

Примерное 15-ти дневное меню
для лагерей с дневным пребыванием детей 7-11 лет
в период летних каникул на 2025 год

Петровский муниципальный округ



№ рецепт уры	прим пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав			энергет ическая ценност ь (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос ть блюда	белки	жиры	углевод ы	В1		С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21	

1 НЕДЕЛЯ
ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

ЗАВТРАК																			
223	завтрак на троих 5% со ступенным молоком	1/150/40	творог	141	138	336,00р.	58,80р.	78,43р.	20,9	17,3	22	336,9	0,08	0,68	0,08	93	145,8	29,9	1,05
			крупа манная	9	9	40,00р.	0,36р.												
			сахар	12	12	86,00р.	1,02р.												
			яйца	6	6	13,00р.	0,08р.												
			масло сливочное	6	6	880,00р.	5,34р.												
			сахари	6	6	100,00р.	0,60р.												
			сметана	6	6	247,50р.	1,49р.												
			соль йодированная	0,75	0,75	21,00р.	0,02р.												
			молоко ступенное	40	40	342,50р.	13,70р.												
			какао-порошок	4	4	1,300,00р.	5,20р.	13,70р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	121	90	14	1
			молоко	100	100	69,00р.	6,90р.												
			вода	110	110														
338	фрукты свежие	1/200	сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
			фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,67	44,3	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи				605				107,13р.	24,2	20,2	56,67	515,2	0,11	11,68	0,08	230	246,9	52,9	4,25

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (отрубы)	1/60	овощи натуральные свежие (отрубы)	63	60	95,00р.	5,98р.	5,98р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
96	расолы/шк пельменей/раст	1/200	картофель	80	60	45,00р.	3,6р.	7,38р.	1,84	4,2	13,1	97,9	0,08	13,44	0,16	22,4	57,44	22,2	0,96
			карт/п/д/ов/я	4	4	37,00р.	0,15р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	4,8	4	35,00р.	0,17р.												
			отрубы соевые	13,4	12	170,00р.	2,28р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
268	котлета с маслом сливочным 72,5% жирности	1/60	вода	150	150	- р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.												
			говядина	90	66,6	750,00р.	67,50р.	77,78р.	14,51	15,1	13,2	247,2	0	0	0	4,38	100,8	24,5	2,5
			хлеб пшеничный	16,2	16,2	40,00р.	0,65р.												
			молоко или вода	21,6	21,6	- р.													
			сахар	9	9	100,00р.	0,90р.												
171	каша рассыпчатая пшеница с маслом сливочным 72,5% жирности	1/180	масло растительное	5,4	5,4	130,00р.	0,70р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	21,00р.	0,02р.												
			масло сливочное	9	9	890,00р.	8,01р.												
			карт/п/д/ов/я	72	72	67,00р.	4,18р.	14,81р.	7,88	7,43	48,04	290,7	0,21	0	0	19,96	161,32	56,81	1,86
			масло сливочное	12	12	890,00р.	10,68р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.												
699	напиток лимонный	1/200	лимоны	16	16	190,00р.	3,04р.	5,08р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
			сахар	24	24	86,00р.	2,04р.												
			вода	214	214	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
			хлеб пшеничный	30	30		0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
			хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	113,14р.	28,67	27,36	128,42	876,7	1,396	18,84	0,36	99,64	442,06	150,67	7,9
			итого за прием пищи				1780		220,28р.	52,87	52,87	47,56	165,09	1397,9	1,506	37,52	0,44	329,64	686,96

ДЕНЬ ВТОРОЙ

ДЕНЬ ВТОРОЙ																						
№ рецептур б/г	прим пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		химически			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто		Стоимость ты единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			
ЗАВТРАК																						
181	каша хлопчат молочная из манной крупы	1/200	крупа манная молоко вода сахар масло сливочное сахар соль йодированная сироп розовый масло сливочное хлеб пшеничный кофеиный напиток вода сахар молоко кислота	31 100 75 6,00 10 10 1 16 16 30 30 5 120 20 100 1 шт	31 100 75 6 10 10 1 15 10 30 30 5 120 20 100 1 шт	40,00р. 74,00р. 7,40р. 85,00р. 890,00р. 85,00р. 21,00р. 640,00р. 890,00р. 40,00р. 570,00р. 2,85р. 85,00р. 74,00р. 74,00р. 24,00р.	1,24р. 7,40р. 7,40р. 8,00р. 8,90р. 0,85р. 0,02р. 10,24р. 8,90р. 1,20р. 2,85р. 1,70р. 7,40р. 7,40р. 24,00р.	24,41р.	9,74	9,82	33,54	239,4	0,25	1,3	0,08	140,6	136,4	17,1	0,5			
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30	соль йодированная сыр российский масло сливочное хлеб пшеничный кофеиный напиток вода сахар молоко кислота	16 16 30 30 5 120 20 100 1 шт	15 15 30 30 5 120 20 100 1 шт	640,00р. 890,00р. 40,00р. 1,20р. 570,00р. 2,85р. 85,00р. 74,00р. 74,00р. 24,00р.	8,24р. 10,24р. 8,90р. 1,20р. 2,85р. 1,70р. 7,40р. 7,40р. 24,00р.	20,34р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8			
379	кофеиный напиток с молоком 2,5% жирности	1/200	кофеиный напиток вода сахар молоко кислота	5 120 20 100 1 шт	5 120 20 100 1 шт	570,00р. 2,85р. 85,00р. 74,00р. 74,00р. 24,00р.	2,85р. 1,70р. 7,40р. 7,40р. 24,00р.	11,95р.	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	60,3	59,6	21,2	0,5			
Итого за прием пищи		455	Итого за прием пищи	1 шт	1 шт	24,00р.	24,00р.	80,70р.	4,9	6,2	21,2	240	2,05	0	0	3,4	24	7,3	0,5			
								80,70р.	23,78	30,34	86,33	871,6	2,3	2,7	0,08	343,5	321,5	60,8	9,5			

71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
102	суп картофельный с бобовыми	1/200	картофель говядо лук репчатый морковь масло растительное вода соль йодированная бродиль-цукленок масло растительное соль йодированная сметана масса пшеничная вода масло сливочное масло йодированное сок фруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной	53,3 16,2 9,6 12,6 4 140 0,8 178,2 3,6 1,1 1,1 7,5 2,25 2,25 22,5 60 8,5 12 200 30 20	40 16 8 10 4 140 0,8 127,8 3,6 1,1 1,1 7,5 2,25 2,25 22,5 60 8,5 12 200 30 20	45,00р. 2,00р. 1,05р. 35,00р. 0,34р. 65,00р. 0,82р. 130,00р. 0,52р. 0,00р. 21,00р. 0,02р. 255,00р. 47,22р. 130,00р. 0,47р. 21,00р. 1,86р. 37,00р. 0,08р. 52,00р. 3,12р. 890,00р. 7,57р. 21,00р. 0,03р. 120,00р. 26,00р. 40,00р. 1,20р. 45,00р.	2,00р. 1,05р. 0,34р. 0,82р. 0,52р. 0,02р. 0,02р. 0,47р. 0,08р.	5,14р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	65,96	28,4	1,68
290	птица, тушенная в соусе	1/90	соль йодированная бродиль-цукленок масло растительное соль йодированная сметана масса пшеничная вода масло сливочное масло йодированное сок фруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной	0,8 178,2 3,6 1,1 1,1 7,5 2,25 2,25 22,5 60 8,5 12 200 30 20	0,8 127,8 3,6 1,1 1,1 7,5 2,25 2,25 22,5 60 8,5 12 200 30 20	21,00р. 0,02р. 255,00р. 47,22р. 130,00р. 0,47р. 21,00р. 1,86р. 37,00р. 0,08р. 52,00р. 3,12р. 890,00р. 7,57р. 21,00р. 0,03р. 120,00р. 26,00р. 40,00р. 1,20р. 45,00р.	0,02р. 0,02р. 0,47р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р.	47,71р.	10,5	9,7	2,64	140,2	0,19	0,01	0	27,9	0	0	0,82
330	соус сметанный 15% жирности	1/30	соль йодированная сметана масса пшеничная вода масло сливочное масло йодированное сок фруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной	1,1 1,1 7,5 2,25 2,25 22,5 60 8,5 12 200 30 20	1,1 1,1 7,5 2,25 2,25 22,5 60 8,5 12 200 30 20	21,00р. 1,86р. 37,00р. 0,08р. 52,00р. 3,12р. 890,00р. 7,57р. 21,00р. 0,03р. 120,00р. 26,00р. 40,00р. 1,20р. 45,00р.	0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р. 0,08р.	1,94р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05
202/203	макаронные изделия отварные	1/180	макаронные изделия масло сливочное масло йодированное сок фруктов хлеб пшеничный хлеб ржаной	8,5 12 200 30 20	8,5 12 200 30 20	52,00р. 3,12р. 890,00р. 7,57р. 21,00р. 0,03р.	3,12р. 8,90р. 21,00р. 0,03р. 1,20р. 0,90р.	10,71р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96
ПРОМ	сок фруктовый	1/200	сок фруктов	200	200	120,00р.	26,00р.	26,00р.	1	0	24,4	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,88	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
Итого за прием пищи		810						104,94р.	27,19	21,48	103,14	719,68	1,6	26,62	0,29	122,59	197,46	77,29	8,29
всего за день		1265						165,64р.	60,97	51,82	199,47	1537,28	3,9	28,32	0,37	466,09	518,96	138,09	17,79

