



Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов
муниципальных общеобразовательных организаций Петровского городского округа в 2023/24 учебном году
осень-зима

Петровский городской округ

№ рецептуры	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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	
1 НЕДЕЛЯ																				
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ																				
ЗАВТРАК																				
174	квас влякая молочная рисовая	200/10	квас рисовая	44	44	95,00р	4,18р	19,58р	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	61,8	108,3	35,2	0,5	
			молоко	100	100	69,00р	6,90р													
			вода	65	65	-	- р													
			сахар	6	6	80,00р	0,48р													
			масло сливочное	10	10	800,00р	8,00р													
			соль йодированная	1	1	18,00р	0,02р													
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1	
15	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	630,00р	10,08р	10,08р	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	132	75	5,5	0,2	
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р	8,00р	8,00р	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0	
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	480,00р	0,24р	2,64р	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5	
			сахар	15	15	80,00р	1,20р													
			лимон-свежий	8	7	150,00р	1,20р													
			вода	150	150	-	-													
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р	20,00р	20,00р	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4	
итого за прием пищи				585				62,30р	14,45	20,9	97,2	642,6	0,1	24,6	0,2	265,5	264,8	69	7,6	
ОБЕД																				
7071	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	63,1	60	70,00р	4,42р	4,42р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
102	суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53,3	40	40,00р	2,13р	4,69р	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,48	1,68	
			горох	16,2	16	45,00р	0,73р													
			лук репчатый	9,5	8	60,00р	0,98р													
			морковь	12,6	10	60,00р	0,73р													
			масло растительное	4	4	120,00р	0,48р													
			вода	140	140	-	0,00р													
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р	0,01р													
			говядина	90	66,6	580,00р	52,20р	60,64р	13,2	21	12,3	290,6	0	0	0,1	4,5	96,1	25,5	2,6	
			хлеб пшеничный	16,2	16,2	40,00р	0,65р													
			молоко или вода	21,6	21,6	-	- р													
			сухари	9	9	80,00р	0,72р													
			масло растительное	5,4	5,4	120,00р	0,65р													
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р	0,02р													
			масло сливочное	8	8	800,00р	6,40р													
321	капуста тушеная	150	капуста свежая	213	171	60,00р	12,78р	19,77р	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	92,5	64,7	32,2	1,9	
			раствор лимонной кислоты	4,5	4,5	840,00р	3,78р													
			масло растительное	6	6	120,00р	0,72р													
			томатное пюре	9	9	148,00р	1,33р													
			морковь	4,5	3,7	60,00р	0,27р													
			лук репчатый	7,5	6	60,00р	0,45р													
			лифовый лист	0,01	0,01	700,00р	0,01р													
			мука пшеничная	1,5	1,5	35,00р	0,05р													
			сахар	4,5	4,5	80,00р	0,36р													
			соль йодированная	1	1	18,00р	0,02р													
349	юмлот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	125,00р	2,50р	4,27р	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
			сахар	20	20	80,00р	1,60р													
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р	0,17р													
			вода	200	200	-	-													
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1	
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р	2,57р	2,57р	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1	
итого за прием пищи				808				98,35р	29,92	34,87	108,35	878,6	1,36	93,6	0,4	182,24	336,96	129,58	8,78	
всего за день				1393				160,65р	44,38	55,77	205,55	1521,2	1,46	118,2	0,6	447,14	601,76	198,58	16,38	

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
204	макаронные отварные с сыром	180/31,5	макаронные изделия	63	63	48,00р	3,02р	28,65р	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	800,00р	5,76р												
			сир. Российский	31,5	28,8	530,00р	19,85р												
			соль йодированная	0,9	0,9	18,00р	0,02р												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р	8,00р	8,00р	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
377	чай с лимонном	200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	480,00р	0,24р	2,64р	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	80,00р	1,20р												
			лимон свежий	8	7	150,00р	1,20р												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калибровочное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р	20,00р	20,00р	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4
итого за прием пищи		571,5						61,29р.	9,35	17,1	64,8	456	0,2	20	6,1	54,7	107,5	24,3	6,2

