

*Утверждаю:*  
директор МКОУ СОШ № 1 с. Николаевка Балка  
Петровского городского округа  
Ставропольского края



**Примерное меню-раскладка**  
для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов  
муниципальных общеобразовательных организаций Петровского городского округа в 2023/24 учебном году  
осень-зима

Петровский городской округ

№ рецептур	прямая пища, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто		Стоимость блюда	Стоимость	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
																				8
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>																				
<b>ДЕНЬ ПЕРВЫЙ</b>																				
<b>ЗАВТРАК</b>																				
174	каша овсяная молочная рисовая	200/10	крупа рисовая молоко вода сахар масло сливочное соль йодированная	44 100 65 6 10 1	44 100 65 6 10 1	70,00р 69,00р - 65,00р 747,50р 15,19р	3,08р 6,58р - 0,39р 7,48р 0,02р	17,96р	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	61,8	108,3	35,2	0,5	
15	хлеб пшеничный пар. Российский	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р	2,00р	1,20р	3,95	0,5	24,2	118,9	0,1	0	0	11,5	42	15,5	1	
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	560,00р	5,60р	6,95р	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	132	75	5,5	0,2	
377	чай с сахаром и лимонном	200/15/7	чай-заварка сахар лимон свежий вода	0,5 15 8 7	0,5 15 7 7	650,00р 65,00р 130,00р 130,00р	0,33р 0,98р 1,04р	7,89р	0,1	6,3	0,1	75	0	0,1	2,8	0	12,8	1,5	3	0,1
итого за прием пищи		507		150	150			37,84р	13,35	20,1	81,9	564	0,1	4,1	0,2	278,1	228,8	60,2	1,8	
<b>ОБЕД</b>																				
707/1	соединительные свиные или куриные (пюре)	60	соединительные свиные или куриные (пюре)	63,1	60	94,44р	5,96р	5,56р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
302	суп картофельный с бобовыми	250	картофель пюре пюре картофельный морковь масло растительное вода	66,6 20,2 12 15,7 5 175	50 20 30 12,5 5 175	50,00р 65,00р 35,00р 45,00р 130,00р 130,00р	3,33р 1,31р 0,42р 0,71р 0,65р 0,06р	6,43р	5,6	5,4	17,5	140,5	0,2	9,5	0,25	48,8	63,7	35,5	2,1	
268	бифштекс из говядины	100/10	соль йодированная пюре хлеб пшеничный молоко или вода сладкий масло растительное овсяная йодированная масло сливочное	1 100 18 24 10 6 1,2 10	1 74 18 24 10 6 1,2 10	15,19р 50,00р 40,00р 100,00р 130,00р 15,19р 747,50р	0,02р 50,00р 0,72р 1,00р 0,78р 0,02р 7,48р	59,99р	14,5	23,3	13,6	322,8	0	0	0,1	5	106,7	25,3	2,8	
321	капустка тушеная	180	капуста свежая раствор лимонной кислоты масло растительное томатное пюре морковь пюре картофельный лавровый лист мука пшеничная сахар соль йодированная	295,6 5,4 7,2 10,8 5,4 9 0,02 1,8 5,4 1,2	295,2 5,4 7,2 10,8 4,4 7,2 0,02 1,8 5,4 1,2	50,00р 300,00р 130,00р 165,00р 45,00р 35,00р 200,00р 48,00р 65,00р 15,19р	12,73р 1,63р 0,94р 1,78р 0,33р 0,33р 0,50р 0,09р 0,36р 0,02р	16,14р	4,3	8,7	18,7	173,2	0,1	95,9	0,2	110,8	77,9	38,7	2,4	
345	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты сахар лимонная кислота вода	20 20 0,2 200	20 20 0,2 200	120,00р 65,00р 300,00р 130,00р	1,30р 2,45р 0,95р	3,76р	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р	1,20р	1,20р	2,5	0,3	28,8	126,2	0,1	0	0	6,4	48,5	18,2	1,2	
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	51,45р	1,54р	1,54р	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	25,1	5,7	1,2	
итого за прием пищи		860		30	30			97,02р	29,5	38,1	192,2	810	0,5	111,4	0,55	201,6	366,1	136,8	10,3	
всего за день		1367						174,86р	42,85	58,2	194,7	1474	0,6	145,5	0,75	420,7	588,9	197	12,1	