ОБЕД

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

ДЕНЬ ТРЕТИЙ																				
№ рецептур и наименование блюда	прим. пищи,	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	сплошность		химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто		Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe		
294	котлета из курицы	1/30	филе кур из грудной части хлеб пшеничный молоко для выпечки яйца куриные масло сливочное масло растительное для выпечки соль поваренная	77	72	430,00р.	33,11р.	40,89р.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9	
321	капустя тушеная	1/180	хлеб пшеничный	10,2	10,2	40,00р.	0,41р.	19,00р.	3,72	5,94	16,9	135,2	0	30,89	0	99,8	0	37,18	1,46	
			молоко для выпечки	12,8	12,8	5,00р.	0,05р.													
			яйца куриные	1,28	1,28	890,00р.	1,15р.													
			масло сливочное	1,28	1,28	130,00р.	0,16р.													
			масло растительное для выпечки	1,12	1,12	21,00р.	0,02р.													
			капуста свежая	255,6	205,2	45,00р.	11,50р.													
			растительное масло	5,4	5,4	600,00р.	0,94р.													
			масло растительное	7,2	7,2	130,00р.	0,94р.													
			томатное пюре	10,8	10,8	195,00р.	2,11р.													
			морковь	5,4	4,4	65,00р.	0,35р.													
лук репчатый	9	7,2	35,00р.	0,32р.																
лавровый лист	0,02	0,02	1,200,00р.	0,02р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6				
мука пшеничная	1,8	1,8	37,00р.	0,07р.																
сахар	5,4	5,4	85,00р.	0,46р.																
соль поваренная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.																
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	0,90р.	1,32	0,24	6,69	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,50р.													
	чай с сахаром	1/200/15	чай-заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,39р.													2
			сахар	15	15	85,00р.	1,08р.													
			вода	150	150															
итого за прием пищи				535				60,39р.	21,81	24,08	62,88	553,1	1,76	32,35	0,11	725,9	78,9	85,98	5,24	

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
101	суп картофельный с крупой	1/200	картофель крупа рисовая морковь лук репчатый масло растительное вода соль поджаривания мясо птицы бройлер-цельных	80 4 10 9,60 2,00 150,00 0,8 172,8	60 4 8 8 2 150 1,50 122,4	45,00р. 120,00р. 65,00р. 35,00р. 130,00р. 21,00р. 225,00р.	3,60р. 0,46р. 0,65р. 0,34р. 0,26р. 0,00р. 38,89р.	5,34р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8
289	рату из птицы	1/90/150	масло растительное картофель морковь томатное пюре лук репчатый масло растительное соль поджаривания мука пшеничная сухофрукты сахар кислота лимонная вода	3,6 128,4 25,2 7,2 14,4 4,8 1 1,2 20 20 200	3,6 96 20,4 7,2 12 4,8 1 1,2 25 20 200	120,00р. 40,00р. 60,00р. 148,00р. 60,00р. 120,00р. 18,00р. 35,00р. 120,00р. 65,00р. 600,00р.	0,43р. 5,14р. 1,51р. 1,07р. 0,86р. 0,58р. 0,02р. 0,04р. 2,40р. 0,12р.	48,53р.	18,38	22,22	25,1	374,4	0,14	9,64	0	55,72	153,7	49,04	2,01
349	комлот из смеси сухихфруктов	1/200	сухофрукты сахар кислота лимонная вода	20 20 20 200	25 20 20 200	120,00р. 65,00р. 600,00р.	0,04р. 1,70р. 0,12р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи				750				71,52р.	24,03	25,01	78,38	639,4	1,32	37,84	0,25	106,22	271	101,74	4,79
овсего за день				1285				131,91р.	45,84	49,09	141,28	1192,5	2,48	70,19	0,36	232,72	349,9	187,72	10,03

ОБЕД

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ																			
№ рецептур ы	примен пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость за 1 кг	стоимость		химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто		Стоимос ть единицы	Стоимость	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
120	суп молочный с макаронными изделиями	1/200	молоко 84 100 100 74,0гр. 7,40р. - р. макаронны 16 16 52,0гр. 0,83р. масло сливочное 1,6 1,6 890,0гр. 1,42р. сахар 1,2 1,2 85,0гр. 0,10р. соль йодированная 0,75 0,75 21,0гр. 0,02р. масло сливочное 10 10 880,0гр. 8,90р. хлеб пшеничный 30 30 40,0гр. 1,20р. какао-порошок 4 4 1,30г. 5,28р. молоко 100 100 69,0гр. 6,90р. вода 110 110 80,0гр. 1,60р. сахар 20 20 15,0гр. 1,50р. фрукты свежие 1 шт 1 шт 15,0гр. 15,00р.	3,77р.	3,4	3,82	16,56	114,2	0,09	0,91	0	161,62	137,96	24,14	0,51				
1	буфетборд с маслом	1/10,30	соль йодированная 0,75 0,75 21,0гр. 0,02р. масло сливочное 10 10 880,0гр. 8,90р. хлеб пшеничный 30 30 40,0гр. 1,20р. какао-порошок 4 4 1,30г. 5,28р. молоко 100 100 69,0гр. 6,90р. вода 110 110 80,0гр. 1,60р. сахар 20 20 15,0гр. 1,50р. фрукты свежие 1 шт 1 шт 15,0гр. 15,00р.	3,77р.	3,4	3,82	16,56	114,2	0,09	0,91	0	161,62	137,96	24,14	0,51				
382	какао с молоком 2,5% жирности	1/200	молоко 100 100 69,0гр. 6,90р. вода 110 110 80,0гр. 1,60р. сахар 20 20 15,0гр. 1,50р. фрукты свежие 1 шт 1 шт 15,0гр. 15,00р.	3,77р.	3,4	3,82	16,56	114,2	0,09	0,91	0	161,62	137,96	24,14	0,51				
388	фрукты свежие	1/200	фрукты свежие 1 шт 1 шт 15,0гр. 15,00р.	3,77р.	3,4	3,82	16,56	114,2	0,09	0,91	0	161,62	137,96	24,14	0,51				
итого за прием пищи				440			48,57р.	9,06	14,21	66,12	428,5	0,12	12,01	0	437,82	360,58	62,34	11,71	
ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (супы)	1/60	овощи натуральные свежие (супы) 53,4 40 45,0гр. 2,40р. морковь 10 8 65,0гр. 0,55р. лук репчатый 9,6 8 35,0гр. 0,34р. масло растительное 2 2 130,0гр. 0,26р. вода 150 150 10,8 0,8 21,0гр. 0,02р. соль йодированная 0,8 0,8 21,0гр. 0,02р. клецаи 15 15 37,0гр. 0,17р. мука пшеничная 4,6 4,6 890,0гр. 0,45р. масло сливочное 0,5 0,5 890,0гр. 0,02р. яйца 1,3 1,3 13,0гр. 0,02р. вода или молоко 7,2 7,2 21,0гр. 0,00р. соль йодированная 0,1 0,1 21,0гр. 0,00р. минтай мороженый без головы 81 66,3 195,0гр. 15,60р.	5,99р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6				
108/109	суп картофельный с клецками	1/200/15	картофель 53,4 40 45,0гр. 2,40р. морковь 10 8 65,0гр. 0,55р. лук репчатый 9,6 8 35,0гр. 0,34р. масло растительное 2 2 130,0гр. 0,26р. вода 150 150 10,8 0,8 21,0гр. 0,02р. соль йодированная 0,8 0,8 21,0гр. 0,02р. клецаи 15 15 37,0гр. 0,17р. мука пшеничная 4,6 4,6 890,0гр. 0,45р. масло сливочное 0,5 0,5 890,0гр. 0,02р. яйца 1,3 1,3 13,0гр. 0,02р. вода или молоко 7,2 7,2 21,0гр. 0,00р. соль йодированная 0,1 0,1 21,0гр. 0,00р. минтай мороженый без головы 81 66,3 195,0гр. 15,60р.	5,99р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6				
229	рыба, тушеная в томате с овощами	1/60	овощи натуральные свежие (супы) 53,4 40 45,0гр. 2,40р. морковь 10 8 65,0гр. 0,55р. лук репчатый 9,6 8 35,0гр. 0,34р. масло растительное 2 2 130,0гр. 0,26р. вода 150 150 10,8 0,8 21,0гр. 0,02р. соль йодированная 0,8 0,8 21,0гр. 0,02р. клецаи 15 15 37,0гр. 0,17р. мука пшеничная 4,6 4,6 890,0гр. 0,45р. масло сливочное 0,5 0,5 890,0гр. 0,02р. яйца 1,3 1,3 13,0гр. 0,02р. вода или молоко 7,2 7,2 21,0гр. 0,00р. соль йодированная 0,1 0,1 21,0гр. 0,00р. минтай мороженый без головы 81 66,3 195,0гр. 15,60р.	5,99р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6				
312	пюре картофельное	1/180	картофель 210,6 158,4 45,0гр. 0,48р. морковь 28,8 28,8 7,00гр. 2,13р. масло сливочное 9 9 890,0гр. 8,01р. соль йодированная 1,2 1,2 21,0гр. 0,03р. сахар 20 20 85,0гр. 1,70р. молоко 200 200 40,0гр. 1,20р. вода 30 30 45,0гр. 0,90р. хлеб пшеничный 1/20 20 45,0гр. 0,90р. хлеб ржаной 795 1235 106,13гр. 29,94 30,25 194,2 537,35 583,78 146,64 16,74	19,64р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	39,1	1,56				
349	комлот на смеси сухихфруктов	1/200	картофель 210,6 158,4 45,0гр. 0,48р. морковь 28,8 28,8 7,00гр. 2,13р. масло сливочное 9 9 890,0гр. 8,01р. соль йодированная 1,2 1,2 21,0гр. 0,03р. сахар 20 20 85,0гр. 1,70р. молоко 200 200 40,0гр. 1,20р. вода 30 30 45,0гр. 0,90р. хлеб пшеничный 1/20 20 45,0гр. 0,90р. хлеб ржаной 795 1235 106,13гр. 29,94 30,25 194,2 537,35 583,78 146,64 16,74	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0				
итого за прием пищи				1200			1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
ового за день				1235			57,58р.	20,88	16,04	728,08	576,1	1,49	42,21	0,07	99,53	243,2	84,3	5,03	