ОБЕД																			
7071	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63,1	60	70,00р	4,42р	4,42р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
101	суп картофельный с крупой	200	картофель	80	80	40,00р	3,20р	5,01р	1,39	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8
			крупя рисовая	4	4	95,00р	0,38р												
			морковь	10	8	60,00р	0,60р												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р	0,58р												
			масло растительное	2	2	120,00р	0,24р												
			вода	150	150		0,00р												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р	0,01р												
			говядина	198	145,8	580,00р	99,00р												
245	бефстроганов из отварной говядины	90	морковь	5,4	3,6	60,00р	0,32р	100,96р	27,5	39,6	9,6	522,5	0,1	4,3	0,1	9,4	164,6	34,3	4
			лук репчатый	4,5	3,6	60,00р	0,27р												
			морковь	22,5	18	60,00р	1,35р												
			соль йодированная	1,1	1,1	18,00р	0,02р												
			сметана	7,5	7,5	230,00р	1,73р												
330	соус сметанный	30	мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р	0,08р	1,80р	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05
			вода	22,5	22,5		- р												
171	каша гречневая рассыпчатая	150	крупя гречневая	71	71	70,00р	4,97р	12,99р	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	11	78	26	0,6
			масло сливочное	10	10	800,00р	8,00р												
			соль йодированная	1	1	18,00р	0,02р												
388	напиток из плодов шиповника	200	плоды шиповника сушеные	20	20	300,00р	6,00р	7,60р	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	3	1
			сахар	20	20	80,00р	1,60р												
			вода	200	200		- р												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р	2,57р	2,57р	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи		830						137,36р.	42,23	50,04	130,57	1170,28	1,28	223,51	0,46	95,15	398,8	125,29	9,05
всего за день		1401,5						198,64р.	51,58	67,14	195,37	1626,28	1,48	243,51	0,56	149,85	506,3	149,59	15,25

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический			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																			
	Икра кабачковая	60	Икра кабачковая	60	60	132,30р	7,94р	7,94р	0,72	2,83	4,63	46,8	0,05	5,5	0	10,73	29,98	10,4	0,34
210	омлет натуральный	160/15	яйца молоко или вода масло сливочное соль йодированная масло сливочное	3 41 5,4 1,1 15	114,2 41 5,4 1,1 15	7,50р - р 800,00р 16,00р 800,00р	25,00р - р 4,32р 0,02р 12,00р	41,34р	15,3	25,4	2,8	301,6	0,1	0	0,2	80	173,4	13,3	1,9
14	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1
379	кофейный напиток с молоком	200	масло сливочное кофейный напиток вода сахар молоко	10 5 120 20 100	10 5 120 20 100	800,00р 480,00р - р 80,00р 69,00р	8,00р 2,40р - р 1,60р 6,90р	8,00р	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
								10,90р	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	62,1	53,5	18,7	0,3
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р	15,00р	15,00р	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	30	22	0,1	4,4
итого за прием пищи		595						85,18р.	#ЗНАЧИ	40,23	68,43	736	0,25	26,8	0,3	197,33	322,88	59	7,94
ОБЕД																			
7071	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	66	60	70,00р	4,62р	4,62р	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	свекла капуста свежая картофель морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное сахар вода сметана соль йодированная	40 20 21,3 10 12,2 6 4 2 160 8 0,8	32 16 16 8 10 6 4 2 160 8 0,8	40,00р 60,00р 40,00р 60,00р 60,00р 148,00р 120,00р 80,00р - р 230,00р 18,00р	1,60р 1,20р 0,85р 0,60р 0,73р 0,89р 0,48р 0,16р - р 1,84р 0,01р	8,37р	1,44	4	9,8	816	0	17,7	0,16	43,6	41,4	21,9	1,04
227	рыба припущенная	90/8	минтай потрошенный без головы вода лук репчатый масло сливочное соль йодированная	99 22,5 5,6 8 1,1	81 22,5 4,5 8 1,1	180,00р - р 60,00р 800,00р 18,00р	17,82р - р 0,34р 6,40р 0,02р	24,58р	15,6	15,8	3,8	209	0,1	0	54	47,1	238,3	54	0,8
125	картофель отварной	150	картофель масло сливочное соль йодированная	207 7,1 1	154,5 7,1 1	40,00р 800,00р 18,00р	8,28р 5,68р 0,02р	13,98р	2,9	4,6	23,8	148,3	0,2	30	0	14,6	87,5	34,5	1,5
354	иксоль из сухофруктов	200	сухофрукты сахар красный каркаде ягода лимонная вода	12 24 8 0,2 216	12 24 8 0,2 216	125,00р 80,00р 210,00р 840,00р - р	1,50р 1,92р 1,68р 0,17р - р	5,27р	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,67
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р	2,57р	2,57р	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи		816						61,38р.	29	26,77	110,15	818	1,4	55,53	54,16	153,56	476,4	155,44	6,51
всего за день		1411						146,56р.	#ЗНАЧИ	67	178,58	1556	1,65	82,33	54,46	350,89	799,28	214,44	14,45

