



меню-раскладка
для организации горячего питания детей военнослужащих, принимающих участие в Специальной Военной Операции (СВО).
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																			
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.												
234	биточки рыбные	1/100	соль йодирования	1	1	18,23р.	0,02р.	37,17р.	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	60,1	0	24,3	1,2
			минтай потрошенный	131,1	61,7	217,25р.	28,48р.												
			без головы																
			хлеб пшеничный	16,7	16,7	56,62р.													
			молоко	24,3	24,3	65,00р.	1,58р.												
			сахари	9,3	9,3	87,81р.	0,82р.												
			масло растительное	9,3	9,3	136,29р.	1,27р.												
330	соус сметанный	1/30	масло сливочное	6,2	6,2	806,67р.	5,00р.	1,76р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05
			соль йодирования	1,2	1,2	18,23р.	0,02р.												
			сметана	7,5	7,5	222,50р.	1,67р.												
			мука пшеничная	2,25	2,25	42,60р.	0,10р.												
312	пюре картофельное	1/180	вода	22,5	22,5		- р.	20,32р.	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	39,1	1,6
			картофель	210,6	158,4	53,00р.	11,16р.												
			молоко	28,8	28,8	65,00р.	1,87р.												
			масло сливочное	9	9	806,67р.	7,26р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	соль йодирования	1,2	1,2	18,23р.	0,02р.	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.												
	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		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

ДЕНЬ ВТОРОЙ

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 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.												
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	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

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

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 противня	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		830						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		830						78,56р.	30,86	33,91	122,92	926,08	1,68	23,74	0,33	119,85	313,7	144,59	7,31

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

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.												
290	птица, тушенная в соусе	1/100	соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.	50,37р.	11,7	10,7	2,94	155,8	0,22	0,02	0	31,09	0	0	0,92
			бройлер-цыпленок	198	142	251,55р.	49,81р.												
			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		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

ДЕНЬ ПЯТЫЙ																			
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
			крупа 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		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

2 НЕДЕЛЯ																			
ДЕНЬ ШЕСТОЙ																			
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
			крупя 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.												
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.												
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	1/100/180/30	бройлер цыпленок	198	142	251,25р.	49,75р.	66,69р.	16,24	12,63	15,71	241	0,17	10,61	45,6	71,8	170,3	40,7	3,7
			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 консервированный	14,4	9	142,58р.	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														
			томатное пюре	3	3	187,54р.	0,56р.												
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						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		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

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																			
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 йодированная	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.													
			крупя 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 йодированная	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	крупя 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		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

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

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.												
234	биточки рыбные	1/100	соль йодирования	1	1	18,23р.	0,02р.	37,17р.	12,2	12,1	14,8	217,4	0	0,6	0	60,1	0	24,3	1,2
			минтай потрошенный без головы	131,1	61,7	217,25р.	28,48р.												
			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.												
312	пюре картофельное	1/180	соль йодирования	1,2	1,2	18,23р.	0,02р.	20,32р.	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	39,1	1,6
			картофель	210,6	158,4	53,00р.	11,16р.												
			молоко	28,8	28,8	65,00р.	1,87р.												
			масло сливочное	9	9	806,67р.	7,26р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	соль йодирования	1,2	1,2	18,23р.	0,02р.	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.												
	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		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

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

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	780						40,36р.	12,44	13,66	77,6	488,1	1,76	106,9	0,42	169,9	213,1	90	5,17

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ																			
О Б Е Д																			
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 йодирования	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		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

итого по примерному меню								Пищевые вещества				Витамины			минеральные вещества (мг)			
								белки,г	жиры,г	углеводы,г	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
		8480					787,07р.	250,3	238	1121,4	7499,79	18,401	421,44	57,42	1306,13	2880,2	1088,38	68,23
		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
	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