ДЕНЬ ПЯТЫЙ																			
№ рецептур Б/п	прим. пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетич еская ценность (ккал)		минеральные вещества (мг)						
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	Вг	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Гречен	1/200	картофель соль йодированная сыр полутвердый Российский Масло сливочное 72% жирности	234.6	176	45.00р. 21.00р. 640.00р. 10.37р. 880.00р.	10.56р. 0.06р. 10.37р. 14.24р.	35.23р.	5.8	13	26.8	252.8	0.3	16.6	6.6	9.2	176	8.8	6.2
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40.00р.	1.20р.	1.20р.	2.37	0.3	14.5	71	0.05	0	0	6.9	26.1	9.9	0.6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	42.00р.	0.90р.	0.90р.	1.32	0.24	6.89	34.6	1.05	0	0	7	31.6	9.4	0.78
377	чай с лимоним	1/200/157	чай-заварка сахар лимон свежий вода	0.5 15 8	0.5 15 7	990.00р. 85.00р. 190.00р.	0.50р. 1.28р. 1.52р.	3.29р.	0.4	0	11.7	49.6	0	3.3	0	27.2	15.5	11.7	1.5
338	фрукты свежие	1/200	фрукты свежие	150	150	15.00р.	15.00р.	15.00р.	0.4	0.4	9.87	44.3	0.03	10	0	16	11.1	9	2.2
	итого за прием пищи	672						52.33р.	9.89	13.94	57.85	402.7	1.43	26.6	6.6	39.7	244.8	37.7	9.78

[illegible]

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 1 НЕДЕЛЮ											
	пищевая ценность (g)	энергетич.	минеральная пища (мг)								
белки	жиры	углеводы	натрий	Вит С	A	Ca	P	Mg	Fe		
итого за весь период	213,08	216,77	873,55	6271,18	12,426	266,21	8,07	1731,54	2629,26	835,76	72,82
среднее значение	42,616	43,142	174,71	1242,236	2,4852	53,242	1,614	346,308	526,852	167,152	14,564

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 1 НЕДЕЛЮ										
	пищевая ценность (g)			энергетич		минеральные вещества (mg)				
	белки	жиры	углеводы	кальций	В1	С	А	Са	Р	
итого за весь период	213,08	216,77	873,55	6271,18	12,426	266,21	8,07	1731,54	2629,26	835,76
среднее значение	42,616	43,142	174,71	1242,236	2,4852	53,242	1,614	346,308	526,852	167,152
										14,564

ДЕНЬ ШЕСТОЙ

ДЕНЬ ШЕСТОЙ																			
№ рецептур и наименования блюд	прим. пищи, наименование блюда	масса порции	продолжил	масса		Цена за 1 кг	сплошность		химический состав			энергетич. веса ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто		Стоимость ед.изм.	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
71	овощи натуральные свежие (суповые)	1/60	овощи натуральные свежие (суповые)	63	60	95,00р.	5,59р.	5,99	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
278	тефтели	1/90	говядина	77,9	55,9	750,00р.	58,43р.	61,57	11,9	14,8	10,6	22,34	0	1,8	0	6,8	73,2	16,4	1,91
			хлеб пшеничный	11,9	11,9	40,00р.	0,48р.												
			молоко или вода	18	18														
			пш. дробчатый	36	29,9	35,00р.	1,26р.												
			масло растительное	4,5	4,5	130,00р.	0,59р.												
			масло сливочное	5,9	5,9	37,00р.	0,22р.												
			масло растительное	4,5	4,5	130,00р.	0,59р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	21,00р.	0,02р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	1/160	курица гречневая	85,2	85,2	70,00р.	5,99р.	16,67	6,4	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,72
			масло сливочное	12	12	890,00р.	10,69р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.												
			хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
376	чай с сахаром	1/200	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
			чай, заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,99р.	2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	85,00р.	1,08р.												
			вода	150	150														
итого за прием пищи				595				88,3	22,64	20,93	91,88	636,3	1,16	7,8	0	50,68	254,2	77,7	5,11

71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
88	цул на свином карлус с карлосфем	1/200	капустя свежая	50	40	45,00р.	2,25р.	5,69р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	45,00р.	1,44р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			пш. дробчатый	12,1	10	35,00р.	0,42р.												
			топакане поре	2	2	195,00р.	0,39р.												
			масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.												
			вода	160	160		- р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.												
	фрикассе из курца	1/90	месо курца, бебонтово	80,8	72	430,00р.	34,74р.	38,99р.	12,8	12,4	7	208,8	0,09	1	8,6	22,2	136,9	23,9	1,35
			пш. дробчатый	5,4	4,5	35,00р.	0,19р.												
			морковь	5,4	4,5	65,00р.	0,35р.												
			молоко	27,00	27	74,00р.	2,00р.												
			миса пшеничная	1,8	1,8	37,00р.	0,07р.												
			масло оливочное (на посероу овоче)	18	18	890,00р.	1,60р.												
			соль йодированная	0,45	0,45	21,00р.	0,01р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия	60	60	92,00р.	3,12р.	10,71р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96
			масло оливочное	8,5	8,5	690,00р.	7,57р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.												
349	комлот из омече сухфруктов	1/200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	85,00р.	1,70р.												
			мисота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200														
			хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
			хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи				780	780			73,07р.	25,13	22,73	89,7	699,3	1,37	42,7	8,6	106,3	282,3	87	5,07
всего за день				1375				161,34р.	47,77	43,66	184,58	1335,6	2,47	50,5	8,95	158,99	536,5	158,7	10,12

ДЕНЬ СЕЛЫМЫЙ

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ																			
№ рецептур и	другие блюда, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетич еская 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	
174	каша вязкая молочная рисовая	1/200	крупяная рисовая молоко вода сахар масло сливочное соль йодированная соль поваренная сыр российский масло сливочное хлеб пшеничный хлеб пшеничный	44 100 65 6 10 1 10 16 30 30 50	44 100 65 6 10 1 30 15 30 30 50	120.00р. 74.00р. 7.40р. 85.00р. 0.51р. 890.00р. 8.90р. 640.00р. 880.00р. 40.00р. 40.00р.	5.28р. 7.40р. - 0. 0.51р. 0.02р. 21.00р. 10.24р. 8.80р. 1.20р. 2.00р.	22.11р.	6.35	9.82	35.11	239.4	0.06	1.3	0.08	128	167.4	21.3	0.49
3	бублики с сыром	1/15/10/30	сыр российский масло сливочное хлеб пшеничный хлеб пшеничный	16 10 30 30	15 10 30 30	640.00р. 880.00р. 40.00р. 40.00р.	10.24р. 8.80р. 1.20р. 2.00р.	20.34р.	5.84	11.92	14.89	190	0	0.1	0	139.2	101.5	15.2	8
377	чай с лимоном	1/200/157	чай-заварка сахар лимон свежий вода	0.5 15 8 150	0.5 15 7 150	990.00р. 85.00р. 190.00р. 15.00р.	0.50р. 1.28р. 1.52р. 15.00р.	3.29р.	0.4	0	11.7	49.6	0	3.3	0	11.5	42	16.5	1
338	фрукты свежие	1/200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15.00р.	15.00р.	15.00р.	0.4	0.4	9.87	44.3	0.03	10	0	16	11.1	9	2.2
итого за прием пищи				727				62.74р.	16.84	22.64	98.72	640.2	0.19	14.7	0.08	327.9	337.5	73.7	13.19