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептуры	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																				
223	зюлекена из газрга со студчнм молоком	180(40)	творог	169,2	165,6	366,00р	62,27р	80,04р	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	24,2	71	36,9	1	
			крупя манная	10,8	10,8	37,00р	0,43р													
			сахар	14,4	14,4	80,00р	1,19р													
			яйца	7,2	7,2	7,50р	0,05р													
			масло сливочное	7,2	7,2	800,00р	5,76р													
			сметана	7,2	7,2	80,00р	0,58р													
			соль йодированная	0,9	0,9	230,00р	1,66р													
			молоко стуженное	40	40	18,00р	0,02р													
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1	
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р	8,00р	8,00р	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0	
382	какао с молоком	200	какао-порошок	4	4	520,00р	2,08р	10,58р	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	121	90	14	1	
			молоко	100	100	69,00р	6,90р													
			вода	110	110															
			сахар	20	20	80,00р	1,60р													
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р	15,00р	15,00р	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4	
итого за прием пищи		600						115,62р	12,95	18	78,6	537,7	0,1	25,1	2,1	188,7	227	67,5	7,4	
ОБЕД																				
70/71	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленные (помидоры)	66	60	70,00р	4,62р	4,62р	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
88	щи из свежей капусты с картофелем	200	капуста свежая	50	40	60,00р	3,00р	6,40р	1,44	4	5,52	64,4	26,7	0,16	1,76	41,2	28,9	15,4	0,72	
			картофель	32	24	40,00р	1,28р													
			морковь	10	8	60,00р	0,60р													
			лук репчатый	12,1	10	60,00р	0,73р													
			томатное пюре	2	2	148,00р	0,30р													
			масло растительное	4	4	120,00р	0,48р													
			вода	160	160		- р													
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р	0,01р													
291	плов из птицы	200	бройлер-цыпленок	129	90,6	225,00р	29,03р	36,77р	16,68	14,47	30,36	325,88	0,04	2,58	0	6,24	0	0	1,84	
			масло растительное	9,34	9,34	120,00р	1,12р													
			лук репчатый	10,6	9,34	60,00р	0,64р													
			морковь	13,3	10,6	60,00р	0,80р													
			томатное пюре	6,6	6,6	148,00р	0,98р													
			крупя рисовая	46,6	46,6	90,00р	4,19р													
			соль йодированная	1	1	18,00р	0,02р													
			сухофрукты	20	25	125,00р	2,50р													
349	компот из смеси сухофруктов	200	сахар	20	20	80,00р	1,60р	4,27р	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р	0,17р													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1	
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р	2,57р	2,57р	4,3	1,85	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1	
итого за прием пищи		760						56,62р	27,07	20,72	102,93	727,58	27,84	8,74	1,76	95,64	138,1	58,8	4,96	
всего за день		1360						172,24р	40,02	38,72	181,53	1265,28	27,94	33,84	3,86	285,34	365,1	126,3	12,36	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецептуры	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																			
7071	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63,1	60	70,00р	4,42р	4,42р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
289	Плов из птицы	200	мясо птицы	129	90,6	225,00р	29,03р	#ЗНАЧ!	16,68	14,47	30,35	325,86	0,23	19,7	2,5	72,6	464,6	90,3	5,4
			масло растительное	9,34	9,34	1,21р	0,01р												
			лук репчатый	10,5	9,34	40,00р	0,42р												
			морковь	13,3	10,6	45,00р	4,5р												
			томатное пюре	6,6	6,6	170,00р	1,7р												
			крупа рисовая	46,6	46,6	60,00р	2,60р												
			соль йодированная	1	1	18,00р	0,02р												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р	8,00р	8,00р	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
377	чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	480,00р	0,24р	2,64р	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	80,00р	1,20р												
			лимон свежий	8	7	150,00р	1,20р												
			вода	150	150														
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р	20,00р	20,00р	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4
итого за прием пищи				557				#ЗНАЧ!	22,43	24,17	87,36	869,46	0,33	49	2,6	158,1	571,3	127	13,9
ОБЕД																			
7071	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	70,00р	4,62р	4,62р	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
103	суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	80	60	40,00р	3,20р	5,01р	3,12	2,2	15,2	93,6	0,08	8,8	0,16	17,6	43,2	16,8	0,72
			макаронные изделия	8	8	48,00р	0,38р												
			морковь	10	8	60,00р	0,60р												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р	0,58р												
			масло растительное	2	2	120,00р	0,24р												
			вода	140	140														
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р	0,01р												
234	биточки рыбные	90	рыба минтай	73	59	180,00р	13,14р	21,44р	11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	54,1	0	21,9	1,11
			хлеб пшеничный	15,1	15,1	40,00р	0,60р												
			молоко	21,9	21,9	69,00р	1,51р												
			сухари	8,4	8,4	80,00р	0,67р												
			масло растительное	8,4	8,4	120,00р	1,01р												
			масло сливочное	5,6	5,6	800,00р	4,48р												
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р	0,02р												
312	пюре картофельное	150	картофель	175,5	132	40,00р	7,02р	14,69р	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	47	85	29	1,1
			молоко	24	24	69,00р	1,66р												
			масло сливочное	7,5	7,5	800,00р	6,00р												
			соль йодированная	1	1	18,00р	0,02р												
354	иксель из сухофруктов	200	сухофрукты	12	12	125,00р	1,50р	5,27р	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	24	24	80,00р	1,92р												
			крахмал картофельный	8	8	210,00р	1,68р												
			кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р	0,17р												
			вода	216	216														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р	2,57р	2,57р	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи				950				55,60р	25,28	20,87	121,65	809,4	1,28	22,19	0,16	166,96	237,4	112,74	6,1
всего за день				1507				#ЗНАЧ!	48,71	45,04	209,01	1478,86	1,61	71,19	2,76	325,06	808,7	239,74	20