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

№ рецептур	применяемые наименования блюд	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)																		
				брутто	нетто	Цена за г	Стоимость	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe															
																			ЗАВТРАК			Ланч			Ужин								
210	салат натуральный	100/15	сметана	3	144,2	10,20р	21,25р	36,7%	15,3	25,4	2,8	301,5	0,1	0	0,2	80	173,4	13,3	1,9														
			молоко или кефир	41	41																												
			масло сливочное	5,4	5,4	747,50р	4,04р																										
			соль йодированная	1,1	1,1	15,19р	0,03р																										
			масло оливковое	15	15	747,50р	11,21р																										
370	чай с сахаром	200/15	чай пакетный	50	50	40,00р	2,00р	7,26	0,72	2,83	4,63	40,8	0,03	5,78	0	19,2	0	0	0,25														
			чай заварка	0,5	0,5	650,00р	0,33р	1,30р	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1														
			сахар	15	15	95,00р	0,95р																										
			вода	150	150																												
			итого за прием пищи	500				46,13р	20,17	28,73	45,03	517,5	0,29	5,76	0,2	113,68	219,9	32,2	3,65														
70	салат натуральный соевый	60	салат натуральный соевый	63,1	60	94,44р	5,96р	5,96р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6														
88	пирог из овсяной крупы с картофелем	250	капуста свежая	62,5	50	50,00р	3,13р	7,20р	1,8	5	6,9	80,6	0	33,4	0,2	51,5	36,2	19,3	0,9														
			картофель	40	30	50,00р	2,00р																										
			морковь	12,5	10	45,00р	0,56р																										
			лук репчатый	15,1	12,5	35,00р	0,53р																										
			томатное пюре	2,5	2,5	165,00р	0,41р																										
			масло растительное	5	5	130,00р	0,85р																										
			вода	200	200																												
			соль йодированная	1	1	15,19р	0,02р																										
289	рогу из пшеницы	200	яйцо пшеница	192	136	190,00р	36,49р	49,43р	24,6	26,2	2	331,2	0,26	24,6	3,13	90,37	580,7	112,6	8														
			масло растительное	4	4	130,00р	0,52р																										
			картофель	180,6	130	80,00р	8,03р																										
			морковь	31,5	25,5	45,00р	1,42р																										
			томатное пюре	9	9	165,00р	1,45р																										
			лук репчатый	18	15	35,00р	0,63р																										
			масло растительное	6	6	130,00р	0,78р																										
			соль йодированная	1,2	1,2	15,19р	0,02р																										
			мука пшеничная	1,5	1,5	48,00р	0,07р																										
			сахар	20	20	120,00р	2,40р																										
349	кошачьи из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	20	120,00р	2,40р	3,76р	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0														
			сахар	20	20	65,00р	1,30р																										
			масло сливочное	0,2	0,2	300,00р	0,06р																										
			вода	200	200																												
	хлеб ржаной	30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р	1,33р	1,20р	2,5	0,3	29,8	126,7	0,1	0	0	6,4	40,5	18,2	1,2														
			хлеб ржаной	30	30	51,42р	1,54р																										
<b>итого за прием пищи</b>				<b>829</b>				<b>69,19р</b>	<b>31,6</b>	<b>31,9</b>	<b>77,3</b>	<b>665,2</b>	<b>0,49</b>	<b>44</b>	<b>3,23</b>	<b>178,87</b>	<b>768,7</b>	<b>166,4</b>	<b>11,9</b>														
<b>итого за день</b>				<b>1320</b>				<b>115,51р</b>	<b>51,77</b>	<b>60,63</b>	<b>116,33</b>	<b>1202,7</b>	<b>0,78</b>	<b>85,78</b>	<b>3,53</b>	<b>292,65</b>	<b>122,6</b>	<b>198,6</b>	<b>15,53</b>														
<b>итого по примерному меню</b>																																	
<b>итого за завтрак</b>								<b>1 997,88р</b>	<b>563,20</b>	<b>584,70</b>	<b>2296,91</b>	<b>16347,11</b>	<b>8,90</b>	<b>1153,68</b>	<b>122,51</b>	<b>3344,19</b>	<b>7142,84</b>	<b>2492,19</b>	<b>209,94</b>														
<b>итого за завтрак</b>								<b>1 063,68р</b>	<b>215,89</b>	<b>237,02</b>	<b>859,09</b>	<b>6191,5</b>	<b>3,31</b>	<b>117,22</b>	<b>10,1</b>	<b>1589,3</b>	<b>2919,99</b>	<b>881,94</b>	<b>93,85</b>														
<b>итого за обед</b>								<b>265,86р</b>	<b>17,89</b>	<b>19,75</b>	<b>75,59</b>	<b>615,86</b>	<b>0,28</b>	<b>9,77</b>	<b>0,84</b>	<b>182,44</b>	<b>245,09</b>	<b>82,16</b>	<b>7,83</b>														
<b>итого за обед</b>								<b>934,20р</b>	<b>347,31</b>	<b>347,78</b>	<b>1437,82</b>	<b>10155,61</b>	<b>5,65</b>	<b>1036,46</b>	<b>112,41</b>	<b>1754,89</b>	<b>4307,66</b>	<b>1506,65</b>	<b>115,99</b>														
<b>итого за обед</b>								<b>77,20р</b>	<b>26,84</b>	<b>28,88</b>	<b>116,32</b>	<b>846,30</b>	<b>0,47</b>	<b>86,37</b>	<b>8,37</b>	<b>146,24</b>	<b>256,22</b>	<b>125,85</b>	<b>9,67</b>														

Разработано на основании:

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

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

№ расчет уны	проект пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетиче ская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость сырья (руб.)	Способность блока	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																			
204	макаронные изделия с сыром	180(31,5)	макаронные изделия	61	61	45,00р.	2,83р.	25,87р.	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	10,2	41,5	7,7	0,8
			масло сливочное	7,7	7,7	747,50р.	5,38р.												
			сыр Российский	31,5	29,8	500,00р.	17,84р.												
			соль йодированная	0,9	0,9	15,15р.	0,01р.												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,95	0,5	24,2	159,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
376	чай с сахаром	200(15)	чай-заварка	0,5	0,5	650,00р.	0,33р.	1,33р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,56	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	65,00р.	0,98р.												
			вода	150	150														
<b>итого за проект пищи</b>				<b>478,5</b>				<b>28,37р.</b>	<b>8,65</b>	<b>8</b>	<b>58,6</b>	<b>339</b>	<b>0,26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>24,68</b>	<b>88</b>	<b>25,6</b>	<b>2,3</b>
<b>ОБЕД</b>																			
707/1	овощи натуральные свежие или соевые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соевые	63,1	60	94,44р.	5,96р.	5,96р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,6	25,2	8,4	0,6
101	суп картофельный с крупой	250	картофель	100	75	50,00р.	5,00р.	6,67р.	2,4	2,8	20,5	117,8	0,1	16,5	0,2	33,6	71,8	29,9	1,2
			крупа рисовая	5	5	70,00р.	0,35р.												
			масло	12,5	10	45,00р.	0,59р.												
			лук репчатый	12	10	35,00р.	0,42р.												
			масло растительное	2,5	2,5	130,00р.	0,32р.												
			вода	187,5	187,5		0,00р.												
			соль йодированная	1	1	15,15р.	0,02р.												
245	бифштекс из отварной говядины	100	говядина	220	162	500,00р.	99,00р.	101,74р.	30,5	44	10,6	560,5	0,1	4,7	0,1	10,4	182,8	38,1	4,4
			масло	6	4	40,00р.	0,24р.												
			лук репчатый	5	4		0,1р.												
			морковь	25	20	100,00р.	2,50р.												
			соль йодированная	1,2	1,2														
330	салат сметанный	30	сметана	7,5	7,5	243,63р.	1,83р.	1,54р.	0,30	1,13	1,32	16,88	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05
			мука пшеничная	2,25	2,25	48,00р.	0,15р.												
			вода	22,5	22,5		0,1р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	180	крупа гречневая	185,2	185,2	130,30р.	11,80р.	20,86р.	10,2	8,3	46,4	300,8	0,25	0	0,04	22,08	242,88	162,84	5,52
			масло сливочное	12	12	747,50р.	8,97р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	15,15р.	0,02р.												
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеный	20	20	280,00р.	5,60р.	6,90р.	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	3	1
			сахар	20	20	65,00р.	1,31р.												
			вода	200	200		0,1р.												
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,5	0,3	28,6	128,7	0,1	0	0	8,4	40,5	18,2	1,2
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	51,44р.	1,54р.	1,54р.	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	20,1	5,7	1,2
<b>итого за проект пищи</b>				<b>880</b>				<b>146,80р.</b>	<b>49,12</b>	<b>37,23</b>	<b>146,22</b>	<b>1314,78</b>	<b>0,85</b>	<b>227,21</b>	<b>0,54</b>	<b>112,83</b>	<b>592,28</b>	<b>287,33</b>	<b>15,17</b>
<b>всего за день</b>				<b>1356,5</b>				<b>178,16р.</b>	<b>57,77</b>	<b>85,23</b>	<b>204,82</b>	<b>1853,78</b>	<b>0,91</b>	<b>227,21</b>	<b>0,54</b>	<b>137,51</b>	<b>680,28</b>	<b>293,93</b>	<b>17,47</b>

