничный	16,7	16,7	56,62р.													
			молоко	24,3	24,3	65,00р.	1,58р.												
			сухари	9,3	9,3	87,81р.	0,82р.												
			масло растительное	9,3	9,3	136,29р.	1,27р.												
			масло сливочное	6,2	6,2	806,67р.	5,00р.												
			соль йодирования	1,2	1,2	18,23р.	0,02р.												
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210,6	158,4	53,00р.	11,16р.	20,32р.	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	39,1	1,6
			молоко	28,8	28,8	65,00р.	1,87р.												
			масло сливочное	9	9	806,67р.	7,26р.												
			соль йодирования	1,2	1,2	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	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	58,55р.	1,76р.	1,76р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
итого за прием пищи		880						84,84р.	23,44	25,16	97,5	712,8	1,76	71,1	0,3	156,9	246,1	120,3	6,27
всего за день		1475						165,07р.	48,98	44,72	195,8	1383,5	3,48	73,51	0,3	214,11	468,6	181,34	12,26

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ 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	Стоимо сть единиц ы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
173	каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/200/10	хлопья овсяные	44	44	62,03р.	2,73р.	17,79р.	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	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.												
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
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				472				23,24р.	10,16	10,1	55,4	354,5	0,16	4,6	0,1	187,3	238,6	77,8	4,9

ОБЕД																			
99	суп из овощей со сметаной	1/250/10	капуста свежая	25	20	49,00р.	1,23р.	10,53р.	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,22	30	53	22	0,8
			картофель	66,6	50	53,00р.	3,53р.												
			морковь	12,5	10	51,00р.	0,64р.												
			лук репчатый	12	10	48,00р.	0,58р.												
			горошек зеленый консервированный	11,5	7,5	142,58р.	1,64р.												
			масло растительное	5	5	136,29р.	0,68р.												
			вода	187,5	187,5		- р.												
			сметана	10	10	222,50р.	2,23р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
278	тефтели	1/100	говядина	86,6	63,2	660,00р.	57,16р.	61,49р.	13,2	16,5	11,8	248,2	0	2	0	7,63	81,3	18,2	2,1
			хлеб пшеничный	13,2	13,2	56,62р.	0,75р.												
			молоко или вода	20	20		- р.												
			лук репчатый	40	33,2	48,00р.	1,92р.												
			масло растительное	5	5	136,29р.	0,68р.												
			мука пшеничная	6,6	6,6	42,60р.	0,28р.												
			масло растительное	5	5	136,29р.	0,68р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,23р.	0,02р.												
321	капуста тушеная	1/180	капуста свежая	255,6	205,2	49,00р.	12,52р.	21,10р.	4,3	8,7	18,7	173,2	0,1	95,9	0,2	110,8	77,9	38,7	2,4
			белокочанная																
			раствор лимонной кислоты	5,4	5,4	800,00р.	4,32р.												
			масло растительное	7,2	7,2	136,29р.	0,98р.												
			томатное пюре	10,8	10,8	187,54р.	2,03р.												
			морковь	5,4	4,4	51,00р.	0,28р.												
			лук репчатый	9	7,2	48,00р.	0,43р.												
			лавровый лист	0,02	0,02	700,00р.	0,01р.												
			мука пшеничная	1,8	1,8	42,60р.	0,08р.												
			сахар	5,4	5,4	78,67р.	0,42р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	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	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	58,55р.	1,76р.	1,76р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
	итого за прием пищи	780						40,36р.	12,44	13,66	77,6	488,1	1,76	106,9	0,42	169,9	213,1	90	5,17
	всего за день	1252						63,60р.	22,6	23,76	133	842,6	1,92	111,5	0,52	357,2	451,7	167,8	10,07