71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	70.8	60	160.00р.	11.33р.	11.33р.	0.6	0.09	2.1	13.9	0	15	0.09	8.4	15.6	12	0.6	
96	распущенный пенингтонский	1/200	80	60	45.00р.	3.60р.	7.38р.	1.84	4.2	13.1	97.9	0.08	13.44	0.16	22.4	57.44	22.2	0.96	
			картофель	4	4	37.00р.	0.15р.												
			морковь	10	8	65.00р.	0.65р.												
			пшеничный	4.8	4	35.00р.	0.17р.												
			пшеничные	13.4	12	170.00р.	2.28р.												
			масло растительное	4	4	130.00р.	0.52р.												
			вода	150	150	21.00р.	0.02р.												
			соль йодированная	0.8	0.8	225.00р.	38.88р.	48.53р.	18.38	22.22	25.1	374.4	0.14	9.64	0	55.72	153.7	49.04	2.01
			цыпленок	172.8	122.4														
			масло растительное	3.6	3.6	120.00р.	0.43р.												
			картофель	128.4	96	40.00р.	5.14р.												
			морковь	25.2	20.4	60.00р.	1.51р.												
			томатное пюре	7.2	7.2	148.00р.	1.07р.												
			пшеничный	14.4	12	60.00р.	0.86р.												
			масло растительное	4.8	4.8	120.00р.	0.58р.												
			соль йодированная	1	1	18.00р.	0.02р.												
			соль поваренная	1.2	1.2	35.00р.	0.04р.												
			сок фруктовый	200	200	125.00р.	26.00р.	26.00р.	1	0	24.4	101.6	0.03	4	0	14	14	8	2.8
			хлеб пшеничный	30	30	40.00р.	1.20р.	1.20р.	2.37	0.3	14.5	71	0.05	0	0	6.9	28.1	9.9	0.6
			хлеб ржаной	20	20	45.00р.	0.90р.	0.90р.	1.32	0.24	6.68	34.6	1.05	0	0	7	31.6	9.4	0.78
			итого за прием пищи						95.34р.	25.57	27.05	85.88	693.4	1.35	42.08	0.25	114.42	288.44	110.54
всего за день			1477				158.09р.	42.45	49.69	187.6	1333.6	1.54	56.78	0.33	436.32	635.94	184.24	20.94	

0.5 ЕД

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецептур ы	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто		Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
223	запеканка из творога 5% со студеным молоком	1/150/40	творог яйца сахар масло сливочное сметана соль йодированная молоко ступенное чай-заварка вода	141 9 12 6 6 40 0,5 15 150	138 9 12 6 6 40 0,5 15 150	386,00р. 40,00р. 85,00р. 13,00р. 890,00р. 21,00р. 342,50р. 990,00р. 85,00р. 15,00р.	55,94р. 0,36р. 1,02р. 0,08р. 5,34р. 1,49р. 13,70р. 0,39р. 1,08р. 15,00р.	78,43р.	20,9	17,3	22	336,9	0,08	0,68	0,08	93	145,8	29,9	1,05
ЗАВТРАК																			
376	чай с сахаром	1/200/15	чай-заварка сахар вода	0,5 15 150	0,5 15 150	990,00р. 85,00р. 15,00р.	0,39р. 1,08р. 15,00р.	1,46р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
338	фрукты свежие	1/200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2
итого за прием пищи				606				93,43	21,5	17,7	45,27	433,2	0,17	10,68	0,08	111,98	161,4	41,3	3,75
ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
102	суп картофельный с бобовыми	1/200	картофель фасоль лук репчатый морковь масло растительное вода соль йодированная минтай потрошенный без головы	53,3 16,2 9,6 12,6 4 140 0,8 133,38	40 16 8 10 4 140 0,8 117	45,00р. 90,00р. 35,00р. 65,00р. 130,00р. 21,00р. 195,00р. 26,01р.	2,40р. 1,46р. 0,34р. 0,82р. 0,52р. 0,00р. 0,02р. 26,01р.	5,55р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68
340	рыба запеченная с картофелем по-русски	1/80/150	картофель масло сливочное сметана соль йодированная минтай потрошенный белоглазый	249,9 1 6 3 30 10 10 26	150 1 6 3 30 10 10 26	45,00р. 21,00р. 890,00р. 100,00р. 130,00р. 890,00р. 890,00р. 74,00р.	11,25р. 0,02р. 5,34р. 0,30р. 0,37р. 8,90р. 8,90р. 1,92р.	54,11р.	16,51	9	25,68	250,51	0,27	11,53	0	31,55	428,91	0,54	1,15
349	комлот из омских сухих грибов	1/200	сметана сметана сметана сметана сметана сметана сметана сметана масло сливочное молоко вода	20 20 20 20 20 20 20 20 26 25 200	25 20 20 20 20 20 20 20 26 25 200	120,00р. 85,00р. 600,00р. 1,70р. 1,20р. 1,20р. 1,20р. 1,20р. 74,00р. 120,00р. 85,00р. 600,00р.	2,40р. 1,70р. 0,12р. 1,20р. 1,20р. 1,20р. 1,20р. 1,20р. 74,00р. 120,00р. 85,00р. 600,00р.	4,22р.	0	7	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
итого за прием пищи				710				77,31р.	25,28	20,95	82,36	559,97	1,53	34,13	0,29	102,29	569,17	62,24	4,81
всего за день				1315				170,74р.	46,78	38,65	127,63	993,11	1,7	44,81	0,37	214,27	739,57	103,54	8,56

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептур Б1	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто		Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1		С	А	Са	Р	Мg	Fe		
	завтрак из печени с рисом	1/200	печень говяжья курица филе пикантный масло сливочное яйцо рыбн дпг соевый масло сливочное соль йодированная чай-заварка сахар вода	135 34 47,6 4 16 4 6 0,5 15 150	112 34 40 4 16 4 6 0,5 15 150	300,00р. 120,00р. 35,00р. 880,00р. 13,00р. 13,00р. 890,00р. 21,00р. 85,00р. 1,09р.	40,50р. 4,09р. 1,67р. 3,56р. 0,21р. 0,05р. 5,34р. 0,02р. 2,00р.	55,43р.	22,8	6,8	19,4	234	0,24	2,24	18,24	23,4	286,6	61,6	3,8	
			ЗАВТРАК																	
376	чай с сахаром	1/200/15	чай-заварка сахар вода	0,5 15 150	0,5 15 150	990,00р. 85,00р. 1,09р.	2,00р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5		
	хлеб пшеничный	1/20	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6		
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
	копур 2,5% жирности	1/725	копур	1 шт	1 шт	24,00р.	24,00р.	4,9	6,2	21,2	240	2,05	0	0	3,4	24	7,3	0,5		
	итого за прием пищи	445					83,53	31,59	13,54	75,18	631,6	3,45	2,24	18,24	43,69	372,8	90,6	6,18		

71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
103	суп картофельный с макаронными изделиями	1/200	картофель макаронные изделия морковь пш. вареный масло растительное вода соль йодированная минтай потрошенный без головы вода морковь пш. вареный томатное пюре масло растительное раствор лимонный кислоты сахар павловский лист соль йодированная картофель молоко масло сливочное соль йодированная суккрутин свар крахмал картофельный кислота лимонная вода	80 8 10 9,6 2 140 0,8 81 16,8 20,7 9 9 4,5 2,2 1,8 0,008 1,12 210,6 28,8 9 1,2 12 24 8 0,2 216 30 20	60 8 8 8 2 140 0,8 66,3 16,8 16,2 7,8 9 4,5 2,2 1,8 0,008 1,12 21,00р. 28,8 9 1,2 12 24 8 0,2 216 30 20	45,00р. 52,00р. 65,00р. 35,00р. 130,00р. 21,00р. 195,00р. 65,00р. 35,00р. 195,00р. 1,35р. 0,32р. 1,79р. 0,59р. 1,32р. 85,00р. 0,15р. 1,200,00р. 45,00р. 9,49р. 2,13р. 890,00р. 8,01р. 21,00р. 0,03р. 120,00р. 85,00р. 2,09р. 225,00р. 600,00р. 40,00р. 45,00р.	3,60р. 0,42р. 0,55р. 0,34р. 0,26р. - р. 0,02р. 15,80р.	5,28р.	3,12	2,2	15,2	93,6	0,08	4,8	0,16	17,6	43,2	16,8	0,72
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный без головы вода морковь пш. вареный томатное пюре масло растительное раствор лимонный кислоты сахар павловский лист соль йодированная картофель молоко масло сливочное соль йодированная суккрутин свар крахмал картофельный кислота лимонная вода	81 16,8 20,7 9 9 4,5 2,2 1,8 0,008 1,12 21,00р. 28,8 9 1,2 12 24 8 0,2 216 30 20	66,3 16,8 16,2 7,8 9 4,5 2,2 1,8 0,008 1,12 21,00р. 28,8 9 1,2 12 24 8 0,2 216 30 20	21,00р. 65,00р. 35,00р. 195,00р. 1,35р. 0,32р. 1,79р. 0,59р. 1,32р. 85,00р. 0,15р. 1,200,00р. 45,00р. 9,49р. 2,13р. 890,00р. 8,01р. 21,00р. 0,03р. 120,00р. 85,00р. 2,09р. 225,00р. 600,00р. 40,00р. 45,00р.	21,30р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0	0,69	
312	пюре картофельное	1/180	картофель молоко масло сливочное соль йодированная суккрутин свар крахмал картофельный кислота лимонная вода	210,6 28,8 9 1,2 12 24 8 0,2 216 30 20	158,4 28,8 9 1,2 12 24 8 0,2 216 30 20	45,00р. 74,00р. 890,00р. 21,00р. 120,00р. 85,00р. 2,09р. 225,00р. 600,00р. 40,00р. 45,00р.	19,64р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	39,1	1,56	
354	мискаль из сукофруктов	1/200	картофель молоко масло сливочное соль йодированная суккрутин свар крахмал картофельный кислота лимонная вода	210,6 28,8 9 1,2 12 24 8 0,2 216 30 20	158,4 28,8 9 1,2 12 24 8 0,2 216 30 20	45,00р. 74,00р. 890,00р. 21,00р. 120,00р. 85,00р. 2,09р. 225,00р. 600,00р. 40,00р. 45,00р.	5,40р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57	
	хлеб пшеничный	1/20	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
	итого за прием пищи	780					65,09р.	21,42	14,69	134,59	609,9	1,49	55,2	0,25	87,09	219,1	90,84	5,52	
	всего за день	1225					148,58р.	53,07	28,23	209,76	1241,5	4,94	57,44	18,49	130,77	591,9	181,44	11,7	