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

№ 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	Стоймость блюда	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	К
<b>ЗАВТРАК</b>																			
223	запеканка из творога со студийным молоком	200гр	творог яйца сырые сахар масло сливочное сметана соль йодированная молоко сухое	188 12 15 8 8 8 1 60	184 12 16 8 8 8 1 60	372,00р 49,00р 65,00р 747,50р 270,00р 15,19р 223,68р	69,94р 0,54р 1,04р 5,98р 0,80р 2,79р 0,09р 13,47р	93,98р	8,3	9,3	15,3	182,7	0,1	5,5	2,8	57,1	143,3	54,4	1,2
382	хлеб пшеничный какао с молоком	50 200	хлеб пшеничный какао порозан молоко масло сахар	50 4 100 100 20	50 4 100 100 20	40,00р 300,00р 69,00р 6,00р 65,00р	2,00р 1,20р 6,90р 6,00р 1,30р	1,20р 5,43р	3,95 2,9	9,5 2,5	24,2 24,8	110,9 134	0,1 0	0 1	0 0	11,5 121	42 90	16,5 14	1 1
<b>итого за прием пищи</b>				<b>510</b>				<b>104,68р</b>	<b>15,15</b>	<b>12,3</b>	<b>64,3</b>	<b>433,6</b>	<b>0,2</b>	<b>6,5</b>	<b>2,8</b>	<b>229,6</b>	<b>275,3</b>	<b>84,9</b>	<b>3,2</b>
<b>ОБЕД</b>																			
7071	салат натуральный свежий (без соевых компонентов)	60	овощи натуральные свежие или соевые	61,1	60	94,44р	5,96р	5,96р	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
68	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста свежая картофель морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное вода соль йодированная	62,6 46 12,6 15,1 2,5 6 200 1	50 36 16 12,5 2,5 5 200 1	50,00р 40,00р 45,00р 35,00р 165,00р 130,00р 15,19р	3,11р 2,90р 0,96р 0,53р 0,41р 0,65р 0,09р	7,29р	1,8	5	6,9	60,6	0	33,4	0,2	51,5	36,2	19,3	0,9
251	ягод из птицы	250	брокколи цветная масло растительное лук репчатый морковь томатное пюре крупка рисовая соль йодированная	161,2 11,6 13,2 18,6 8,2 98,2 1,2	113,2 11,6 11,6 13,2 8,2 98,2 1,2	190,00р 130,00р 35,00р 45,00р 165,00р 70,00р 15,19р	30,63р 1,51р 0,49р 0,73р 1,31р 4,81р 0,09р	38,79р	20,8	18	37,9	407,3	0,06	3,23	0	10,3	0	0	2,05
349	компот из свежих фруктов	200	лимон сахар никотин аммонийный вода	20 20 0,2 200	25 20 0,2 200	120,00р 65,00р 300,00р	2,40р 1,30р 0,06р	3,76р	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р	1,20р	1,20р	2,5	0,3	29,8	129,7	0,1	0	0	8,4	40,5	18,2	1,2
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	51,43р	1,54р	1,54р	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>итого за прием пищи</b>				<b>430</b>				<b>58,84р</b>	<b>27,8</b>	<b>23,7</b>	<b>107,9</b>	<b>767,2</b>	<b>0,25</b>	<b>42,63</b>	<b>0,2</b>	<b>88,8</b>	<b>128</b>	<b>53,6</b>	<b>5,95</b>
<b>всего за день</b>				<b>1330</b>				<b>163,12р</b>	<b>42,85</b>	<b>38</b>	<b>172,2</b>	<b>1700,8</b>	<b>0,45</b>	<b>49,13</b>	<b>3</b>	<b>328,4</b>	<b>403,3</b>	<b>138,5</b>	<b>9,15</b>

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

№ рецептур	применяемые наименования блюд	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
																			Диа за 1 кг
7071	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	80	овощи натуральные свежие или соленные	63,1	60	94,4р	5,9р	5,9р	0,5	0,1	1,5	0,1	0	0	0	13,6	25,2	8,4	0,6
269	Плов из пшена	250	овощи натуральные свежие или соленные	161	130	190,0р	33,5р	37,0р	24,8	76,2	2	331,2	0,29	24,6	3,13	60,37	590,7	112,8	8
			масло растительное	11	4	130,0р	1,43р												
			рис	88,2	58,2	50,0р	2,91р												
			морковь	16,6	25,5	45,0р	0,75р												
			томатной пасте	8,2	9	165,0р	1,35р												
			луcreчный	18	15	35,0р	0,83р												
						130,0р	- р												
			соль поваренная	1,2	1,2	15,19р	0,02р												
377	хлеб пшеничный чай с сахаром и лимоном	50 200/157	хлеб пшеничный чай-заварка сахар лимон-свежий вода	50 0,5 15 8 150	50 0,5 15 7 150	40,0р 650,0р 65,00р 130,0р	2,06р 0,33р 0,9р 1,04р	1,2р 2,34р	3,9р 0,1	0,5 0	24,2 15,9	116,9 85	0,1 0	0 2,8	0 0	11,5 12,8	42 1,5	16,5 3	1 0,1
<b>итого за прием пищи</b>				<b>582</b>				<b>47,18р</b>	<b>29,35</b>	<b>26,8</b>	<b>43,6</b>	<b>521,2</b>	<b>0,39</b>	<b>33,4</b>	<b>3,13</b>	<b>128,47</b>	<b>649,4</b>	<b>140,7</b>	<b>9,7</b>
7071	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	80	овощи натуральные свежие или соленные	63,1	60	94,4р	5,9р	5,9р	0,7	0,1	2,2	14	0	0	0	13,8	25,2	8,4	0,6
103	суп картофельный с мажорными изделиями	250	картофель	100	75	50,0р	5,0р	6,77р	2,4	5,1	13	117	0,05	0,95	0	22	54	15,22	0,72
			морковь	12,5	10	45,0р	0,5р												
			луcreчный	12	10	35,0р	0,42р												
			масло растительное	2,5	2,5	130,0р	0,33р												
			вода	175	175	- р	- р												
			соль поваренная	1	1	15,19р	0,02р												
			рыба минтай	131,1	61,7	165,0р	21,63р												
			хлеб пшеничный	16,7	16,7	40,0р	0,67р												
молоко	24,3	24,3	69,0р	1,59р															
сахар	9,3	9,3	100,0р	0,53р															
масло растительное	0,3	0,3	130,0р	1,27р															
масло сливочное	6,2	6,2	747,5р	4,63р															
соль поваренная	1,2	1,2	15,19р	0,02р															
картофель	219,6	158,4	50,0р	10,53р															
молоко	28,8	28,8	69,0р	1,59р															
масло сливочное	9	9	747,5р	6,73р															
соль поваренная	1,2	1,2	15,19р	0,02р															
сухофрукты	12	12	120,0р	1,44р															
сахар	24	24	65,0р	1,56р															
красная капуста	8	8	85,0р	0,68р															
кислота лимонная	0,2	0,2	300,0р	0,06р															
вода	219	216	- р	- р															
хлеб пшеничный	30	30	40,0р	1,2р															
хлеб ржано-пшеничный	30	30	51,4р	1,54р															
<b>итого за прием пищи</b>				<b>850</b>				<b>69,24р</b>	<b>23,71</b>	<b>25,22</b>	<b>122,2</b>	<b>838,4</b>	<b>0,45</b>	<b>40,58</b>	<b>0,1</b>	<b>123,58</b>	<b>248,4</b>	<b>114,56</b>	<b>7,09</b>
<b>итого за день</b>				<b>1432</b>				<b>116,42р</b>	<b>53,06</b>	<b>51,02</b>	<b>165,8</b>	<b>1359,6</b>	<b>0,84</b>	<b>73,98</b>	<b>3,23</b>	<b>252,03</b>	<b>897,8</b>	<b>255,26</b>	<b>16,79</b>