**2 НЕДЕЛЯ
ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

№ 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	Мg	Fe
ЗАВТРАК																			
205	макаронные отварные с овощами	180	макаронные морковь петрушка (корень) лук репчатый томатное пюре масло растительное соль йодированная	63 18 6,4 13,6 10 7,2 1,2	63 14,4 6 11,5 10 7,2 1,2	48,00р 60,00р 150,00р 60,00р 148,00р 120,00р 18,00р	3,02р 1,08р 0,96р 0,82р 1,48р 0,86р 0,02р	8,25р	6,4	8,3	37,7	243,6	0,07	0,02	0	17,5	0	0	0,08
14	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1
376	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р	8,00р	8,00р	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
376	чай с сахаром	200/15	чай-заварка сахар	0,5 15	0,5 15	488,00р 80,00р	0,24р 1,20р	1,44р	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калифорнийское)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р	15,00р	15,00р	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4
итого за прием пищи				555				34,69р.	11,45	17,9	94,9	581,5	0,23	20,02	0,1	64,98	70,5	19	5,98
ОБЕД																			
7071	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63,1	60	70,00р	4,42р	4,42р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
102	суп картофельный с бобовыми	200	картофель фасоль лук репчатый морковь масло растительное вода соль йодированная	53,3 16,2 9,6 12,6 4 140 0,8	40 16 8 10 4 140 0,8	40,00р 140,00р 60,00р 60,00р 120,00р 0,00р 18,00р	2,13р 2,27р 0,58р 0,76р 0,48р 0,00р 0,01р	6,23р	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68
292/331	птица, тушенная в соусе с овощами	90/150/30	бройлер цыпленок масло растительное картофель морковь петрушка (корень) лук репчатый горошек зеленый консервированный соль йодированная соус сметана мука пшеничная вода томатное пюре	178,2 10,8 100,5 43,5 4,5 18 12 1 7,5 2,25 22,5 3	127,8 10,8 75 34,5 4 15 7,5 1 7,5 2,25 22,5 3	225,00р 120,00р 40,00р 60,00р 150,00р 60,00р 132,30р 1,59р 18,00р 30 230,00р 35,00р 0,06р 148,00р	40,10р 1,30р 4,02р 2,61р 0,68р 1,08р 1,59р 0,02р 1,73р 0,08р 0,44р	53,63р	13,34	10,37	12,9	198	0,14	8,71	37,5	59,04	139,96	33,46	3,04
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты сахар кислота лимонная вода	20 20 0,2 200	25 20 0,2 200	125,00р 80,00р 840,00р	2,50р 1,60р 0,17р	4,27р	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р	2,57р	2,57р	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи				830				73,11р.	26,57	16,94	93,25	641,9	1,4	22,31	37,7	144,28	316,12	105,26	7,32
всего за день				1385				107,80р.	38,02	34,84	188,15	1223,4	1,63	42,33	37,8	209,26	386,62	124,26	13,3