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецептур и наименования блюд	Прим пищи, наименование блюд	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	микроэлементы (мг)						
				брутто	нетто		Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	витамины(мг)		Р	Мg	Fe				
290	пшеница, тушеная в соусе	1/50	бродиль-цельнок масло растительное соль йодированная сметана мука пшеничная вода	178.2	127.8	265.00р. 130.00р. 21.00р. 247.50р. 37.00р.	47.22р. 0.47р. 0.02р. 1.86р. 0.09р.	47.71р.	10.5	9.7	26.4	140.2	0.19	0.01	0	27.9	0	0	0.82
330	соус сметанный	1/30							0.32	1.13	1.32	16.68	0	0.01	0	6.15	0	1.19	0.05
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/180	макаронные изделия масло сливочное соль йодированная хлеб пшеничный хлеб ржаной чай-заварка сахар лимон свежий вода	60 8.5 1.2 30 20 0.5 15 8 150	60 8.5 1.2 30 20 0.5 15 7 150	52.00р. 890.00р. 21.00р. 40.00р. 45.00р. 990.00р. 85.00р. 190.00р.	3.12р. 7.57р. 0.03р. 1.20р. 0.90р. 0.50р. 3.29р. 1.52р.	10.71р.	6.6	5.7	37.5	229.2	0.12	0	0	13.2	43.2	8.4	0.86
377	хлеб пшеничный хлеб ржаной чай с лимонном	1/30 1/20 1/200/157																	
итого за прием пищи				772				65.79р.	21.51	17.07	74.34	541.28	1.41	3.32	0	88.35	116.4	40.59	4.71

71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	95.00р.	5.99р.	5.99р.	0.45	0.09	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6
88	щи из свежей капусты с картофелем	1/200	капустка свежая картофель морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное вода соль йодированная пшеница хлеб пшеничный молоко или вода лук репчатый масло растительное мука пшеничная масло растительное соль йодированная картофель морковь лук репчатый капустка свежая масло растительное вода соль йодированная бульон или вода масло сливочное мука пшеничная морковь лук репчатый петрушка (корень) томатное пюре масло сливочное сахар соль йодированная лимонный вода	50 32 10 12.1 2 4 160 0.8 77.9 11.9 18 36 4.5 4.5 1.2 87.8 36 17.3 56.2 7.2 54 1 40 1.8 1.8 3 1.4 0.5 6 0.6 0.4 0.4 16 24 21.4 30 20	40 24 8 10 2 4 160 0.8 58.9 11.9 18 29.9 5.9 4.5 1.2 68.4 19.4 7.2 43.2 7.2 54 1 40 1.8 1.8 3 1.4 0.5 6 0.6 0.4 0.4 16 24 21.4 30 20	45.00р. 45.00р. 65.00р. 35.00р. 195.00р. 130.00р. 21.00р. 0.02р. 790.00р. 40.00р. 35.00р. 130.00р. 37.00р. 130.00р. 0.99р. 21.00р. 45.00р. 65.00р. 35.00р. 45.00р. 130.00р. 0.94р. 21.00р. - р. 890.00р. 37.00р. 65.00р. 0.20р. 0.05р. 1.400.00р. 0.70р. 890.00р. 0.53р. 85.00р. 21.00р. 190.00р. 85.00р. 40.00р. 45.00р. 0.90р.	5.99р. 5.69р. 1.44р. 0.65р. 0.42р. 0.39р. 0.52р. - р. 0.02р. 58.45р. 0.46р. - р. 1.26р. 0.59р. 0.22р. 0.99р. 0.02р. 10.38р. 2.59р. 7.2 43.2 7.2 54 - р. 40 1.60р. 37.00р. 0.20р. 0.05р. 1.400.00р. 0.70р. 890.00р. 0.53р. 85.00р. 21.00р. 190.00р. 85.00р. 40.00р. 45.00р. 0.90р.	5.99р. 5.69р. 1.44 0.65р. 0.42р. 0.39р. 0.52р. - р. 0.02р. 58.45р. 0.46р. - р. 1.26р. 0.59р. 0.22р. 0.99р. 0.02р. 10.38р. 2.59 11.52 31.96 241.92 0.09 14.94 0 59.49 86.44 34.92 1.39	0.45 1.44 0.42р. 0.39р. 0.52р. - р. 0.02р. 58.45р. 0.46р. - р. 1.26р. 0.59р. 0.22р. 0.99р. 0.02р. 10.38р. 2.59 11.52 31.96 241.92 0.09 14.94 0 59.49 86.44 34.92 1.39	0.09 4 5.52 0.42р. 0.39р. 0.52р. - р. 0.02р. 58.45р. 0.46р. - р. 1.26р. 0.59р. 0.22р. 0.99р. 0.02р. 10.38р. 2.59 11.52 31.96 241.92 0.09 14.94 0 59.49 86.44 34.92 1.39	1.5 5.52 0.16 41.2 28.9 15.4 0.72	8.1 64.4 0 26.7 0.16 41.2 28.9 15.4 0.72	0 0 26.7 0.16 41.2 28.9 15.4 0.72	6 0 26.7 0.16 41.2 28.9 15.4 0.72	0 0 26.7 0.16 41.2 28.9 15.4 0.72	13.8 25.2 8.4 0.6	0 0 26.7 0.16 41.2 28.9 15.4 0.72	0.6 0.72	
278	тефтели	1/90	соль йодированная говядина хлеб пшеничный молоко или вода лук репчатый масло растительное мука пшеничная масло растительное соль йодированная картофель морковь лук репчатый капустка свежая масло растительное вода соль йодированная бульон или вода масло сливочное мука пшеничная морковь лук репчатый петрушка (корень) томатное пюре масло сливочное сахар соль йодированная лимонный вода	160 0.8 77.9 11.9 18 36 4.5 4.5 1.2 87.8 36 17.3 56.2 7.2 54 1 40 1.8 1.8 3 1.4 0.5 6 0.6 0.4 0.4 16 24 21.4 30 20	160 0.8 58.9 11.9 18 29.9 5.9 4.5 1.2 68.4 19.4 7.2 43.2 7.2 54 1 40 1.8 1.8 3 1.4 0.5 6 0.6 0.4 0.4 16 24 21.4 30 20	21.00р. 790.00р. 40.00р. 35.00р. 130.00р. 37.00р. 130.00р. 0.99р. 21.00р. 45.00р. 65.00р. 35.00р. 45.00р. 0.90р.	0.02р. 58.45р. 0.46р. - р. 1.26р. 0.59р. 0.22р. 0.99р. 0.02р. 10.38р. 2.59 11.52 31.96 241.92 0.09 14.94 0 59.49 86.44 34.92 1.39	11.9 14.8 10.6 22.34 0 18 0 6.8 73.2 16.4 1.91	0.45 1.44 0.42р. 0.39р. 0.52р. - р. 0.02р. 58.45р. 0.46р. - р. 1.26р. 0.59р. 0.22р. 0.99р. 0.02р. 10.38р. 2.59 11.52 31.96 241.92 0.09 14.94 0 59.49 86.44 34.92 1.39	8.1 64.4 0 26.7 0.16 41.2 28.9 15.4 0.72	1.5 5.52 0.16 41.2 28.9 15.4 0.72	13.8 25.2 8.4 0.6	0 0 26.7 0.16 41.2 28.9 15.4 0.72	0.6 0.72					
143	рагу из овощей	1/180	соль йодированная картофель морковь лук репчатый капустка свежая масло растительное вода соль йодированная бульон или вода масло сливочное мука пшеничная морковь лук репчатый петрушка (корень) томатное пюре масло сливочное сахар соль йодированная лимонный вода	160 0.8 77.9 11.9 18 36 4.5 4.5 1.2 87.8 36 17.3 56.2 7.2 54 1 40 1.8 1.8 3 1.4 0.5 6 0.6 0.4 0.4 16 24 21.4 30 20	160 0.8 58.9 11.9 18 29.9 5.9 4.5 1.2 68.4 19.4 7.2 43.2 7.2 54 1 40 1.8 1.8 3 1.4 0.5 6 0.6 0.4 0.4 16 24 21.4 30 20	21.00р. 790.00р. 40.00р. 35.00р. 130.00р. 37.00р. 130.00р. 0.99р. 21.00р. 45.00р. 65.00р. 35.00р. 45.00р. 0.90р.	0.02р. 58.45р. 0.46р. - р. 1.26р. 0.59р. 0.22р. 0.99р. 0.02р. 10.38р. 2.59 11.52 31.96 241.92 0.09 14.94 0 59.49 86.44 34.92 1.39	11.9 14.8 10.6 22.34 0 18 0 6.8 73.2 16.4 1.91	0.45 1.44 0.42р. 0.39р. 0.52р. - р. 0.02р. 58.45р. 0.46р. - р. 1.26р. 0.59р. 0.22р. 0.99р. 0.02р. 10.38р. 2.59 11.52 31.96 241.92 0.09 14.94 0 59.49 86.44 34.92 1.39	8.1 64.4 0 26.7 0.16 41.2 28.9 15.4 0.72	1.5 5.52 0.16 41.2 28.9 15.4 0.72	13.8 25.2 8.4 0.6	0 0 26.7 0.16 41.2 28.9 15.4 0.72	0.6 0.72					
366	соус томатный	40	соль йодированная бульон или вода масло сливочное мука пшеничная морковь лук репчатый петрушка (корень) томатное пюре масло сливочное сахар соль йодированная лимонный вода	1 40 1.8 1.8 3 1.4 0.5 6 0.6 0.4 0.4 16 24 21.4 30 20	1 40 1.8 1.8 3 1.4 0.5 6 0.6 0.4 0.4 16 24 21.4 30 20	21.00р. - р. 890.00р. 37.00р. 65.00р. 0.20р. 0.05р. 1.400.00р. 0.70р. 890.00р. 0.53р. 85.00р. 21.00р. 190.00р. 85.00р. 40.00р. 45.00р. 0.90р.	0.02р. - р. 0.07р. 0.07р. 0.20р. 0.05р. 0.70р. 0.53р. 0.03р. 0.01р. 3.04р. 2.04р. 1.20р. 0.90р.	4.39р. 0.46 1.68 3.21 29.8 0 0.28 0 6.8 0 4.4 0.16	0.45 1.44 0.42р. 0.39р. 0.52р. - р. 0.02р. 58.45р. 0.46р. - р. 1.26р. 0.59р. 0.22р. 0.99р. 0.02р. 10.38р. 2.59 11.52 31.96 241.92 0.09 14.94 0 59.49 86.44 34.92 1.39	8.1 64.4 0 26.7 0.16 41.2 28.9 15.4 0.72	1.5 5.52 0.16 41.2 28.9 15.4 0.72	13.8 25.2 8.4 0.6	0 0 26.7 0.16 41.2 28.9 15.4 0.72	0.6 0.72					
699	напиток лимонный	1/200	соль йодированная лимонный сахар вода	0.4 16 24 21.4	0.4 16 24 21.4	85.00р. 21.00р. 190.00р. 85.00р.	0.01р. 3.04р. 2.04р. 1.20р.	5.09р. 0.3 0	31.4	127.2	0.006	0.4	0.2	25.2	39.6	19.4	0.6		
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	40.00р.	1.20р.	2.37	0.3	14.5	71	0.05	0	0	6.9	26.1	9.9	0.6	
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	45.00р.	0.90р.	0.90р.	0.24	6.68	34.6	1.05	0	0	7	31.6	9.4	0.78	
	итого за прием пищи	820					156.82р.	20.37	30.95	102.16	770.62	1.796	49.84	0.36	160.39	371.04	113.82	6.8	
	итого за 5 дней	1582					795.37р.	41.88	48.02	176.5	1371.9	2.606	53.16	0.36	246.74	427.44	154.41	11.31	
	среднее за 5 дней						158.06р.												