**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

№ рецептур	применяемые пищевые добавки	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	
																				ЗАТРАТЫ
205	макаронные изделия с овощами	200	макаронные	70	70	45,00р	3,15р	8,50р	7,12	9,28	41,8	270,6	0,08	0,03	0	10,4	0	0	0,1	
			масло	20	16	45,00р	0,90р													
			пшеница (кормовая)	7,1	8,6	150,00р	1,27р													
			сок томатный	15,1	12,7	35,00р	0,53р													
			томатная паста	11,1	11,1	165,00р	1,83р													
			масло растительное	8	8	130,00р	1,04р													
соль йодированная	1,3	1,3	15,00р	0,09р																
14	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р	2,00р	1,20р	3,98	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
376	чай с сахаром	200015	чай	10	10	747,50р	7,48р	1,30р	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,96	4,5	2,4	0,5	
			сахар	15	15	65,00р	0,98р													
			вода	150	150															
<b>итого за прием пищи</b>				<b>475</b>				<b>18,51р</b>	<b>11,37</b>	<b>18,08</b>	<b>78,4</b>	<b>374,5</b>	<b>0,24</b>	<b>0,03</b>	<b>0,1</b>	<b>34,88</b>	<b>48,5</b>	<b>18,9</b>	<b>1,6</b>	
<b>ОБЕД</b>																				
7071	овощи натуральные свежие или ошпаренные (отурды)	60	овощи натуральные свежие или ошпаренные (отурды)	63,1	60	94,44р	5,96р	5,96р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
102	суп картофельный с бобами	250	картофель	66,6	50	50,00р	3,33р	8,43р	5,6	5,4	17,5	140,8	0,2	9,5	0,25	48,8	83,7	35,5	2,1	
			фасоль	20,2	20	65,00р	1,31р													
			лук репчатый	12	10	25,00р	0,42р													
			морковь	15,7	12,6	43,00р	0,71р													
			масло растительное	5	5	130,00р	0,65р													
			вода	175	175		0,00р													
202331	пюре, тушеная в соусе с овощами	100018500	соль йодированная	1	1	15,00р	0,09р	53,93р	16,24	12,63	15,71	241	0,17	10,61	45,6	71,8	170,3	40,7	3,7	
			бромел. ферменток.	198	142	190,00р	37,62р													
			масло растительное	12	12	130,00р	1,56р													
			картофель	120,6	135	50,00р	6,09р													
			морковь	52,2	41,4	45,00р	2,36р													
			петрушка (корень)	5,4	4,8	150,00р	0,81р													
			лук репчатый	21,6	18	36,00р	0,76р													
			порошок картофельный	14,4	9	150,00р	2,16р													
			соль йодированная	1,2	1,2	15,00р	0,09р													
			сок	30																
			сметана	7,5	7,5	270,00р	2,03р													
			масло сливочное	2,25	2,25	48,00р	0,11р													
			вода	22,5	22,5															
			томатная паста	3	3	165,00р	0,50р													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	120,00р	2,40р	3,76р	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
			сахар	20	20	60,00р	1,30р													
			кислота лимонная	0,2	0,2	300,00р	0,06р													
			вода	200	200															
хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р	1,20р	1,20р	2,5	0,3	28,8	126,7	0,1	0	0	8,4	40,4	18,2	1,2		
хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	51,42р	1,54р	1,54р	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2		
<b>итого за прием пищи</b>				<b>880</b>				<b>72,63р</b>	<b>26,84</b>	<b>18,72</b>	<b>85,81</b>	<b>654</b>	<b>0,57</b>	<b>26,11</b>	<b>45,85</b>	<b>157,6</b>	<b>345,8</b>	<b>176,5</b>	<b>8,6</b>	
<b>всего за день</b>				<b>1255</b>				<b>91,34р</b>	<b>38,21</b>	<b>36,81</b>	<b>173,11</b>	<b>1169,5</b>	<b>0,81</b>	<b>26,14</b>	<b>45,95</b>	<b>192,48</b>	<b>394,7</b>	<b>123,4</b>	<b>19,4</b>	