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	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																			
294	котлета из курицы	1/100	филе кур из грудной	85,6	80	415,00р.	35,52р.	43,54р.	15,8	19,7	12,7	289,2	0	1,63	0,13	10,2	18,6	30,1	2,13
			хлеб пшеничный	11,3	11,3	56,62р.	0,64р.												
			молоко или вода	14,2	14,2		- р.												
			яйца куриные	1,40	5,6	11,17р.	6,00р.												
			масло сливочное	1,44	1,44	806,67р.	1,16р.												
			масло растительное для	1,4	1,4	136,29р.	0,19р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,23р.	0,02р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	1/180	крупa гречневая	85,2	85,2	96,00р.	8,18р.	15,34р.	4,3	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,7
			масло сливочное	12	12	595,00р.	7,14р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	16,00р.	0,02р.												
	хлеб пшеничный	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	58,55р.	1,76р.	1,76р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
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		565						64,90р.	25,44	25,96	100,6	734,9	1,62	1,63	0,13	46,08	198,9	91	5,3

ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленые	1/80	овощи натуральные свежие или соленые	84	80	130,00р.	10,92р.	10,92р.	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	1/250	картофель	66,7	50	53,00р.	3,54р.	5,38р.	3,56	4,59	18,79	134,25	0,105	3,3	0,02	33,4	72,2	19,45	1
			морковь	12,5	10	51,00р.	0,64р.												
			лук репчатый	12,3	10	48,00р.	0,59р.												
			масло растительное	2,5	2,5	136,29р.	0,34р.												
			вода	187,5	187,5		- р.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
			клецки		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	1/100	минтай потрошенный	90	73,7	217,25р.	19,55р.	25,95р.	11,2	5,05	50,4	105	0,09	2,64	0	37,04	0	0	0,78
			вода	18,7	18,7														
			морковь	23	18	51,00р.	1,17р.												
			лук репчатый	10	8,7	48,00р.	0,48р.												
			томатное пюре	10	10	187,54р.	1,88р.												
			масло растительное	5	5	136,29р.	0,68р.												
			раствор лимонной кислоты	2,5	2,5	800,00р.	2,00р.												
			сахар	2	2	78,67р.	0,16р.												
			лавровый лист	0,01	0,01	700,00р.	0,01р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	18,23р.	0,02р.												
312	пюре картофельное	1/180	картофель	210,6	158,4	53,00р.	11,16р.	20,32р.	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	39,1	1,6
			молоко	28,8	28,8	65,00р.	1,87р.												
			масло сливочное	9	9	806,67р.	7,26р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	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	1/40	хлеб пшеничный	40	40	56,62р.	2,26р.	2,26р.	3,16	0,4	19,3	94,6	0,06	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	хлеб ржаной	1/30	хлеб ржаной	30	30	58,55р.	1,76р.	1,76р.	1,98	0,36	10	51,9	1,5	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17
итого за прием пищи			880					71,65р.	24,5	17,7	156,99	703,95	1,961	43,54	0,32	131,54	321,8	113,65	6,55

всего за день	1445						136,54р.	49,94	43,66	257,59	1438,85	3,581	45,17	0,45	177,62	520,7	204,65	11,85
итого по примерному меню								Пищевые вещества				Витамины			минеральные вещества (мг)			
								белки,г	жиры,г	углеводы,г	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	13921						1 353,47р.	434,49	403,87	1876,58	12536,39	27,831	493,47	57,93	2604,73	4722,88	1643,72	124,18
	1392,1						135,35р.	43,449	40,387	187,658	1253,639	2,7831	49,347	5,793	260,473	472,288	164,372	12,418
итого за завтрак	5441						566,39р.	184,19	165,87	755,18	5036,6	9,43	72,03	0,51	1298,6	1842,68	555,34	55,95
среднее за завтрак	544,1						56,64р.	18,419	16,587	75,518	503,66	0,943	7,203	0,051	129,86	184,268	55,534	5,595
итого за обед	8480						787,07р.	250,3	238	1121,4	7499,79	18,401	421,44	57,42	1306,13	2880,2	1088,38	68,23
среднее за обед	848						78,71р.	25,03	23,8	112,14	749,979	1,8401	42,144	5,742	130,613	288,02	108,838	6,823

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