

Утверждаю:

ИО Директора МКОУ СОШ № 2
Петровского городского округа
Ставропольского края



Киселёва Г. И.

МП

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

прием пищи	масса порции	продукты	масса		стоимость				химический состав				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	20	21		

1 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

ЗАВТРАК

каша вязкая молочная рисовая	200/10	крупа рисовая	44	44	115,00р.	5,06р.	21,56р.	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	61,8	108,3	35,2	0,5
		молоко	100	100	80,00р.	8,00р.												
		вода	65	65	- р.	- 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
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
масло сливочное	10	масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.	0,1	8,3	0,1	7,5	0	0	0,1	1	2	0	0
чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	3,07р.	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	180,00р.	1,44р.												
		вода	150	150														
о за прием пищи	485						44,70р.	13,65	20,1	77,7	548,6	0,1	4,6	0,2	233,5	242,8	68,9	3,2

ОБЕД

овощи натуральные свежие	60	картофель	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
суп картофельный с бобовыми	200	картофель	53,3	40	40,00р.	2,13р.	4,42р.	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	9,6	8	60,00р.	0,58р.												
		морковь	12,6	10	60,00р.	0,76р.												
		масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.												
		вода	140	140	0,00р.	0,00р.												
		соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
биточки из говядины	90/8	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	- р												
		сахари	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.												
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.												
		лавровый 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.												
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.												
		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	0	0	0	11,5	42	16,5	1
ито за прием пищи	808						98,35р.	29,93	34,87	108,35	878,6	1,36	93,6	0,4	182,24	336,96	129,58	8,78
итого за день	1393						143,05р.	43,58	54,97	186,05	1427,2	1,46	98,2	0,6	415,74	579,76	198,48	11,98

ДЕНЬ ВТОРОЙ

прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				минеральные вещества (мг)								
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
горшечек зеленый консервированный омлет натуральный	60	горшечек зеленый консервированный	60	60	187,50р.	11,25р.	11,25р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	10,73	29,98	10,4	0,34	
	160/15	яйца	3	114,2	8,50р.	25,50р.	41,84р.	15,3	25,4	2,8	301,8	0,1	0	0,2	80	173,4	13,3	1,9	
		молоко или вода	41	41	- р.	-													
		масло сливочное	5,4	5,4	800,00р.	4,32р.													
		соль йодированная	1,1	1,1	18,00р.	0,02р.													
		масло сливочное	15	15	800,00р.	12,00р.													
		хлеб пшеничный	50	50	50,00р.	2,50р.	2,50р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
		кофейный напиток с молоком	200	5	500,00р.	2,50р.	12,10р.	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	62,1	53,5	18,7	0,3	
		сахар	120	120	80,00р.	1,60р.													
		молоко	20	20	80,00р.	8,00р.													
	фрукты свежие сезонные	100	100	80,00р.	30,00р.	30,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4		
итого за прием пищи	595					97,69р.	24,7	31,3	72,7	658	0,25	26,8	0,2	196,33	320,88	59	7,94		

ОБЕД

овощи натуральные свежие или соевые (помидоры)	60	овощи натуральные свежие или соевые (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	
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/8	свекла	40	32	40,00р.	1,60р.	8,37р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	43,6	41,4	21,9	1,04
			капуста свежая	20	16	60,00р.	1,20р.												
			картофель	21,3	16	40,00р.	0,85р.												
			морковь	10	8	60,00р.	0,60р.												
			лук репчатый	12,2	10	60,00р.	0,73р.												
			томатное пюре	6	6	148,00р.	0,89р.												
			масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.												
			сахар	2	2	80,00р.	0,16р.												
			вода	160	160	- р.	-												
		сметана	8	8	230,00р.	1,84р.													
рыба припущенная	90/8	соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.	24,58р.	15,6	15,8	3,8	209	0,1	0	54	47,1	238,3	54	0,8	
		минтай мороженый без головы	99	81	180,00р.	17,82р.													
		вода	22,5	22,5	-	-													
		лук репчатый	5,6	4,5	60,00р.	0,34р.													
		масло сливочное	8	8	800,00р.	6,40р.													
		соль йодированная	1,1	1,1	18,00р.	0,02р.													
	картофель отварной	150	картофель	207	154,5	40,00р.	8,28р.	13,98р.	2,9	4,6	23,8	148,3	0,2	30	0	14,6	87,5	34,5	1,5
			масло сливочное	7,1	7,1	800,00р.	5,68р.												
			соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
		кисель 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
			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	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	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						159,07р.	53,7	58,07	182,85	1476	1,65	82,33	54,36	349,89	797,28	214,44	14,45	