**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

№ рецепта учет	прим. блюда, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	сплошность		химический состав			энергетиче ская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто		Сплошность блюда	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe	
<b>ЗАБРАК</b>																			
7071	овощи натуральные свежие или соевые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соевые	63,1	60	94,4р	5,96р	5,96р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	0	0	13,8	25,2	8,4	0,6
229	рыба тушеная в томате с овощами	100	Минтай потрошенный без кости вода морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное раствор лимонной кислоты соль пшеничный хлеб соль йодированная	50 16,7 23 10 10 5 2,5 2 0,01 1,2	73,7 18,7 18 8,7 10 5 2,5 2 0,01 1,2	165,00р 14,05р 45,00р 30,00р 165,00р 130,00р 300,00р 65,00р 200,00р 15,19р	14,05р	19,44р	11,2	5,05	50,4	185	0,09	2,64	0	37,04	0	0	0,78
312	пюре картофельное	180	картофель молоко масло сливочное соль йодированная	210,6 28,8 9 1,2	158,4 28,8 9 1,2	59,00р 69,00р 747,50р 15,19р	19,53р	19,29р	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,5	38,1	1,6
376	хлеб пшеничный чай с сахаром	50 20015	хлеб пшеничный чай-заварка сахар вода	50 0,5 15 150	50 0,5 15 150	40,00р 650,00р 65,00р	2,00р	1,30р	3,95 0,2	0,5 9	24,2 13,4	116,9 57	0,1 0,06	0 0	0 0	11,5 2,98	42 4,5	16,5 2,4	1 0,5
<b>итого за прием пищи</b>		<b>605</b>						<b>47,19р</b>	<b>15,63</b>	<b>12,85</b>	<b>115,1</b>	<b>464,9</b>	<b>0,45</b>	<b>39,84</b>	<b>0,1</b>	<b>67,72</b>	<b>174,3</b>	<b>66,4</b>	<b>4,48</b>
<b>ОБЕД</b>																			
7071	овощи натуральные свежие или соевые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соевые	63,1	60	94,4р	5,96р	5,96р	0,7	0,1	2,2	14	0	0	0	13,8	25,2	8,4	0,6
88	щи из свежей капусты с картофелем	250	капуста свежая картофель морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное вода соль йодированная бульон куриный лук репчатый масло сливочное соль йодированная	62,5 49 12,5 15,1 2,5 5 200 1 192 5 9 1,1	50 30 10 12,5 2,5 5 200 1 128 4 9 1,1	50,00р 2,00р 45,00р 35,00р 165,00р 130,00р - р 15,19р 11,51р 747,50р 65,00р 15,19р	3,13р	7,29р	1,8	5	6,9	80,6	0	33,4	0,2	51,5	30,2	19,3	0,9
268	птица отварная	1000	соль йодированная бульон куриный лук репчатый масло сливочное соль йодированная	1 192 5 9 1,1	1 128 4 9 1,1	15,19р 11,51р 747,50р 65,00р 15,19р	0,02р	15,58р	14,6	11,3	0	190	0,16	10,1	0	63,4	0	0	3,7
171	супа пшеничная рассыпчатая	180	хлеб пшеничный масло сливочное соль йодированная	72 12 1,2	72 12 1,2	65,00р 747,50р 15,19р	4,68р	13,67р	8,57	10,08	45,3	310,4	0,3	0,03	0	18,4	0	0	5,7
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника сладкий вода сахар	20 20 200 20	20 20 200 20	280,00р 1,30р - р 65,00р	5,60р	6,50р	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	3	1
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р	1,20р	1,20р	2,5	0,3	20,8	120,7	0,1	0	0	8,4	40,5	16,2	1,2
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	51,40р	1,54р	1,54р	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	26,1	5,7	1,2
<b>итого за прием пищи</b>		<b>859</b>						<b>52,13р</b>	<b>30,82</b>	<b>27,38</b>	<b>124,3</b>	<b>885,9</b>	<b>0,66</b>	<b>249,53</b>	<b>0,4</b>	<b>173,8</b>	<b>151</b>	<b>54,6</b>	<b>14,2</b>
<b>итого за день</b>		<b>1464</b>						<b>99,30р</b>	<b>50,47</b>	<b>40,23</b>	<b>239,4</b>	<b>1350,9</b>	<b>1,11</b>	<b>289,37</b>	<b>0,5</b>	<b>241,62</b>	<b>325,3</b>	<b>121</b>	<b>18,78</b>

**ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ**

№ рациона урны	прим. класс, наименование блюда	класс порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность (ккал)	белки (г)			минеральные вещества (мг)																			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость сырья (руб.)	Сложность блюда	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe															
<b>ЗАВТРАК</b>																																		
7071	овощи натуральные свежими или соевыми (пюреобраз.)	60	овощи натуральные свежие или соевые	63,3	60	94,44р.	5,96р.	5,96р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6															
294	котлета из курицы	100	филе кур. из грудной части	65,6	60	290,00р.	21,60р.	32,95р.	15,8	19,7	12,7	289,2	0	1,63	0,13	10,2	19,6	30,1	2,13															
			хлеб пшеничный	11,3	11,3	40,00р.	0,45р.																											
			молоко или вода	14,2	14,2	-	0																											
			чай куриный	1,40	5,5	10,50р.	0,00р.																											
			масло сливочное	1,44	1,44	747,50р.	1,08р.																											
			масло растительное для прожарки	1,4	1,4	130,00р.	0,18р.																											
			соль йодированная	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.																											
171	каша гречневая разовыпечная	180	крупа гречневая	85,2	85,2	139,30р.	11,87р.	20,96р.	10,2	8,3	40,4	300,8	0,25	0	0,04	22,08	242,88	182,64	5,52															
			масло сливочное	12	12	747,50р.	8,97р.																											
			соль йодированная	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.																											
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	1,20р.	3,85	0,8	24,2	118,9	0,1	0	0	11,5	42	18,5	1															
377	чай с лимонном	200/7	чай заварочный	0,5	0,5	650,00р.	0,33р.	2,34р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5															
			сахар	15	15	65,00р.	0,98р.																											
			лимон свежий	8	7	130,00р.	1,04р.																											
			вода	150	150	-	0																											
<b>итого за прями пищу</b>				<b>597</b>				<b>62,91р.</b>	<b>31,65</b>	<b>28,6</b>	<b>97,2</b>	<b>770,5</b>	<b>0,35</b>	<b>10,93</b>	<b>0,17</b>	<b>84,78</b>	<b>344,18</b>	<b>229,54</b>	<b>10,75</b>															
<b>ОБЕД</b>																																		
7071	овощи натуральные свежими или соевыми (пюреобраз.)	60	овощи натуральные свежие или соевые	63,3	60	94,44р.	5,96р.	5,96р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6															
82	баци с капустой и картофелем со сметаной	250/10	свекла	50	40	50,00р.	2,50р.	10,94р.	1,8	5	12,3	102	0	22,1	0,2	54,5	51,7	27,3	1,3															
			капуста свежая	25	20	50,00р.	1,25р.																											
			картофель	26,6	20	80,00р.	1,33р.																											
			морковь	12,5	10	45,00р.	0,56р.																											
			лук репчатый	15,2	12,5	35,00р.	0,38р.																											
			томатное пюре	7,5	7,5	165,00р.	1,24р.																											
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.																											
			сахар	2,5	2,5	65,00р.	0,16р.																											
			вода	200	200	-	0																											
			сметана	10	10	270,00р.	2,70р.																											
			соль йодированная	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.																											
			220	рыба, тушеная в томате с овощами	100	мякоть потрошенный без кожи	50													73,7	165,00р.	14,85р.	19,44р.	11,2	5,05	50,4	105	0,09	2,84	0	37,84	0	0	0,78
						морковь	23													18	45,00р.	1,04р.												
						лук репчатый	18													8,7	35,00р.	0,35р.												
			томатное пюре	10	10	165,00р.	1,65р.																											
			масло растительное	5	5	130,00р.	0,65р.																											
			раствор лимонный	2,5	2,5	300,00р.	0,75р.																											
			сахар	2	2	65,00р.	0,13р.																											
			перец острый лист	0,01	0,01	250,00р.	0,00р.																											
			соль йодированная	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.																											
312	пюре картофельное	180	картофель	210,8	158,4	50,00р.	10,53р.	18,26р.	3,8	7,2	25,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	35,1	1,8															
			молоко	28,8	28,8	50,00р.	1,56р.																											
			масло сливочное	9	9	747,50р.	6,73р.																											
			соль йодированная	1,2	1,2	15,19р.	0,02р.																											
349	компот из свежих сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	3,76р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0															
			сахар	20	20	65,00р.	1,30р.																											
			лимон лимонный	0,2	0,2	300,00р.	0,06р.																											
			вода	200	200	-	0																											
	хлеб пшеничный	30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,5	0,3	28,8	126,7	0,1	0	0	8,4	40,5	18,2	1,2															
	хлеб ржаной	30	хлеб ржаной	30	30	51,42р.	1,54р.	1,54р.	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	5,4	28,1	5,7	1,2															
<b>итого за прями пищу</b>				<b>869</b>				<b>82,10р.</b>	<b>21,8</b>	<b>17,85</b>	<b>150,7</b>	<b>643,3</b>	<b>0,49</b>	<b>61,94</b>	<b>0,3</b>	<b>130,94</b>	<b>246,1</b>	<b>100,7</b>	<b>6,68</b>															
<b>всего за день</b>				<b>1457</b>				<b>125,01р.</b>	<b>52,85</b>	<b>46,55</b>	<b>247,9</b>	<b>1433,8</b>	<b>0,84</b>	<b>72,87</b>	<b>0,47</b>	<b>215,72</b>	<b>596,28</b>	<b>330,24</b>	<b>17,43</b>															

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№	наименование	единица измерения	количество			единица измерения	стоимость			химический состав			элементарный состав			элементарный состав (г/т)					
			шт	кг	т		руб	тыс. руб	г	кг	т	г	кг	т	г	кг	т	г	кг	т	
101	Мука пшеничная высшего сорта	т	пшеница	1	40	10,00р	10,00р	10,00р	5,2	4,6	16	117,8	0	4,1	2	30,2	71	36,9	1		
			пшеница мягкая	213	171	50,00р	10,65р														
			мука разрыхлительная	6	6	130,00р	0,76р														
			топинамбур	9	9	165,00р	0,90р														
			картофель	4,5	3,7	40,00р	0,20р														
			пшеница	7,5	6	36,00р	0,20р														
			соль	4,5	4,5	74,25р	7,74р														
			соль йодированная	0,9	0,9	18,00р	0,09р														
			соль розовая	16	16	600,00р	0,00р														
			102	Мука пшеничная высшего сорта	т	50	50		40,00р	2,00р	2,00р	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5
103	Мука пшеничная высшего сорта	т	19	19	80,00р	8,00р	8,00р	0,1	8,3	6,1	76	0	0	0,1	1	2	0	0			
104	Мука пшеничная высшего сорта	т	200	200	150,00р	0,30р	2,30р	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	53,5	18,7	0,3			
105	Мука пшеничная высшего сорта	т	15	15	65,00р	0,90р	1,90р	15	15	65,00р	0,90р	1,90р	15	15	65,00р	0,90р	1,90р	15	15	65,00р	0,90р
106	Мука пшеничная высшего сорта	т	8	7	130,00р	1,00р	15,00р	0,8	0,8	19,5	94	0	39	0	32	22	0,1	4,4			
107	Мука пшеничная высшего сорта	т	600				37,34р	19,46	16,8	66,6	453,3	0,1	27,4	2,1	83,9	190,6	72,2	0,7			

№	наименование	единица измерения	количество			единица измерения	стоимость			химический состав			элементарный состав					
			шт	кг	т		руб	тыс. руб	г	кг	т	г	кг	т	г	кг	т	
108	Мука пшеничная высшего сорта	т	60	60	70,00р	4,20р	4,20р	0,7	0,1	0,2	34	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
109	Мука пшеничная высшего сорта	т	200				4,14р	2,84	3,67	15	107,4	0,08	2,84	0,01	26,7	57,7	15,5	0,8
110	Мука пшеничная высшего сорта	т	90				40,30р	9,56	11,82	10,69	191,2	0	0,02	0	33,41	0	15,17	5,87
111	Мука пшеничная высшего сорта	т	150				0,30р	3,1	4,86	14,14	112,7	0	25,74	0	83,2	0	30,86	1,21
112	Мука пшеничная высшего сорта	т	200				4,30р	0,3	0	31,4	127,2	0,026	0,4	0,2	26,2	36,8	19,4	0,6
113	Мука пшеничная высшего сорта	т	20				2,00р	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
114	Мука пшеничная высшего сорта	т	50				2,50р	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
115	Мука пшеничная высшего сорта	т	1400				0,30р	35,22	38,1	104,48	1251,7	2,286	62,2	2,31	391,21	397	194,65	12,78

наименование	единица измерения	количество			стоимость			химический состав			элементарный состав (г/т)					
		шт	кг	т	руб	тыс. руб	г	кг	т	г	кг	т	г	кг	т	
Мука пшеничная высшего сорта	т				0,30р	35,22	38,1	104,48	1251,7	2,286	62,2	2,31	391,21	397	194,65	12,78
Мука пшеничная высшего сорта	т				0,30р	35,22	38,1	104,48	1251,7	2,286	62,2	2,31	391,21	397	194,65	12,78
Мука пшеничная высшего сорта	т				0,30р	35,22	38,1	104,48	1251,7	2,286	62,2	2,31	391,21	397	194,65	12,78
Мука пшеничная высшего сорта	т				0,30р	35,22	38,1	104,48	1251,7	2,286	62,2	2,31	391,21	397	194,65	12,78
Мука пшеничная высшего сорта	т				0,30р	35,22	38,1	104,48	1251,7	2,286	62,2	2,31	391,21	397	194,65	12,78

Разработано на основании:  
 1. Методические рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций МР 2.4.0179.20  
 2. "Обзорная отчетная информация по организации питания обучающихся во всех образовательных учреждениях" Дневник 2015 года под ред. И.П.Мельникова, В.А.Труфанова  
 3. "Сборники рецептов блюд и кулинарных изделий для детских лагерей и детских учреждений" Дневник 2014 года под ред. И.П.Мельникова, В.А.Труфанова