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																			
№ рецептуры	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																			
173	каша вязкая молочная пшеничная	200/10	крупа пшеничная	50	50	35,00р	1,75р	17,19р	8,9	7,06	45,16	269,2	0,18	1,76	0	161,7	0	0	2,83
			молоко	100	100	69,00р	6,90р												
			вода	50	60	-	-												
			сахар	6	6	80,00р	0,48р												
			масло сливочное	10	10	800,00р	8,00р												
			соль йодированная	1	1	18,00р	0,02р												
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1
14	масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р	8,00р	8,00р	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0
15	сыр Российский	15	сыр Российский	16	15	630,00р	10,08р	10,08р	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	132	75	5,5	0,2
377	чай с лимоном	200/157	чай-заварка	0,5	0,5	480,00р	0,24р	2,64р	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	80,00р	1,20р												
			лимон свежий	8	7	150,00р	1,20р												
			вода	150	150	-	-												
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р	20,00р	20,00р	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4
итого за прием пищи		585						57,23р	17,25	21,16	88,96	609,6	0,28	21,76	0,2	338,2	141	22,1	8,43

ОБЕД																															
№ рецептуры	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												
7071	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63,1	60	70,00р	4,42р	4,42р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6												
99	Суп картофельный с бобовыми	200/8	горох	20	20	60,00р	1,20р	#ЗНАЧ	2,4	3,3	8,1	72,8	0,08	8,8	0,16	24	42,4	17,6	0,64												
			картофель	53,3	40	40,00р	2,13р																								
			морковь	10	8	60,00р	0,60р																								
			лук репчатый	9,6	8	60,00р	0,58р																								
			вода	9,2	6	132,00р	1,22р																								
			масло растительное	5	5	120,00р	0,60р																								
			вода	150	150	-	-																								
			соль йодированная	1	1	18,00р	0,01р																								
278	тофтели с соусом сметанным с томатом	90/30	говядина	77,9	56,9	580,00р	45,18р	51,38р	16,3	18,8	16,4	301,6	0	1,6	0	6,1	65,7	14,8	1,7												
			хлеб пшеничный	11,9	11,9	40,00р	0,48р																								
			молоко или вода	18	18	-	-																								
			лук репчатый	36	29,9	60,00р	2,16р																								
			масло растительное	4,5	4,5	120,00р	0,54р																								
			мука пшеничная	5,9	5,9	35,00р	0,21р																								
			масло растительное	4,5	4,5	120,00р	0,54р																								
			соль йодированная	1,12	1,12	18,00р	0,02р																								
			соус	30	30	-	-																								
			сметана	7,5	7,5	230,00р	1,73р																								
			мука пшеничная	2,25	2,25	35,00р	0,08р																								
			вода	22,5	22,5	-	-																								
			томатное пюре	3	3	148,00р	0,44р																								
			соль йодированная	0,24	0,24	18,00р	0,00р																								
305	Крупа перловая	150	крупа перловая	52,5	52,5	90,00р	4,73р													8,94р	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	6,9	80,8	27,9	0,5
			вода	110,2	110,2	-	-																								
			масло сливочное	5,25	5,25	800,00р	4,20р																								
			соль йодированная	1	1	18,00р	0,02р																								
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	20	25	125,00р	2,50р	4,27р	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0												
			сахар	20	20	80,00р	1,60р																								
			лимонная кислота	0,2	0,2	840,00р	0,17р																								
			вода	200	200	-	-																								
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1												
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р	2,57р	2,57р	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1												
итого за прием пищи		838						31,05	39,05	129,25	916,9	1,18	16,4	0,16	85,2	298,1	103,7	5,44													
итого за день		1423						#ЗНАЧ!	48,3	50,21	219,21	1526,5	1,46	38,16	0,36	423,4	439,1	125,8	13,87												