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
запеканка из творога со ступенным молоком	180/40	творог	169,2	165,6	368,00р.	62,27р.	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	24,2	71	36,9	1		
		крупа манная	10,8	10,8	37,00р.	0,40р.													
		сахар	14,4	14,4	80,00р.	1,15р.													
		яйца	7,2	7,2	7,50р.	0,05р.													
		масло сливочное	7,2	7,2	800,00р.	5,76р.													
		сухари	7,2	7,2	80,00р.	0,58р.													
		сметана	7,2	7,2	230,00р.	1,66р.													
		соль йодированная	0,9	0,9	18,00р.	0,02р.													
		молоко ступенное	40	40	302,63р.	12,11р.													
		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	
		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	
		какао с молоком	200	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.													
фрукты свежие сезонные	100	1 шт	25,00р.		25,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1	4,4			
итого за прием пищи	600				125,62р.	12,95	18	78,6	537,7	0,1	25,1	2,1	189,7	227	67,5	7,4			
ОБЕД																			
овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	60	70,00р.		4,62р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6			
щип из свежей капусты с картофелем	200	капуста свежая	50	40	60,00р.	3,00р.	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.													
		бройлер-цыпленок	129	90,6	225,00р.	29,03р.	36,77р.	16,68	14,47	30,36	325,88	0,04	2,58	0	8,24	0	0	1,64	
		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.															
крупа рисовая	46,6	46,6	90,00р.	4,19р.															
соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.															
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.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1		
		хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.	4,3	1,65	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			
всею за день	1360				182,24р.	40,02	38,72	181,53	1265,28	27,94	33,84	3,86	285,34	365,1	126,3	12,36			

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

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 блюда	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Р	Са	Мg	Fe										
ЗАВТРАК																										
овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63,1	60	225,00р	14,20р	14,20р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6								
рагу из птицы	200	мясо птицы	153,6	108,8	245,00р	37,63р	47,23р	19,9	21	1,6	265	0,23	19,7	2,5	72,6	464,6	90,3	6,4								
		масло растительное	3,2	3,2	120,00р	0,38р																				
		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																				
		лук репчатый	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																				
		мука пшеничная	1,2	1,2	35,00р	0,04р																				
		хлеб пшеничный	50	50	40,00р	2,00р	2,50р	0,5	0,5	24,2	0,1	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1							
чай с лимоном	200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	850,00р	0,43р	3,07р	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	180,00р	1,44р																				
вода	150	150																								
фрукты свежие сезонные	100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	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					86,99р	25,55	22,4	58,5	533,6	0,33	49	2,5	157,1	569,3	127	13,9									
ОБЕД																										
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								
суп картофельный с макаронными изделиями	200	картофель	80	60	40,00р	3,20р	3,20р	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		- р																				
		соль йодированная	0,8	0,8	18,00р	0,01р																				
		рыба минтай	73	59	180,00р	13,14р																				
		хлеб пшеничный	15,1	15,1	40,00р	0,60р																				
		молоко	21,9	21,9	69,00р	1,51р																				
пюре картофельное	150	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																				
		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	1,69р																				
		масло сливочное	7,5	7,5	800,00р	6,00р																				
		соль йодированная	1	1	18,00р	0,02р																				
		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																				
кисель из сухофруктов	200	крахмал картофельный	8	8	210,00р	1,68р																				
		кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р	0,17р																				
		вода	216	216																						
		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	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	20,87	121,65	809,4	1,28	22,19	0,16	2,66	166,96	237,4	112,74	6,1								
		итого за день	1507				142,60р	51,83	43,27	180,15	1343	1,61	71,19	2,66	324,06	806,7	239,74	20								