ИТОГО ПО ПРИМЕНЕНИЮ МЕНЮ ЗА 2 НЕДЕЛИ													
пищевые вещества (г)		энергетическая		витамины (мг)		минеральные вещества (мг)							
белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe			

итого за год	231,89	208,25	880,07	6215,71	13,256	262,69	28,4	1189,08	2922,35	782,33	62,63
перiod											
среднее значение	46,378	41,65	176,014	1245,142	2,6512	52,538	5,68	237,816	584,47	156,466	12,526

3 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ОДИНАДЦАТЫЙ

№ рецептур Б/г	прим. пищи наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	спoilность		химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто		Отпoлoс ть единицы	Стойкость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
223	запеканка из творога со отжиренным молоком	1/150/40	творог молоко малоя сахар яйца масло сливочное сахар сметана соль поваренная молоко стeннoе чай - заварка сахар вода	141 9 12 6 6 6 6 40 0,5 15 150	138 9 12 6 6 6 6 40 0,5 15 150	396,00р. 40,00р. 85,00р. 13,00р. 890,00р. 100,00р. 247,50р. 21,00р. 342,50р. 990,00р. 85,00р.	55,94р. 0,36р. 1,02р. 0,09р. 5,34р. 0,60р. 1,49р. 0,02р. 13,70р. 0,39р. 1,09р.	78,43р.	20,9	17,3	22	336,9	0,08	0,68	0,08	93	145,8	29,9	1,05	
376	чай с сахаром	1/200/15																		
итого за прием пищи				405																

ОБЕД

		ооо «ЕД»																												
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	7,00р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6											
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	свекла	40	32	50,00р.	2,00р.	8,79р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	43,6	41,4	21,9	1,04											
		капуста свежая	20	16	45,00р.	0,90р.																								
		картофель	21,3	16	45,00р.	0,96р.																								
		морковь	10	8	65,00р.	0,65р.																								
		пук репчатый	12,2	10	35,00р.	0,43р.																								
		томатное пюре	6	6	195,00р.	1,17р.																								
		масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.																								
		сахар	2	2	85,00р.	0,17р.																								
		вода	160	160	- р.																									
		сметана	8	8	247,50р.	1,99р.																								
301	Кнели из кур. бройлер-цыпленок с рисом	1/90	соль поваренная	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.	83,07р.	14,4	21,82	7,42	283,5	0,06	0,54	0	16,35	113,7	16,59	0,95											
		бройлер цыпленок	276	85,5	265,00р.	73,14р.																								
		крупа рисовая	21	21	120,00р.	2,52р.																								
		молоко или вода	9	9	- р.																									
		масло сливочное	3,3	3,3	890,00р.	2,94р.																								
		соль поваренная	1	1	21,00р.	0,02р.																								
		масло сливочное	5	5	890,00р.	4,45р.																								
		картофель	72	72	37,00р.	2,59р.																								
		молоко стеченное	12	12	890,00р.	10,59р.																								
		соль поваренная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.																								
171	каша пшеничная рассыпчатая	180	соль поваренная	72	72	37,00р.	2,59р.	13,37р.	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	18,4	0	5,7												
		картофель	12	12	890,00р.	10,59р.																								
		молоко стеченное	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.																								
		соль поваренная	1,2	1,2	21,00р.	0,03р.																								
		сок брусничный	200	200	125,00р.	26,00р.																								
		сок брусничный	200	200	125,00р.	26,00р.																								
		хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,30р.																								
		хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.																								
		итого за прием пищи	780																											
		всего за день	1185																											

ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ

№ рецептур и наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость Цена за 1	Стоимость	химический состав			энергетич еская ценность	минеральные вещества (мг)							
			брутто	нетто			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
173	каша вязкая молочная из хлопья овсяных "Геркулес"	1/200	44	44	56,00р.	2,40р.	19,30р.	8,9	7,06	45,16	269,2	0,18	1,76	0	161,7	0	2,83	
	хлопья овсяные "Геркулес"		100	100	74,00р.	7,40р.												
	молоко		60	60		з.р.												
	вода		6	6	85,00р.	0,51р.												
	сахар		10	10	890,00р.	8,90р.												
	масло сливочное		1	1	21,00р.	0,02р.												
3	булгурод с сыром	1/151/0,30	16	15	640,00р.	10,24р.	20,34р.	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
	сыр российский		10	10	890,00р.	8,90р.												
	масло сливочное		30	30	40,00р.	1,20р.												
	хлеб пшеничный		0,5	0,5	990,00р.	0,39р.												
	чай-заварка		15	15	85,00р.	1,08р.												
376	чай с сахаром	1/200/15					2,00р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
338	фрукты свежие	1/200	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2
	фрукты свежие							15,34	19,38	83,32	555,5	0,27	17,86	0	379,88	177,7	26,6	13,53
итого за прием пищи		670																

71	овощи натуральные свежие (поджарен)	1/60	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
57	борщ Ставропольский со сметаной прокипяченной	1/200/8	15	12	50,00р.	0,75р.	8,37р.	1,4	3,69	10,2	82	0	20,2	0	36,4	0	42,6	1,04
	овоща		35	28	45,00р.	1,58р.												
	капуста свежая		40	32	45,00р.	1,80р.												
	картофель		10,6	8	66,00р.	0,69р.												
	морковь		9,5	8	36,00р.	0,33р.												
	лук репчатый		3	3	195,00р.	0,59р.												
	томатное пюре		4	4	130,00р.	0,52р.												
	масло растительное		1	1	37,00р.	0,04р.												
	масса пищевая		1	1	86,00р.	0,09р.												
	сахар		140	140														
	вода		8	8	247,50р.	1,98р.												
	сметана прокипяченная		1	1	21,00р.	0,02р.												
278	тефтели	1/90	77,9	56,6	750,00р.	58,43р.	61,57р.	11,9	14,8	10,6	223,4	0	1,8	0	6,8	73,2	16,4	1,91
	говядина		11,9	11,9	40,00р.	0,48р.												
	хлеб пшеничный		18	18		- р.												
	молоко или вода		36	29,9	36,00р.	1,26р.												
	лук репчатый		4,5	4,5	130,00р.	0,59р.												
	масло растительное		5,9	5,9	37,00р.	0,22р.												
	масса пищевая		4,5	4,5	130,00р.	0,59р.												
	масло растительное		1,12	1,12	21,00р.	0,02р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	1/180	85,2	85,2	70,00р.	5,96р.	16,67р.	6,4	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,72
	гречка		12	12	890,00р.	10,68р.												
349	комлот из смеси сухофруктов	1/200	20	25	120,00р.	2,40р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
	сухофрукты		20	20	85,00р.	1,70р.												
	сахар		0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
	лимонная кислота		200	200														
	вода		30	30	40,00р.	1,20р.												
	хлеб пшеничный		20	20	45,00р.	0,90р.												
	хлеб ржаной						1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
	хлеб пшеничный						0,90р.	1,32	0,24	6,88	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
	итого за прием пищи	780					87,60р.	17,59	19,12	63,48	502,3	1,1	37	0,09	74,9	146,5	92,3	4,83
	всего за день	1450					144,23р.	32,83	38,5	146,8	1057,8	1,37	48,66	0,09	394,78	283,6	178,9	18,46

ОБЕД

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ

ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ																				
№ рецептур и наименования блюд	прим. пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	стоимость		химический состав			энергетич еская ценность (ккал)	витамины (мг)							
				брутто	нетто		Стоимость блюда	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
294	котлета из курицы	180	филе кур из грудной части хлеб пшеничный молоко или вода яйца куриные масло сливочное масло растительное для соль поваренная	77	72	430,00р.	33,11р.	40,89р.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9	
321	капустя тушеная	1/180	капуста свежая картофель морковь масло растительное томатное пюре морковь лук репчатый павловский лист мука пшеничная сахар соль поваренная	255,6	205,2	45,00р.	11,50р.	19,02р.	3,72	5,84	16,9	135,2	0	30,89	0	99,8	0	37,18	1,46	
377	хлеб пшеничный хлеб ржаной чай с лимоном	1/30	соль поваренная	1,2	1,2	21,00р.	0,46р.													
		1/20	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
		1/20	хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.	0,90р.	1,32	0,24	6,69	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
		1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	990,00р.	0,50р.	2,40р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5	
			сахар	15	15	85,00р.	1,28р.													
			лимон свежий	8	7	190,00р.	1,52р.													
			вода	150	150															
итого за прием пищи				542					64,38	22,01	24,08	61,18	560,7	1,1	35,65	0,11	100,12	89,9	95,28	6,24

ОБЕД																			
71	овощи натуральные свежие (супы)	1/60	овощи натуральные свежие (супы)	63	60	95,00р.	5,99р.	5,99р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	26,2	8,4	0,6
101	суп картофельный с крупой	1/200	картофель крупа рисовая морковь лук репчатый масло растительное вода соль поваренная минтай полукопченый вода морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное раствор лимонной сахар лавровый лист соль поваренная картофель молоко масло сливочное сметанки кислота лимонная вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	80 4 10 9,60 2,00 150,00 0,8 81 16,8 20,7 9 9 4,5 2,2 1,8 0,008 1,12 21,00р. 28,8 9 1,2 20 20 0,2 200 30 20	60 4 8 8 2 150 0,8 66,3 16,8 16,2 7,8 9 4,5 2,2 1,8 0,008 1,12 21,00р. 28,8 9 1,2 20 20 0,2 200 30 20	45,00р. 3,60р. 120,00р. 0,46р. 65,00р. 0,69р. 35,00р. 0,34р. 130,00р. 0,26р. 21,00р. 0,02р. 15,80р. 65,00р. 1,35р. 35,00р. 0,32р. 195,00р. 1,76р. 130,00р. 0,59р. 600,00р. 1,32р. 85,00р. 0,15р. 1,200,00р. 0,01р. 21,00р. 0,02р. 45,00р. 9,46р. 74,00р. 2,13р. 890,00р. 8,01р. 120,00р. 0,03р. 95,00р. 1,70р. 600,00р. 0,12р. 40,00р. 1,20р. 45,00р. 0,90р.	5,34р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	4,4	19,4	0,8	
229	рыба, тушеная в томате с овощами	1/90	соль поваренная минтай полукопченый вода морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное раствор лимонной сахар лавровый лист соль поваренная картофель молоко масло сливочное сметанки кислота лимонная вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	0,8 81 16,8 20,7 9 9 4,5 2,2 1,8 0,008 1,12 21,00р. 28,8 9 1,2 20 20 0,2 200 30 20	0,8 66,3 16,8 16,2 7,8 9 4,5 2,2 1,8 0,008 1,12 21,00р. 28,8 9 1,2 20 20 0,2 200 30 20	21,00р. 0,02р. 15,80р. 65,00р. 1,35р. 35,00р. 0,32р. 195,00р. 1,76р. 130,00р. 0,59р. 600,00р. 1,32р. 85,00р. 0,15р. 1,200,00р. 0,01р. 21,00р. 0,02р. 45,00р. 9,46р. 74,00р. 2,13р. 890,00р. 8,01р. 120,00р. 0,03р. 95,00р. 1,70р. 600,00р. 0,12р. 40,00р. 1,20р. 45,00р. 0,90р.	21,30р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0	0,69	
312	пюре картофельное	1/180	соль поваренная картофель молоко масло сливочное сметанки кислота лимонная вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	1,12 21,00р. 28,8 9 1,2 20 20 0,2 200 30 20	1,12 21,00р. 28,8 9 1,2 20 20 0,2 200 30 20	0,02р. 9,46р. 74,00р. 2,13р. 8,01р. 0,03р. 95,00р. 1,70р. 600,00р. 0,12р. 40,00р. 1,20р. 45,00р. 0,90р.	19,64р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	38,1	1,56	
349	котлет из смеси сухофруктов	1/200	соль поваренная картофель молоко масло сливочное сметанки кислота лимонная вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	1,2 21,00р. 28,8 9 1,2 20 20 0,2 200 30 20	1,2 21,00р. 28,8 9 1,2 20 20 0,2 200 30 20	0,02р. 9,46р. 74,00р. 2,13р. 8,01р. 0,03р. 95,00р. 1,70р. 600,00р. 0,12р. 40,00р. 1,20р. 45,00р. 0,90р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
Итого за прием пищи			760			58,80р.	19,4	14,53	123,68	536,8	1,49	52,77	0,16	91,63	229,5	86,2	5,09		
всего за день			1322			122,80р.	41,41	38,61	164,86	1081,3	2,99	86,42	0,27	241,75	319,4	185,48	11,27		

ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ																				
№ рецептур наименование блюда	прим. пишу	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	Стоимость	Стоимость 3/4ВТЭК	химически			энергетич		витамины(мг)			микроэлементы (мг)			
				брутто	нетто				белки	жиры	углеводы	эквал эквалит(мг)	В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
71	овощи натуральные свежие (суповые)	1/60	овощи натуральные свежие (суповые)	63	60	95,00р.	5,99р.	5,99р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
235	шпинат рубленый натуральный	минтай потрошенный	103,5	72,5	35,00р.	20,18р.	25,79р.	8,1	6,2	6,9	117	0,02	2,2	20,4	47,9	130,1	23,5	1,7		
		пастушья зелень	2,2	1,6	1,400,00р.	3,08р.														
		молоко или вода	6,7	6,7		- р.														
		яйца	0,07	3,3	13,00р.	0,00р.														
		сметана	10	10	100,00р.	1,00р.														
		масло растительное	6,7	6,7	130,00р.	0,87р.														
		соль йодированная	1,1	1,1	21,00р.	0,02р.														
		курица гусиная	82,8	82,8	70,00р.	5,80р.														
		пикантный	21,4	18	35,00р.	0,75р.														
		морковь	22,5	18	65,00р.	1,46р.														
180	каша гречневая рассыпчатая с овощами	соль йодированная	0,9	0,9	21,00р.	0,02р.														
		масло сливочное	9	9	880,00р.	8,01р.														
		хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.														
		хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.														
		чай с лимоном	0,5	0,5	980,00р.	0,50р.														
		сахар	15	15	85,00р.	1,28р.														
		лимон свежий	8	7	190,00р.	1,52р.														
		вода	150	150																
		итого за прием пищи							63,20р.	16,84	11,32	82,91	500,5	1,16	11,5	20,4	116,48	326,54	99,5	5,92
		71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	16,6	12
102	суп картофельный с бобовыми	картофель	53,3	40	45,00р.	2,40р.														
		горох	16,2	16	65,00р.	1,05р.														
		пикантный	9,6	8	35,00р.	0,34р.														
		морковь	12,6	10	65,00р.	0,82р.														
		масло растительное	4	4	130,00р.	0,52р.														
		вода	140	140																
		соль йодированная	0,8	0,8	21,00р.	0,02р.														
		масло сливочное	17,28	12,24	225,00р.	38,88р.														
		масло растительное	3,6	3,6	120,00р.	0,43р.														
		картофель	128,4	96	40,00р.	5,14р.														
289	рагу из птицы	морковь	25,2	20,4	60,00р.	1,51р.														
		томатное пюре	7,2	7,2	148,00р.	1,07р.														
		пикантный	14,4	12	60,00р.	0,86р.														
		масло растительное	4,8	4,8	120,00р.	0,58р.														
		соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.														
		миска птичья	1,2	1,2	35,00р.	0,04р.														
		сок куриный	20	20	125,00р.	25,00р.														
		хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.														
		хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.														
		итого за прием пищи							48,53р.	18,38	22,22	25,1	374,4	0,14	9,64	0	55,72	153,7	49,04	2,01
пром	ока фруктов	картофель	128,4	96	40,00р.	5,14р.														
		морковь	25,2	20,4	60,00р.	1,51р.														
		томатное пюре	7,2	7,2	148,00р.	1,07р.														
		пикантный	14,4	12	60,00р.	0,86р.														
		масло растительное	4,8	4,8	120,00р.	0,58р.														
		соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.														
		миска птичья	1,2	1,2	35,00р.	0,04р.														
		сок куриный	20	20	125,00р.	25,00р.														
		хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.														
		хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.														
итого за прием пищи							25,00р.	2,37	0,3	14,5	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8		
итого за прием пищи	хлеб пшеничный	картофель	128,4	96	40,00р.	5,14р.														
		морковь	25,2	20,4	60,00р.	1,51р.														
		томатное пюре	7,2	7,2	148,00р.	1,07р.														
		пикантный	14,4	12	60,00р.	0,86р.														
		масло растительное	4,8	4,8	120,00р.	0,58р.														
		соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.														
		миска птичья	1,2	1,2	35,00р.	0,04р.														
		сок куриный	20	20	125,00р.	25,00р.														
		хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.														
		хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.														
итого за прием пищи							25,00р.	2,37	0,3	14,5	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8		
итого за прием пищи	хлеб пшеничный	картофель	128,4	96	40,00р.	5,14р.														
		морковь	25,2	20,4	60,00р.	1,51р.														
		томатное пюре	7,2	7,2	148,00р.	1,07р.														
		пикантный	14,4	12	60,00р.	0,86р.														
		масло растительное	4,8	4,8	120,00р.	0,58р.														
		соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.														
		миска птичья	1,2	1,2	35,00р.	0,04р.														
		сок куриный	20	20	125,00р.	25,00р.														
		хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.														
		хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.														
итого за прием пищи							25,00р.	2,37	0,3	14,5	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8		
итого за прием пищи	хлеб пшеничный	картофель	128,4	96	40,00р.	5,14р.														
		морковь	25,2	20,4	60,00р.	1,51р.														
		томатное пюре	7,2	7,2	148,00р.	1,07р.														
		пикантный	14,4	12	60,00р.	0,86р.														
		масло растительное	4,8	4,8	120,00р.	0,58р.														
		соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.														
		миска птичья	1,2	1,2	35,00р.	0,04р.														
		сок куриный	20	20	125,00р.	25,00р.														
		хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.														
		хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.														
итого за прием пищи							25,00р.	2,37	0,3	14,5	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8		
итого за прием пищи	хлеб пшеничный	картофель	128,4	96	40,00р.	5,14р.														
		морковь	25,2	20,4	60,00р.	1,51р.														
		томатное пюре	7,2	7,2	148,00р.	1,07р.														
		пикантный	14,4	12	60,00р.	0,86р.														
		масло растительное	4,8	4,8	120,00р.	0,58р.														
		соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.														
		миска птичья	1,2	1,2	35,00р.	0,04р.														
		сок куриный	20	20	125,00р.	25,00р.														
		хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.														
		хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.														
итого за прием пищи							25,00р.	2,37	0,3	14,5	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8		
итого за прием пищи	хлеб пшеничный	картофель	128,4	96	40,00р.	5,14р.														
		морковь	25,2	20,4	60,00р.	1,51р.														
		томатное пюре	7,2	7,2	148,00р.	1,07р.														
		пикантный	14,4	12	60,00р.	0,86р.														
		масло растительное	4,8	4,8	120,00р.	0,58р.														
		соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.														
		миска птичья	1,2	1,2	35,00р.	0,04р.														
		сок куриный	20	20	125,00р.	25,00р.														
		хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.														
		хлеб ржаной	20	20	45,00р.	0,90р.														
итого за прием пищи							25,00р.	2,37	0,3	14,5	101,6	0,03	4	0	14	14	8	2,8		
итого за прием пищи	хлеб пшеничный	картофель	128,4	96	40,00р.	5,14р.														
		морковь	25,2	20,4	60,00р.	1,51р.														
		томатное пюре	7,2	7,2	148,00р.	1,07р.														
		пикантный	14,4	12	60,00р.	0,86р.														
		масло растительное	4,8	4,8	120,00р															

ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ

ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ																			
№ рецептур ы	прим. пишу, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетич еская ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1	Стоимость	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
210	омлет натуральный	1/150	яйца молоко или вода масло сливочное соль йодированная масло оливковое ирина казеиновая консервированная	3 38,5 5,1 1,07 14,1 63,6	114,2 38,5 5,1 1,07 14,1 60	13,00р. 39,00р. - р. 4,54р. 21,00р. 12,55р.	37,89р.	15,4	25,5	2,5	257,1	0,13	0,3	0,27	95,5	247,7	20	2,7	
50	ирина казеиновая консервированная	1/60	хлеб пшеничный	30	30	40,00р.	1,20р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	19,2	0	0	0,2	
376	чай с сахаром	1/200/15	хлеб ржаной чай-заварка сахар вода	20 0,5 15 150	20 0,5 15 150	45,00р. 990,00р. 85,00р. 1,09р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
338	фрукты свежие	1/200	фрукты свежие	1 шт	1 шт	15,00р.	15,00р.	0,4	0,4	9,87	44,3	0,03	10	0	16	11,1	9	2,2	
Итого за период пищи				675				65,3	20,41	29,26	51,57	505,8	1,35	10,3	0,27	147,58	321	50,7	6,98

71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	160,00р.	11,33р.	11,33р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
88	цы из свежей капусты с картофелем	1/200	капуста свежая картофель морковь лук репчатый томатное пюре масло растительное вода соль йодированная говядина курица рисовая лук репчатый масло сливочное соль йодированная вода мажоранты падеция масло оливковое соль йодированная суккуленты сахар исюла лимонная вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	50 32 10 12,1 2 4 160 0,8 68 39,5 4,5 6,4 2,7 0,27 27 60 8,5 1,2 20 20 0,2 200 30 20	40 24 8 10 2 4 160 0,8 54 36 4,5 5,4 2,7 0,27 27 60 8,5 1,2 25 20 0,2 200 30 20	45,00р. 45,00р. 65,00р. 35,00р. 195,00р. 130,00р. - р. 21,00р. 45,00р. 790,00р. 120,00р. 35,00р. 890,00р. 21,00р. - р. 52,00р. 3,12р. 890,00р. 21,00р. 120,00р. 85,00р. 1,70р. 600,00р. 40,00р. 45,00р.	2,25р. 1,44р. 0,65р. 0,42р. 0,39р. 0,52р. - р. 0,02р. 3,06р. 0,54р. 0,22р. 2,40р. 0,01р. - р. 10,71р. 7,57р. 0,03р. 2,40р. 2,40р. 1,70р. 0,12р. 1,20р. 0,90р.	5,69р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72
202/203	мажоранты падеция отварные с маслом	1/180	мажоранты падеция масло оливковое соль йодированная суккуленты сахар исюла лимонная вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	60 8,5 1,2 20 20 0,2 200 30 20	60 8,5 1,2 25 20 0,2 200 30 20	52,00р. 3,12р. 21,00р. 120,00р. 85,00р. 1,70р. 600,00р. 40,00р. 45,00р.	- р. 10,71р. 7,57р. 0,03р. 2,40р. 2,40р. 1,70р. 0,12р. 1,20р. 0,90р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96	
349	комплот из свежих овощей	1/200	суккуленты сахар исюла лимонная вода хлеб пшеничный хлеб ржаной	20 20 0,2 200 30 20	25 20 0,2 200 30 20	120,00р. 85,00р. 600,00р. 40,00р. 45,00р.	2,40р. 1,70р. 0,12р. 1,20р. 0,90р.	4,22р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
Итого за период				1455	1455	40,00р.	40,28р.	19,83	17,13	92,30	606,00	1,22	51,60	8,45	116,20	228,20	74,50	9,4	0,78
Итого за 5 дней				727,40р.	727,40р.	147,48р.	40,24	46,39	143,87	1111,8	2,57	61,9	8,72	263,76	548,2	755,2	11,72	4,74	0,78
Итого за 15 дней				2,306,37р.	2,306,37р.	153,76р.													0,78

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 3 НЕДЕЛИ

Итого за весь период	пищевые вещества (г)		энергетич. состав	витамины (мг)		минеральные вещества (мг)				
	белки	жиры		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe
210,32	215,82	794,82	5754,1	10,75	284,87	30,1	1358,48	2169,4	754,31	69,86
42,064	43,164	158,964	1150,82	2,15	56,974	6,02	271,686	431,88	150,862	13,972

Разработано на основании:

- Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
- "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Деми плюс 2015 год/ под ред. М.П.Морильного, В.А. Тугельна
- "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях" Деми плюс 2014 год/ под ред. М.П.Морильного, В.А. Тугельна
- "Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Перевалова А.В., г. Пермь, 20