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептуры	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	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																			
294 171	котлеты из курицы гречневая рассыпчатая	90 180	филе кур из грудки крупа гречневая масло сливочное масло растительное масло сливочное соль йодированная	77 85,2 10 3 1,29 1,12	72 85,2 10 3 1,29 1,12	290,00р 95,00р 797,50р 130,00р 747,50р 18,00р	22,33р #ЗНАЧ!	29,88р	14,2	17,7	11,4	260,3	0,1	1,3	0,1	150,9	188,3	52,9	2,6
14	хлеб пшеничный масло сливочное	50 10	хлеб пшеничный масло сливочное	50 10	50 10	43,00р 800,00р	2,00р 8,00р	2,00р 8,00р	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1
377	чай с лимонном	200/15/7	чай-заварка сахар лимон свежий вода	0,5 15 8 150	0,5 15 7 150	480,00р 80,00р 150,00р	0,24р 1,20р 1,20р	2,64р	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калибровочное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р	20,00р	20,00р	0,8	0,6	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4
итого за прием пищи				570				62,53р.	19,05	27,3	55,2	546,2	0,2	21,3	0,2	195,4	254,3	89,5	8
ОБЕД																			
70/71	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	63,1	60	70,00р	4,42р	4,42р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
101	суп картофельный с крупой	200	картофель крупа рисовая морковь лук репчатый масло растительное вода соль йодированная	80 4 10 9,6 2 150 0,8	60 4 8 8 2 150 0,8	40,00р 90,00р 60,00р 60,00р 120,00р 0,00р 18,00р	3,20р 0,36р 0,60р 0,58р 0,24р 0,00р 0,01р	4,99р	1,36	2,16	10,8	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8
268	биточки из говядины	90/8	говядина хлеб пшеничный молоко или вода сухари масло растительное соль йодированная масло сливочное	90 16,2 21,6 9 5,4 1,12 8	66,6 16,2 21,6 9 5,4 1,12 8	580,00р 40,00р - р 80,00р 120,00р 18,00р 800,00р	52,20р 0,55р - р 0,72р 0,55р 0,32р 6,40р	60,64р	13,2	21	12,3	200,6	0	0	0,1	4,5	96,1	25,5	2,6
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	150	макаронные изделия масло сливочное соль йодированная	50 7,1 1	50 7,1 1	48,00р 800,00р 18,00р	2,40р 5,88р 0,02р	6,10р	5,4	0,7	34,7	166,5	0,1	0	0	15,2	45,3	8,4	1
349	компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты сахар лимонная кислота вода	20 20 0,2 200	25 20 0,2 200	125,00р 80,00р 840,00р	2,50р 1,60р 0,17р	4,27р	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р	2,57р	2,57р	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи				808				86,98р.	28,71	26,11	123,95	856,6	1,28	19,2	0,26	84,7	294,6	96,7	7
всего за день				1278				149,50р.	47,76	53,41	179,15	1402,8	1,48	40,5	0,46	280,1	548,9	166,2	15

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукт	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																					
209	яйца варенные галушки тушеная	1шт 150	яйцо	1	40	10,00р	10,00р	10,00р	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	24,2	71	36,9	1		
321			капустя свеклая	213	171	50,00р	10,65р														
			масло растительное	6	6	130,00р	0,78р														
			томатная паста	9	9	165,00р	#ЗНАЧИ														
			морковь	4,5	3,7	45,00р	0,20р														
			лук репчатый	7,5	6	35,00р	0,25р														
			сахар	4,5	4,5	78,00р	7,8р														
			соль йодированная	0,9	0,9	18,00р	0,02р														
			сыр российский	16	16	600,00р	6,00р														
			хлеб пшеничный	50	50	40,00р	2,00р														
14	Чай с лимоном	200	масло сливочное	10	10	800,00р	8,00р	8,00р	0,1	6,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	16,5	1	
377			чай-заварка	0,5	0,5	650,00р	0,33р	2,34р	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	53,5	18,7	0,3		
			вода	120	120	-	-														
			сахар	15	15	65,00р	0,98р														
			лимон	8	7	130,00р	1,04р														
338	фрукты свежие (яблоко сезонное калиброванное)	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р	15,00р	15,00р	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4		
итого за прием пищи				600				37,34р	10,45	15,5	65,5	453,3	0,1	27,4	2,1	95,9	190,5	72,2	6,7		