2 НЕДЕЛЯ
ДЕНЬ ШЕСТОЙ

прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
																		Стоимость	Стоимость единицы	Стоимость
макаронные отварные с овощами	180	макаронные	63	63	48,00р	3,02р	7,52р	6,4	8,3	37,7	243,6	0,07	0,02	0	17,5	0	0	0,08		
		морковь	18	14,4	60,00р	1,08р														
		петрушка (корень)	6,4	6	150,00р	0,96р														
		лук репчатый	13,6	11,5	60,00р	0,82р														
		томатное пюре	10	10	75,00р	0,75р														
		масло растительное	7,2	7,2	120,00р	0,86р														
		соль йодированная	1,2	1,2	18,00р	0,02р														
		хлеб пшеничный	50	50	50,00р	2,50р			3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
		масло сливочное	10	10	80,00р	8,00р			0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,1	1	2	0	0	
		чай с сахаром	200/15	0,5	0,5	850,00р	0,43р			0,2	0	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
				сахар	15	15	80,00р	1,20р												
				вода	150	150														
			100	фрукты свежие	1 шт	1 шт	35,00р	35,00р		0,8	0,8	19,5	0	20	0	32	22	0,1	4,4	
		за прием пищи	555					54,64р.	11,45	17,9	94,9	581,5	0,23	20,02	0,1	64,98	70,5	19	5,98	
		ОБЕД																		
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		
		картофель	53,3	40	40,00р	2,13р			4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68	
		фасоль	16,2	16	140,00р	2,27р														
		лук репчатый	9,6	8	60,00р	0,58р														
		морковь	12,6	10	60,00р	0,76р														
		масло растительное	4	4	120,00р	0,48р														
		вода	140	140		0,00р														
		соль йодированная	0,8	0,8	18,00р	0,01р														
		бройлер цыпленок	178,2	127,8	225,00р	40,10р			13,34	10,37	12,9	198	0,14	8,71	37,5	59,04	139,96	33,46	3,04	
		масло растительное	10,8	10,8	120,00р	1,30р														
		картофель	100,5	75	40,00р	4,02р														
		морковь	43,5	34,5	60,00р	2,61р														
		петрушка (корень)	4,5	4	150,00р	0,68р														
		лук репчатый	18	15	60,00р	1,08р														
		горошек зеленый консервированный	12	7,5	132,30р	1,59р														
соль йодированная	1	1	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																
сухофрукты	20	25	125,00р	2,50р			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	50	40,00р	2,00р			3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1			
хлеб ржаной	50	50	51,42р	2,57р			4,3	1,65	21,25	129	1	0	0	11,5	42	16,5	1			
за прием пищи	830						26,57	16,94	93,25	641,9	1,4	22,31	37,7	144,28	316,12	105,26	7,32			
за день	1385						127,75р.	38,02	188,15	1223,4	1,63	42,33	37,8	209,26	386,62	124,26	13,3			

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК																		
каша вязкая молочная пшеничная	200/10		50	50	35,00р.	1,75р.	17,15р.	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	60	60	- р.	0,48р.												
		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		50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	11,5	42	16,5	1	
масло сливочное	10		10	10	800,00р.	8,00р.	8,00р.	0,1	8,3	0,1	7,5	0	0,1	1	2	0	0	
сыр Российский	15		15	15	630,00р.	10,08р.	10,08р.	3,5	4,5	0	54,5	0	0,1	132	75	5,5	0,2	
чай с лимоном	200/15/7		0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	3,07р.	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	180,00р.	1,44р.												
		вода	150	150														
итого за прием пищи	485						41,02р.	16,45	20,36	69,46	515,6	0,28	1,76	0,2	306,2	119	22	4,03
ОБЕД																		
овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60		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
салат из овощей со сметаной	200/8		20	16	60,00р.	1,20р.	8,06р.	2,4	3,3	8,1	72,8	0,08	8,8	0,16	24	42,4	17,6	0,64
		капустка свежая (огурцы)	53,3	40	40,00р.	2,13р.												
		морковь	10	8	60,00р.	0,60р.												
		лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.												
		горошек зеленый консервированный	9,2	6	132,30р.	1,22р.												
		масло растительное	4	4	120,00р.	0,48р.												
		вода	150	150	- р.													
		сметана	8	8	230,00р.	1,84р.												
		соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.												
тефтели с соусом сметанным с томатом	90/30		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	- р.													
		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	- р.													
		томатное пюре	3	3	148,00р.	0,44р.												
		соль йодированная	0,24	0,24	18,00р.	0,00р.												
		крупа рисовая	52,5	52,5	90,00р.	4,73р.	8,94р.	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	8,9	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.												
компот из смеси сухофруктов	200		20	25	125,00р.	2,50р.	4,27р.	0	0	19,4	77,4	0	0	9,4	0	2	0	0
		сахар	20	20	80,00р.	1,60р.												
		кислота лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.												
		вода	200	200														
хлеб пшеничный	50		50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	11,5	42	16,5	1	
хлеб ржаной	50		50	50	51,42р.	2,57р.	2,57р.	4,3	1,65	21,25	129	1	0	11,5	42	16,5	1	
итого за прием пищи	838						81,64р.	31,05	29,05	129,25	916,9	1,18	16,4	0,16	85,2	298,1	103,7	5,44
ежево за день	1423						122,66р.	47,5	49,41	198,71	1432,5	1,46	18,16	0,36	391,4	417,1	125,7	9,47

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			витамины (мг)				минеральные вещества (мг)					
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
																		Стоимость	Стоимость
ЗАВТРАК																			
овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	63,1	60	225,00р.	14,20р.	14,20р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
рыба, тушенная в томате с овощами	90	минтай потрошенный	81	66,3	180,00р.	14,58р.	20,49р.	8,1	2,3	5,9	84	0	2,6	1	30	121	29	0,5	
		вода	16,8	16,8															
		морковь	20,7	16,2	60,00р.	1,24р.													
		лук репчатый	9	7,8	60,00р.	0,54р.													
		томатное пюре	9	9	175,00р.	1,58р.													
		масло растительное	4,5	4,5	120,00р.	0,54р.													
		раствор лимонной кислоты	2,2	2,2	840,00р.	1,85р.													
		сахар	1,8	1,8	80,00р.	0,14р.													
		лавровый лист	0,008	0,008	700,00р.	0,01р.													
		соль йодированная	1,12	1,12	18,00р.	0,02р.													
пюре картофельное	150	картофель	175,5	132	40,00р.	7,02р.	14,96р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	47	85	29	1,1	
		молоко	24	24	80,00р.	1,92р.													
		масло сливочное	7,5	7,5	800,00р.	6,00р.													
		соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.													
хлеб пшеничный чай с сахаром	50 200/15	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,50р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1	
		чай-заварка	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.	1,63р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
		сахар	15	15	80,00р.	1,20р.													
вода	150	150																	
всего за прием пищи	565					53,72р.	15,85	8,3	65,3	402	0,26	13,6	1	105,28	277,7	85,3	3,7		

ОБЕД																		
прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
			брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
																		Стоимость
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
пицца 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.												
		бройлер цыпленок	163,8	115,2	225,00р.	36,86р.	37,14р.	13,2	10,2	0	171	0,15	9,15	0	57,1	0	0	3,36
		лук репчатый	4,5	3,6	60,00р.	0,27р.												
каша пшеничная рассыпчатая	150	масло сливочное	8	8	800,00р.	6,40р.												
		соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
		крупа пшеничная	60	60	35,00р.	2,10р.	10,12р.	7,1	8,4	41,1	258,7	0,3	0,018	0	15,4	0	0	4,8
		масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.														
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 хлеб ржаной	50 50	хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.	2,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	11,5	42	16,5	1	
		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
всего за прием пищи	808					70,45р.	31,39	25,15	118,67	857	28,25	215,328	1,96	163,5	141,1	59,8	12,48	
всего за день	1473					124,17р.	47,24	33,45	183,97	1259	28,51	228,928	2,96	268,78	418,8	145,1	16,18	

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецепта	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость			химический состав				минеральные вещества (мг)							
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	P	Mg	Fe		
91	плов из птицы	200		бройлер-цыпленок	129	90,6	245,00р.	31,61р.	40,69р.	16,68	14,47	30,36	325,88	0,04	2,58	0	8,24	0	0	1,64
				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	175,00р.	1,16р.												
				крупа рисовая	46,6	46,6	115,00р.	5,36р.												
				соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.												
				хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.												
				масло сливочное	10	10	800,00р.	8,00р.												
				чай с лимоном	0,5	0,5	850,00р.	0,43р.												
				чай-заварка	15	15	80,00р.	1,20р.												
				сахар	8	7	180,00р.	1,44р.												
лимон свежий	150	150																		
лимон свежий	150	150																		
фрукты свежие	1 шт	1 шт	30,00р.	30,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	0	32	22	0,1	52,74	66	16,6	7,04	
итого за прием пищи				570				83,76р.	21,53	24,07	74,16	611,78	0,14	22,58	0,1	52,74	66	16,6	7,04	

ОБЕД

071	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	10,2	25,2	8,4	0,6
				картофель	80	60	40,00р.	3,20р.											
				крупа рисовая	4	4	90,00р.	0,36р.											
				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.	0,00р.											
				соль йодированная	0,8	0,8	18,00р.	0,01р.											
				говядина	90	66,6	580,00р.	52,20р.											
				хлеб пшеничный	16,2	16,2	40,00р.	0,65р.											
				молоко или вода	21,6	21,6													
				сахари	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.															
макаронные изделия отварные с маслом	50	50	48,00р.	2,40р.															
макаронные изделия отварные с маслом	7,1	7,1	800,00р.	5,68р.															
соль йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.															
сухофрукты	20	25	125,00р.	2,50р.															
сахар	20	20	80,00р.	1,60р.															
яблока лимонная	0,2	0,2	840,00р.	0,17р.															
вода	200	200																	
хлеб пшеничный	50	50	40,00р.	2,00р.															
хлеб ржаной	50	50	51,42р.	2,57р.															
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
итого за день				1278				170,74р.	50,24	50,18	198,11	1468,38	1,42	41,78	0,36	137,44	360,6	113,3	14,04