ОБЕД																			
7071	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	66	60	70,00р	4,62р	4,62р	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	6,4	0,6
108/109	суп картофельный с клецками	200	картофель	53,4	40	40,00р	2,14р	4,14р	2,84	3,67	15	107,4	0,08	2,64	0,01	26,7	57,7	15,5	0,8
			морковь	10	8	60,00р	0,60р												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р	0,58р												
			масло растительное	2	2	120,00р	0,24р												
			вода	150	150	-	-												
			соль йодированная	0,8	0,8	18,00р	0,01р												
			клецки	15															
			мука пшеничная	4,6	4,6	35,00р	0,16р												
			масло сливочное	0,5	0,5	800,00р	0,40р												
			яйца	1,3	1,3	7,50р	0,01р												
			вода или молоко	7,2	-7,2	-	-												
			соль йодированная	0,1	0,1	18,00р	0,00р												
			говядина	85,06	62,1	560,00р	49,33р												
			хлеб пшеничный	13,06	13,06	40,00р	0,52р												
280	фрикадельки из говядины	90	молоко или вода	18	18	-	-	40,38р	9,58	11,82	10,89	191,2	0	0,02	0	33,41	0	15,17	5,87
			лук репчатый	8,1	6,5	60,00р	0,49р												
			мука пшеничная	8,1	8,1	35,00р	0,28р												
			масло растительное	8,1	8,1	120,00р	0,97р												
			соль йодированная	1	1	18,00р	0,02р												
			ячневая	60	60	60,00р	3,60р												
			раствор лимонной кислоты	4,5	4,5	840,00р	3,78р												
			масло сливочное	10	10	797,50р	7,97р												
321	Каша ячневая	150	ячневая	60	60	60,00р	3,60р	#ЗНАЧИ	3,1	4,86	14,14	112,7	0	25,74	0	83,2	0	30,98	1,21
			раствор лимонной кислоты	4,5	4,5	840,00р	3,78р												
			масло сливочное	10	10	797,50р	7,97р												
699	напиток лимонный	200	соль йодированная	1	1	18,00р	0,02р	4,32р	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
			лимоны	16	16	150,00р	2,40р												
			сахар	24	24	80,00р	1,92р												
			вода	214	214														
	хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	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	1
	хлеб ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	51,42р	2,57р	2,57р	4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1
итого за прием пищи				800				24,77	22,6	119,08	798,4	1,186	34,8	0,21	205,31	208,5	122,45	11,08	
всего за день				1400				#ЗНАЧИ	35,22	38,1	184,58	1251,7	62,2	2,31	301,21	397	194,65	17,78	

итого по примерному меню	Пищевые вещества				Витамины			минеральные вещества (мг)			
	белкиг	жирыг	углеодыг	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	#ЗНАЧИ	#ЗНАЧИ	#ЗНАЧИ	#ЗНАЧИ	#ЗНАЧИ	#ЗНАЧИ	#ЗНАЧИ	#ЗНАЧИ	#ЗНАЧИ	#ЗНАЧИ	#ЗНАЧИ
итого за завтрак	484,48	1943,6	14205,02	63,506	981,188	106,13	3073,63	5293,56	1684,76	158,97	
среднее за завтрак	211,36	785,75	5730,36	2,05	269,58	8,9	1697,09	2449,48	61,5	80,25	
итого за обед	21,136	78,575	573,036	0,205	26,958	0,89	169,709	244,948	6,15	8,025	
среднее за обед	297	273,12	1157,85	8474,66	6,6456	711,608	97,23	1376,54	2844,08	1069,76	78,72
	26,7	27,312	115,785	847,466	6,6456	71,1608	9,723	137,654	284,408	106,976	7,872

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. Тугольной
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугольной