

**Утверждаю:**

директор МКДОУ СОН № 5  
Петровского муниципального округа  
Ставропольского края

Булук С.М.



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

Петровский муниципальный 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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe

**1 НЕДЕЛЯ**

**ДЕНЬ ПЕРВЫЙ**

**ЗАВТРАК**

223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/40	творог	141	138	396,00р.	55,84р.	82,32р.	20,9	17,3	22	336,9	0,08	0,68	0,08	93	145,8	29,9	1,05
			крупа манная	9	9	48,00р.	0,43р.												
			сахар	12	12	82,00р.	0,98р.												
			яйца	6	6	250,00р.	1,50р.												
			масло сливочное	6	6	1175,00р.	7,05р.												
			сухари	6	6	120,00р.	0,72р.												
			сметана	6	6	430,00р.	2,58р.												
			соль йодированная	0,75	0,75	25,00р.	0,02р.												
молоко сгущенное	40	40	330,00р.	13,20р.															
376	чай с сахаром	1/200/15	чай-заварка	0,5	0,5	960,00р.	0,48р.	1,71р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.												
			вода	150	150														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
<b>итого за прием пищи</b>							<b>86,13р.</b>	<b>23,47</b>	<b>17,8</b>	<b>49,9</b>	<b>459,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,68</b>	<b>0,08</b>	<b>102,88</b>	<b>178,4</b>	<b>42,2</b>	<b>2,15</b>	

**ОБЕД**

71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	100,00р.	6,30р.	6,30р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
96	рассольник ленинградский	1/200	картофель	80	80	90,00р.	7,20р.	11,29р.	1,84	4,2	13,1	97,9	0,08	13,44	0,16	22,4	57,44	22,2	0,96
			крупа перловая	4	4	43,00р.	0,17р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	4,8	4	60,00р.	0,29р.												
			огурцы осленные	13,4	12	170,00р.	2,28р.												
			масло растительное	4	4	170,00р.	0,68р.												
			вода	150	150														
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
268	котлета	1/90	говядина	90	66,6	430,00р.	38,70р.	52,44р.	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	70,00р.	1,13р.												
			молоко или вода	21,6	21,6														
			сухари	9	9	120,00р.	1,08р.												
			масло растительное	5,4	5,4	170,00р.	0,92р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.												
			масло сливочное	9	9	1175,00р.	10,58р.												
171	каша рассыпчатая пшеничная	1/150	крупа пшеничная	60	60	55,00р.	3,30р.	15,08р.	7,88	7,43	48,04	290,7	0,21	0	0	19,96	161,32	56,81	1,86
			масло сливочное	10	10	1175,00р.	11,75р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
699	напиток лимонный	1/200	лимоны	16	16	190,00р.	3,04р.	5,01р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	38,6	19,4	0,6
			сахар	24	24	82,00р.	1,97р.												
			вода	214	214														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
<b>итого за прием пищи</b>							<b>94,21р.</b>	<b>28,67</b>	<b>27,36</b>	<b>128,42</b>	<b>876,7</b>	<b>1,398</b>	<b>19,84</b>	<b>0,36</b>	<b>99,64</b>	<b>442,06</b>	<b>150,61</b>	<b>7,9</b>	
<b>всего за день</b>							<b>180,34р.</b>	<b>52,14</b>	<b>44,96</b>	<b>178,32</b>	<b>1336,6</b>	<b>1,586</b>	<b>20,52</b>	<b>0,44</b>	<b>202,52</b>	<b>618,46</b>	<b>192,81</b>	<b>10,05</b>	

**ДЕНЬ ВТОРОЙ**

№ рецептур	привем пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химически			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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
181	каша жидкая молочная и манной крупы	1/200	крупя манная	31	31	48,00р.	1,49р.	22,76р.	9,74	9,82	33,54	239,4	0,25	1,3	0,08	140,6	136,4	17,1	0,5
			молоко	100	100	90,00р.	9,00р.												
			вода	75	75	-	- р.												
			сахар	6	6	82,00р.	0,49р.												
			масло сливочное	10	10	1175,00р.	11,75р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
15	сыр Российский	15	сыр российский	16	15	740,00р.	11,84р.	11,84р.	3,5	4,5	0	94,5	0	0	0,1	132	75	5,5	0,2
379	кофейный напиток с молоком	1/200	кофейный напиток	5	5	520,00р.	2,90р.	13,24р.	3,3	2,4	26,7	142,2	0	1,3	0	60,3	59,6	21,2	0,5
			вода	120	120	-	- р.												
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			молоко	100	100	90,00р.	9,00р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
<b>итого за прием пищи</b>		<b>455</b>						<b>49,94р.</b>	<b>18,91</b>	<b>17,02</b>	<b>74,74</b>	<b>507,1</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>0,18</b>	<b>339,8</b>	<b>297,1</b>	<b>53,7</b>	<b>1,8</b>
<b>ОБЕД</b>																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	150,00р.	10,62р.	10,62р.	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	53,3	40	90,00р.	4,80р.	7,91р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			горох	16,2	16	63,00р.	1,02р.												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.												
			морковь	12,5	10	65,00р.	0,82р.												
			масло растительное	4	4	170,00р.	0,68р.												
			вода	140	140	-	0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
290	птица, тушенная в соусе	1/90	бройлер-цыпленок	178,2	127,8	245,00р.	43,66р.	44,30р.	10,5	9,7	2,64	140,2	0,19	0,01	0	27,9	0	0	0,82
			масло растительное	3,6	3,6	170,00р.	0,61р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	25,00р.	0,03р.												
330	соус сметанный	1/30	сметана	7,5	7,5	430,00р.	3,23р.	3,31р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05
			мука пшеничная	2,25	2,25	39,00р.	0,09р.												
			вода	22,5	22,5	-	- р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/150	макаронные изделия	50	50	57,00р.	2,85р.	11,22р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96
			масло сливочное	7,1	7,1	1175,00р.	8,34р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
			сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сахар	20	20	82,00р.	1,64р.	4,16р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200	-	- р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
<b>итого за прием пищи</b>		<b>810</b>						<b>85,62р.</b>	<b>26,19</b>	<b>21,48</b>	<b>98,14</b>	<b>695,48</b>	<b>1,57</b>	<b>22,62</b>	<b>0,29</b>	<b>117,99</b>	<b>183,46</b>	<b>71,29</b>	<b>5,49</b>
<b>всего за день</b>		<b>1265</b>						<b>135,56р.</b>	<b>45,1</b>	<b>38,5</b>	<b>172,88</b>	<b>1202,58</b>	<b>1,87</b>	<b>25,22</b>	<b>0,47</b>	<b>457,79</b>	<b>480,56</b>	<b>124,99</b>	<b>7,29</b>

**ДЕНЬ ТРЕТИЙ**

№ рецептур ы	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
294	котлета из курицы	1/90	филе кур из грудной части	77	72	430,00р.	33,11р.	35,90р.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	70,00р.	0,71р.												
			молоко или вода	12,8	12,8														
			яйца куриные	1,26	5	250,00р.	0,32р.												
			масло сливочное	1,29	1,29	1175,00р.	1,52р.												
			масло растительное для	1,26	1,26	170,00р.	0,21р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.												
321	капуста тушеная	1/150	капуста свежая	213	171	80,00р.	17,04р.	23,99р.	3,72	5,84	16,9	135,2	0	30,89	0	99,8	0	37,18	1,46
			растеор лимонной	4,5	4,5	600,00р.	2,70р.												
			масло растительное	6	6	170,00р.	1,02р.												
			томатное пюре	9	9	225,00р.	2,03р.												
			морковь	4,5	3,7	65,00р.	0,29р.												
			лук репчатый	7,5	6	60,00р.	0,45р.												
			лавровый лист	0,01	0,01	1200,00р.	0,01р.												
			мука пшеничная	1,5	1,5	39,00р.	0,06р.												
			сахар	4,5	4,5	82,00р.	0,37р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
376	чай с сахаром	1/200/15	чай - заварка	0,5	0,5	960,00р.	0,48р.	1,71	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.												
			вода	150	150														
<b>итого за прием пищи</b>		<b>535</b>						<b>65,70р.</b>	<b>21,81</b>	<b>24,08</b>	<b>62,88</b>	<b>553,1</b>	<b>1,16</b>	<b>32,35</b>	<b>0,11</b>	<b>125,9</b>	<b>78,9</b>	<b>85,98</b>	<b>5,24</b>
<b>ОБЕД</b>																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	150,00р.	10,62р.	10,62р.	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	80	60	90,00р.	7,20р.	9,23р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8
			крупа рисовая	4	4	110,00р.	0,44р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.												
			масло растительное	2	2	170,00р.	0,34р.												
			вода	150	150		0,00р.												
			соль йодирования	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
259	жаркое по - домашнему	1/200	говядина	142,6	105,3	430,00р.	61,32р.	77,34р.	41	80,2	25,5	96,3	0,1	0,6	0	39,3	256,7	54	3,9
			картофель	141,7	106,6	90,00р.	12,75р.												
			лук репчатый	12,7	10,6	60,00р.	0,76р.												
			томатное пюре	6,3	6,3	225,00р.	1,42р.												
			масло растительное	6,3	6,3	170,00р.	1,07р.												
			соль йодирования	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
349	комлот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,16р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
<b>итого за прием пищи</b>		<b>710</b>						<b>105,45р.</b>	<b>46,65</b>	<b>82,99</b>	<b>78,78</b>	<b>383,3</b>	<b>1,28</b>	<b>28,8</b>	<b>0,25</b>	<b>89,8</b>	<b>384</b>	<b>106,7</b>	<b>6,68</b>
<b>всего за день</b>		<b>1245</b>						<b>171,15р.</b>	<b>68,46</b>	<b>107,07</b>	<b>141,66</b>	<b>918,4</b>	<b>2,44</b>	<b>61,15</b>	<b>0,36</b>	<b>215,7</b>	<b>462,9</b>	<b>192,68</b>	<b>11,92</b>

**ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ**

№ рецептур ы	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												
<b>ЗАВТРАК</b>																															
120	суп молочный с макаронными изделиями	1/200	молоко	100	100	90,00р.	9,00р.	11,91р.	3,4	3,82	16,56	114,2	0,09	0,91	0	161,62	137,98	24,14	0,51												
			вода	84	84		- р.																								
			макароны	16	16	57,00р.	0,91р.																								
			масло сливочное	1,6	1,6	1 175,00р.	1,88р.																								
			сахар	1,2	1,2	82,00р.	0,10р.																								
			соль йодированная	0,75	0,75	25,00р.	0,02р.																								
1	бутерброд с маслом	1/10/30	масло сливочное	10	10	1 175,00р.	11,75р.	13,85р.	2,36	7,49	14,89	136	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8												
			хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.																								
382	какао с молоком	1/200	какао-порошок	4	4	680,00р.	2,72р.	13,36р.	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	121	90	14	1												
			молоко	100	100	90,00р.	9,00р.																								
			вода	110	110																										
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.																								
<b>итого за прием пищи</b>				<b>440</b>				<b>39,12р.</b>		<b>8,66</b>		<b>13,81</b>		<b>56,25</b>		<b>386,2</b>		<b>0,09</b>		<b>2,01</b>		<b>0</b>		<b>421,82</b>		<b>329,48</b>		<b>53,34</b>		<b>9,51</b>	

<b>ОБЕД</b>																															
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	100,00р.	6,30р.	6,30р.	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	90,00р.	4,81р.	7,51р.	2,84	3,67	15	107,4	0,08	2,64	0,01	26,7	57,7	15,5	0,8												
			морковь	10	8	65,00р.	0,85р.																								
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.																								
			масло растительное	2	2	170,00р.	0,34р.																								
			вода	150	150		- р.																								
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.																								
			клецки		15																										
			мука пшеничная	4,6	4,6	39,00р.	0,18р.																								
			масло сливочное	0,5	0,5	1 175,00р.	0,59р.																								
			яйца	1,3	1,3	250,00р.	0,33р.																								
			вода или молоко	7,2	7,2		- р.																								
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.																								
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный без головы	81	66,3	245,00р.	19,85р.	26,03р.	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0	0,69												
			вода	16,8	16,8																										
			морковь	20,7	16,2	65,00р.	1,35р.																								
			лук репчатый	9	7,8	60,00р.	0,54р.																								
			томатное пюре	9	9	225,00р.	2,03р.																								
			масло растительное	4,5	4,5	170,00р.	0,77р.																								
			раствор лимонной кислоты	2,2	2,2	600,00р.	1,32р.																								
			сахар	1,8	1,8	85,00р.	0,15р.																								
			лавровый лист	0,008	0,008	1 200,00р.	0,01р.																								
			соль йодированная	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.																								
			картофель	160	132	90,00р.	14,40р.																								
			молоко	24	24	90,00р.	2,16р.																								
			масло сливочное	7,5	7,5	1 175,00р.	8,81р.																								
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.																								
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,16р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0												
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.																								
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.																								
			вода	200	200																										
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78												
<b>итого за прием пищи</b>				<b>795</b>				<b>73,50р.</b>		<b>20,88</b>		<b>18,04</b>		<b>128,08</b>		<b>576,1</b>		<b>1,49</b>		<b>42,21</b>		<b>0,01</b>		<b>99,53</b>		<b>243,2</b>		<b>84,3</b>		<b>5,03</b>	
<b>всего за день</b>				<b>1235</b>				<b>112,62р.</b>		<b>28,54</b>		<b>29,85</b>		<b>184,33</b>		<b>960,3</b>		<b>1,58</b>		<b>44,22</b>		<b>0,01</b>		<b>521,35</b>		<b>572,68</b>		<b>137,64</b>		<b>14,54</b>	

**ДЕНЬ ПЯТЫЙ**

№ рецептур ы	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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
209	яйца вареные	40	яйца вареные	1	40	13,00р.	13,00р.	13,00р.	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
50	икра кабачковая консервированная	1/60	икра кабачковая консервированная	63	60	131,00р.	8,25р.	8,25р.	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	0	0	19,2	0	0	0,25
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/150	макаронные изделия	50	50	57,00р.	2,85р.	11,22р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96
			масло сливочное	7,1	7,1	1 175,00р.	8 34р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай-заварка	0,5	0,5	960,00р.	0,48р.	3,23р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.												
			лимон свежий	8	7	190,00р.	1,52р.												
			вода	150	150														
<b>итого за прием пищи</b>		<b>592</b>						<b>37,80р.</b>	<b>15,17</b>	<b>13,43</b>	<b>68,61</b>	<b>459,6</b>	<b>0,23</b>	<b>3,3</b>	<b>100</b>	<b>88,5</b>	<b>161,6</b>	<b>34,8</b>	<b>4,31</b>

<b>ОБЕД</b>																																		
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	150,00р.	10,62р.	10,62р.	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	53,3	40	90,00р.	4,80р.	11,27р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	68,96	28,4	1,68															
			фасоль	16,2	16	270,00р.	4,37р.																											
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.																											
			морковь	12,6	10	65,00р.	0,82р.																											
			масло растительное	4	4	170,00р.	0,68р.																											
			вода	140	140		0,00р.																											
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.																											
234	котлета рыбная	1/90	минтай потрошенный без головы	118	55,6	245,00р.	28,91р.	40,63р.	11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	54,1	0	21,9	1,11															
			хлеб пшеничный	15,1	15,1	70,00р.	1,06р.																											
			молоко	21,9	21,9	74,00р.	1,62р.																											
			сахар	8,4	8,4	120,00р.	1,01р.																											
			масло растительное	8,4	8,4	170,00р.	1,43р.																											
			масло сливочное	5,6	5,6	1 175,00р.	6,58р.																											
			соль йодированная	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.																											
			312	пюре картофельное	1/150	картофель	160													132	90,00р.	14,40р.	25,40р.	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	39,1	1,56
						молоко	24													24	90,00р.	2,16р.												
						масло сливочное	7,5													7,5	1 175,00р.	8,81р.												
соль йодированная	1	1				25,00р.	0,03р.																											
349	компот из смеси сухофруктов	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	82,00р.	1,64р.																											
			кислота лимонная	0,2	0,2	890,00р.	0,18р.																											
			вода	200	200																													
			хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30													70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78																
<b>итого за прием пищи</b>		<b>780</b>						<b>96,23р.</b>	<b>23,57</b>	<b>23,05</b>	<b>95,68</b>	<b>688,20</b>	<b>1,50</b>	<b>54,36</b>	<b>0,29</b>	<b>127,24</b>	<b>242,86</b>	<b>122,70</b>	<b>6,33</b>															
<b>всего за день</b>		<b>1372</b>						<b>134,03р.</b>	<b>38,74</b>	<b>36,48</b>	<b>164,29</b>	<b>1147,8</b>	<b>1,73</b>	<b>57,66</b>	<b>100,29</b>	<b>215,74</b>	<b>404,46</b>	<b>157,5</b>	<b>10,64</b>															
<b>итого за 5 дней</b>								<b>733,69р.</b>																										
<b>среднее за 5 дней</b>								<b>146,74р.</b>																										

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 1 НЕДЕЛЮ**

итого	пищевые вещества (г)			энергетическая	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
<b>итого за весь период</b>	<b>233,98</b>	<b>256,86</b>	<b>841,48</b>	<b>5563,68</b>	<b>9,206</b>	<b>208,77</b>	<b>101,57</b>	<b>1613,1</b>	<b>2539,06</b>	<b>805,62</b>	<b>54,44</b>
<b>среднее значение</b>	<b>46,796</b>	<b>51,372</b>	<b>168,296</b>	<b>1112,736</b>	<b>1,8412</b>	<b>41,754</b>	<b>20,314</b>	<b>322,62</b>	<b>507,812</b>	<b>161,124</b>	<b>10,888</b>

**2 НЕДЕЛЯ**  
**ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	120,00р.	7,56р.	7,56р.	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	56,9	430,00р.	33,50р.	38,28р.	11,9	14,8	10,6	223,4	0	1,8	0	6,8	73,2	16,4	1,91
			хлеб пшеничный	11,9	11,9	70,00р.	0,83р.												
			молоко или вода	18	18														
			лук репчатый	36	29,9	60,00р.	2,16р.												
			масло растительное	4,5	4,5	170,00р.	0,77р.												
			мука пшеничная	5,9	5,9	39,00р.	0,23р.												
			масло растительное	4,5	4,5	170,00р.	0,77р.												
соль йодированная	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.															
171	каша гречневая рассыпчатая	1/150	крупа гречневая	71	71	60,00р.	4,26р.	16,04р.	6,4	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,72
			масло сливочное	10	10	1175,00р.	11,75р.												
			соль йодированная	1,2	1,2	25,00р.	0,03р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
376	чай с сахаром	1/200/15	чай-заварка	0,5	0,5	960,00р.	0,48р.	1,71р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.												
			вода	150	150														
<b>итого за прием пищи</b>		<b>595</b>					<b>67,66р.</b>	<b>22,64</b>	<b>20,93</b>	<b>91,68</b>	<b>636,3</b>	<b>1,16</b>	<b>7,8</b>	<b>0</b>	<b>50,68</b>	<b>254,2</b>	<b>77,7</b>	<b>5,11</b>	

<b>ОБЕД</b>																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	150,00р.	10,62р.	10,62р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
88	щи из свежей капусты с картофелем	1/200	капуста свежая	50	40	80,00р.	4,00р.	9,41р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72
			картофель	32	24	90,00р.	2,88р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	12,1	10	60,00р.	0,73р.												
			томатное пюре	2	2	225,00р.	0,45р.												
			масло растительное	4	4	170,00р.	0,68р.												
			вода	160	160														
соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.															
294	хотлета из курицы	1/90	филе кур из грудной	77	72	430,00р.	33,11р.	35,90р.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	70,00р.	0,71р.												
			молоко или вода	12,8	12,8														
			яйца куриные	1,26	5	250,00р.	0,32р.												
			масло сливочное	1,29	1,29	1175,00р.	1,52р.												
			масло растительное для противня	1,26	1,26	170,00р.	0,21р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/150	макаронные изделия	50	50	57,00р.	2,85р.	11,22р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96
			масло сливочное	7,1	7,1	1175,00р.	8,34р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,16р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
<b>итого за прием пищи</b>		<b>660</b>					<b>75,40р.</b>	<b>26,53</b>	<b>28,03</b>	<b>97,1</b>	<b>750,8</b>	<b>1,22</b>	<b>43,16</b>	<b>0,36</b>	<b>95,32</b>	<b>162,1</b>	<b>84,2</b>	<b>5,56</b>	
<b>всего за день</b>		<b>1255</b>					<b>143,09р.</b>	<b>49,17</b>	<b>48,96</b>	<b>188,98</b>	<b>1387,1</b>	<b>2,38</b>	<b>50,96</b>	<b>0,36</b>	<b>146</b>	<b>416,3</b>	<b>161,9</b>	<b>10,67</b>	

**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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
174	каша вязкая молочная рисовая	1/200	крупа рисовая	44	44	110,00р.	4,84р.	26,11р.	6,35	9,82	35,11	239,4	0,06	1,3	0,08	128	167,4	21,3	0,49
			молоко	100	100	90,00р.	9,00р.												
			вода	65	65	-	-												
			сахар	6	6	82,00р.	0,49р.												
			масло сливочное	10	10	1175,00р.	11,75р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
15	сыр Российский	15	сыр российский	16	15	740,00р.	11,84р.	11,84р.	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	132	75	5,5	0,2
376	чай с сахаром	1/200/15	чай-заварка	0,5	0,5	960,00р.	0,48р.	1,71р.	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.												
			вода	150	150	-	-												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
<b>итого за прием пищи</b>		<b>455</b>						<b>41,76р.</b>	<b>10,25</b>	<b>14,32</b>	<b>48,81</b>	<b>343,5</b>	<b>0,06</b>	<b>4,8</b>	<b>0,18</b>	<b>287,2</b>	<b>257,9</b>	<b>38,5</b>	<b>2,19</b>

<b>ОБЕД</b>																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	150,00р.	10,62р.	10,62р.	0,6	0,09	2,1	13,9	0	15	0,09	8,4	15,6	12	0,6
96	рассольник ленинградский	1/200	картофель	80	60	90,00р.	7,20р.	11,29р.	1,84	4,2	13,1	97,9	0,08	13,44	0,16	22,4	57,44	22,2	0,96
			крупа перловая	4	4	43,00р.	0,17р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	4,8	4	60,00р.	0,29р.												
			огурцы соленные	13,4	12	170,00р.	2,28р.												
			масло растительное	4	4	170,00р.	0,68р.												
			вода	150	150	-	-												
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
289	рагу из птицы	1/200	мясо птицы	128	91,5	245,00р.	31,36р.	46,46р.	14,7	15,5	1,1	196,2	0,17	14,5	1,8	2,3	53,7	344,1	66,8
			масло растительное	2,8	2,8	170,00р.	0,48р.												
			картофель	113,5	85,3	90,00р.	10,22р.												
			морковь	23,4	18,6	65,00р.	1,52р.												
			томатное пюре	6,3	6,3	225,00р.	1,42р.												
			лук репчатый	12,7	10,6	60,00р.	0,76р.												
			масло растительное	3,7	3,7	170,00р.	0,63р.												
			соль йодирования	0,74	0,74	25,00р.	0,02р.												
			мука пшеничная	1,5	1,5	39,00р.	0,06р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,16р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200	-	-												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
<b>итого за прием пищи</b>		<b>710</b>						<b>76,63р.</b>	<b>20,83</b>	<b>20,33</b>	<b>58,88</b>	<b>491</b>	<b>1,35</b>	<b>42,94</b>	<b>2,05</b>	<b>56,4</b>	<b>184,44</b>	<b>399,6</b>	<b>89,74</b>
<b>всего за день</b>		<b>1165</b>						<b>118,39р.</b>	<b>31,08</b>	<b>34,65</b>	<b>103,69</b>	<b>834,5</b>	<b>1,41</b>	<b>47,54</b>	<b>2,23</b>	<b>343,6</b>	<b>442,34</b>	<b>438,1</b>	<b>71,93</b>

**ДЕНЬ ВОСЬМОЙ**

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/40	творог	141	138	396,00р	55,84р.	82,32р.	20,9	17,3	22	336,9	0,08	0,68	0,08	93	145,8	29,9	1,05
			кисл. мясная	5	9	48,00р	0,43р.												
			сахар	12	12	82,00р	0,58р.												
			яйца	6	6	250,00р.	1,50р.												
			масло сливочное	6	6	1 175,00р	7,05р.												
			сухари	6	6	120,00р.	0,72р.												
			сметана	6	6	430,00р.	2,58р.												
			соль йодированная	0,75	0,75	25,00р.	0,02р.												
			молоко сгущенное	40	40	330,00р.	13,20р.												
376	чай с сахаром	1/200/15	чай - заварка	0,5	0,5	960,00р.	0,48р.	1,71р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.												
			вода	150	150														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р	2,10р.	2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
<b>итого за прием пищи</b>		<b>420</b>						<b>86,13</b>	<b>23,47</b>	<b>17,6</b>	<b>48,9</b>	<b>459,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,68</b>	<b>0,08</b>	<b>102,88</b>	<b>175,4</b>	<b>42,2</b>	<b>2,15</b>
<b>ОБЕД</b>																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	150,00р.	10,62р.	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	53,3	40	90,00р	4,80р.	7,91р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			горох	16,2	16	63,00р.	1,02р.												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.												
			морковь	12,6	10	65,00р.	0,82р.												
			масло растительное	4	4	170,00р.	0,88р.												
			вода	140	140		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
291	плов из птицы	1/200	бройлер - цыпленок	141,3	95,7	245,00р.	34,62р.	44,33р.	13,8	12	25,2	271,4	0,02	2,1	0	6,8	0	0	1,3
			масло растительное	9,3	9,3	170,00р.	1,58р.												
			лук репчатый	10,6	9,3	60,00р.	0,64р.												
			морковь	13,3	10,6	65,00р.	0,86р.												
			томатное пюре	6,6	6,6	225,00р.	1,49р.												
			крупа рисовая	46,6	46,6	110,00р.	5,13р.												
			соль йодированная	0,7	0,7	25,00р.	0,02р.												
349	комлот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,16р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
<b>итого за прием пищи</b>		<b>710</b>						<b>71,83р.</b>	<b>22,57</b>	<b>16,95</b>	<b>81,88</b>	<b>580,8</b>	<b>1,28</b>	<b>24,7</b>	<b>0,29</b>	<b>77,54</b>	<b>140,26</b>	<b>61,7</b>	<b>4,96</b>
<b>всего за день</b>		<b>1130</b>						<b>157,96р.</b>	<b>46,04</b>	<b>34,55</b>	<b>131,78</b>	<b>1040,7</b>	<b>1,47</b>	<b>25,38</b>	<b>0,37</b>	<b>180,42</b>	<b>316,66</b>	<b>103,9</b>	<b>7,11</b>

**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	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																			
392	пельмени мясные отварные (полуфабрикат промышленного производства)	1/180/9	пельмени мясные отварные	166	166	345,00р	57,27р	67,88р	20,5	26,28	34,12	446,7	0,18	0,36	0,27	30,9	208,44	28,44	2,8
			масло сливочное	9	9	1 175,00р	10,58р												
			соль йодированная	1,2	1,2	25,00р	0,03р												
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	960,00р	0,48р	1,71р	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	82,00р	1,23р												
			вода	150	150														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р	2,10р	2,10р	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6
<b>итого за прием пищи</b>		<b>455</b>						<b>71,88</b>	<b>23,07</b>	<b>26,58</b>	<b>62,02</b>	<b>568,7</b>	<b>0,29</b>	<b>0,36</b>	<b>0,27</b>	<b>40,78</b>	<b>238,04</b>	<b>40,74</b>	<b>3,9</b>
<b>ОБЕД</b>																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/60	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	150,00р	10,62р	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	80	60	90,00р	7,20р	9,24р	3,12	2,2	15,2	93,6	0,08	4,8	0,16	17,6	43,2	16,8	0,72
			макаронные изделия	8	8	57,00р	0,48р												
			морковь	10	8	65,00р	0,65р												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р	0,58р												
			масло растительное	2	2	170,00р	0,34р												
			вода	140	140														
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р	0,02р												
229	рыба, тушенная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный без головы	81	66,3	245,00р	19,85р	26,03р	10,1	4,54	45,4	94,5	0,07	2,37	0	33,33	0	0	0,69
			вода	16,8	16,8														
			морковь	20,7	16,2	65,00р	1,35р												
			лук репчатый	9	7,8	60,00р	0,54р												
			томатное пюре	9	9	225,00р	2,03р												
			масло растительное	4,5	4,5	170,00р	0,77р												
			раствор лимонной кислоты	2,2	2,2	600,00р	1,32р												
			сахар	1,8	1,8	82,00р	0,15р												
			лавровый лист	0,008	0,008	1 200,00р	0,01р												
			соль йодированная	1,12	1,12	25,00р	0,03р												
312	пюре картофельное	1/150	картофель	160	132	90,00р	14,40р	25,40р	3,8	7,2	25,6	183,1	0,24	31,2	0	2,4	102,6	39,1	1,56
			молоко	24	24	90,00р	2,16р												
			масло сливочное	7,5	7,5	1 175,00р	8,81р												
			соль йодированная	1	1	25,00р	0,03р												
354	кишелец из сухофруктов	1/200	сухофрукты	12	12	120,00р	1,44р	5,01р	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
			сахар	24	24	82,00р	1,97р												
			крахмал картофельный	8	8	185,00р	1,48р												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р	0,12р												
			вода	216	216														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р	2,10р	2,10р	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	100,00р	2,00р	2,00р	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
<b>итого за прием пищи</b>		<b>780</b>						<b>81,10р</b>	<b>21,42</b>	<b>14,69</b>	<b>134,58</b>	<b>609,9</b>	<b>1,49</b>	<b>55,2</b>	<b>0,25</b>	<b>87,09</b>	<b>219,1</b>	<b>90,84</b>	<b>5,52</b>
<b>всего за день</b>		<b>1235</b>						<b>152,79р</b>	<b>44,49</b>	<b>41,27</b>	<b>196,6</b>	<b>1179,6</b>	<b>1,78</b>	<b>55,56</b>	<b>0,52</b>	<b>127,87</b>	<b>458,14</b>	<b>131,58</b>	<b>9,42</b>

**ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ**

№ 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
290	птица, тушенная в соусе	1/90	бройлер-цыпленок	178,2	127,8	245,00р.	43,66р.	44,30р.	10,5	9,7	2,64	140,2	0,19	0,01	0	27,9	0	0	0,82
			масло растительное	3,6	3,6	170,00р.	0,61р.												
			соль йодированная	1,1	1,1	25,00р.	0,03р.												
330	соус сметанный	1/30	сметана	7,5	7,5	430,00р.	3,23р.	3,31р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05
			мука пшеничная	2,25	2,25	39,00р.	0,09р.												
			вода	22,5	22,5	-	- р.												
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/150	макаронные изделия	50	50	57,00р.	2,85р.	11,22р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96
			масло сливочное	7,1	7,1	1 175,00р.	8,34р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
377	чай с лимсоном	1/200/15/7	чай заварка	0,5	0,5	960,00р.	0,48р.	3,23р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.												
			лимон свежий	8	7	190,00р.	1,52р.												
			вода	150	150	-	- р.												
<b>итого за прием пищи</b>		<b>572</b>						<b>66,16р.</b>	<b>21,51</b>	<b>17,07</b>	<b>74,34</b>	<b>541,28</b>	<b>1,41</b>	<b>3,32</b>	<b>0</b>	<b>88,35</b>	<b>116,4</b>	<b>40,59</b>	<b>4,71</b>

<b>ОБЕД</b>																															
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	100,00р.	6,30р.	6,30р.	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	капуста свежая	50	40	80,00р.	4,00р.	9,41р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72												
			картофель	32	24	90,00р.	2,88р.																								
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.																								
			лук репчатый	12,1	10	60,00р.	0,73р.																								
			томатное пюре	2	2	225,00р.	0,45р.																								
			масло растительное	4	4	170,00р.	0,68р.																								
			вода	160	160	-	- р.																								
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.																								
			говядина	77,9	56,9	430,00р.	33,50р.																								
278	тфтели	1/90	хлеб пшеничный	11,9	11,9	70,00р.	0,83р.	38,28р.	11,9	14,8	10,6	223,4	0	1,8	0	6,8	73,2	16,4	1,91												
			молоко или вода	18	18	-	- р.																								
			лук репчатый	36	29,9	60,00р.	2,16р.																								
			масло растительное	4,5	4,5	170,00р.	0,77р.																								
			мука пшеничная	5,9	5,9	39,00р.	0,23р.																								
			масло растительное	4,5	4,5	170,00р.	0,77р.																								
			соль йодированная	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.																								
143	рагу из овощей	1/180	картофель	87,8	68,4	90,00р.	7,90р.													17,03р.	2,59	11,52	31,96	241,92	0,09	14,94	0	59,49	86,44	34,92	1,39
			морковь	36	19,4	65,00р.	2,34р.																								
			лук репчатый	17,3	7,2	60,00р.	1,04р.																								
			капуста свежая	56,2	43,2	80,00р.	4,50р.																								
			масло растительное	7,2	7,2	170,00р.	1,22р.																								
			вода	54	54	-	- р.																								
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.																								
699	напиток лимонный	1/200	лимоны	16	16	190,00р.	3,04р.	5,01р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6												
			сахар	24	24	82,00р.	1,97р.																								
			вода	214	214	-	- р.																								
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78												
<b>итого за прием пищи</b>		<b>780</b>						<b>80,12р.</b>	<b>20,37</b>	<b>30,95</b>	<b>102,16</b>	<b>770,62</b>	<b>1,196</b>	<b>49,84</b>	<b>0,36</b>	<b>160,39</b>	<b>311,04</b>	<b>113,82</b>	<b>6,6</b>												
<b>всего за день</b>		<b>1352</b>						<b>146,28р.</b>	<b>41,88</b>	<b>48,02</b>	<b>176,5</b>	<b>1311,9</b>	<b>2,606</b>	<b>53,16</b>	<b>0,36</b>	<b>248,74</b>	<b>427,44</b>	<b>154,41</b>	<b>11,31</b>												
<b>итого за 5 дней</b>								<b>718,50р.</b>																							
<b>среднее за 5 дней</b>								<b>143,70р.</b>																							

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 2 НЕДЕЛЮ**

итого	липидные вещества (г)			энергетическая	витамины (мг)						
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>итого за весь период</b>	<b>212,66</b>	<b>207,45</b>	<b>797,55</b>	<b>5753,8</b>	<b>9,646</b>	<b>232,6</b>	<b>3,84</b>	<b>1046,63</b>	<b>2060,88</b>	<b>989,89</b>	<b>110,44</b>
<b>среднее значение</b>	<b>42,532</b>	<b>41,49</b>	<b>159,51</b>	<b>1150,76</b>	<b>1,9292</b>	<b>46,52</b>	<b>0,768</b>	<b>209,326</b>	<b>412,176</b>	<b>197,978</b>	<b>22,088</b>

**3 НЕДЕЛЯ**  
**ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ**

№ рецептур ы	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	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
223	запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/40	творог	141	138	395,00р.	55,84р.	82,32р.	20,9	17,3	22	336,9	0,08	0,68	0,08	93	145,8	29,9	1,05	
			крупа манная	9	9	48,00р.	0,43р.													
			сахар	12	12	82,00р.	0,98р.													
			яйца	6	6	250,00р.	1,50р.													
			масло сливочное	6	6	1 175,00р.	7,05р.													
			сухари	6	6	120,00р.	0,72р.													
			сметана	6	6	430,00р.	2,58р.													
			соль йодированная	0,75	0,75	25,00р.	0,02р.													
			молоко сгущенное	40	40	330,00р.	13,20р.													
376	чай с сахаром	1/200/15	чай -заварка	0,5	0,5	960,00р.	0,48р.	1,71р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.													
			вода	150	150			2,10р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>405</b>						<b>86,13р.</b>	<b>23,47</b>	<b>17,6</b>	<b>49,9</b>	<b>459,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,68</b>	<b>0,08</b>	<b>102,88</b>	<b>176,4</b>	<b>42,2</b>	<b>2,15</b>	

<b>ОБЕД</b>																			
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/50	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	150,00р.	10,62р.	10,62р.	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	53,3	40	90,00р.	4,80р.	11,27р.	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68
			фасоль	15,2	16	270,00р.	4,37р.												
			лук репчатый	9,6	8	60,00р.	0,58р.												
			морковь	12,6	10	65,00р.	0,82р.												
			масло растительное	4	4	170,00р.	0,68р.												
			вода	140	140		0,00р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
			бройлер целенок	276	85,5	245,00р.	67,62р.												
301	Хлебы из кур. бройлер-цыплят с рисом	1/90	крупа рисовая	21	21	110,00р.	2,31р.	79,71р.	14,4	21,82	7,42	283,5	0,06	0,54	0	16,35	113,7	16,99	0,95
			молоко или вода	9	9		- р.												
			масло сливочное	3,3	3,3	1 175,00р.	3,88р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
			масло сливочное	5	5	1 175,00р.	5,88р.												
171	каша пшеничная рассыпчатая	1/50	крупа пшеничная	60	60	55,00р.	3,30р.	15,08р.	8,52	10,08	49,3	310,4	0,3	0,03	0	18,4	0	0	5,7
			масло сливочное	10	10	1 175,00р.	11,75р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
699	напиток лимонный	1/200	лимона	16	16	190,00р.	3,04р.	5,01р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	39,6	19,4	0,6
			сахар	24	24	82,00р.	1,97р.												
			вода	214	214														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
<b>итого за прием пищи</b>		<b>780</b>						<b>125,78р.</b>	<b>31,99</b>	<b>36,85</b>	<b>125,4</b>	<b>953,1</b>	<b>1,626</b>	<b>23,57</b>	<b>0,49</b>	<b>121,29</b>	<b>293,56</b>	<b>96,09</b>	<b>10,91</b>
<b>всего за день</b>		<b>1185</b>						<b>211,91р.</b>	<b>55,46</b>	<b>54,45</b>	<b>175,3</b>	<b>1413</b>	<b>1,816</b>	<b>24,25</b>	<b>0,57</b>	<b>224,17</b>	<b>469,96</b>	<b>138,29</b>	<b>13,06</b>

**ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ**

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1	Стоимос	Стоимость	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																			
173	каша вязкая молочная из хлопьев овсяных 'Геркулес'	1/200	хлопья овсяные "Геркулес"	44	44	62,00р.	2,73р.	24,00р.	8,9	7,06	45,16	269,2	0,18	1,76	0	161,7	0	0	2,83
			молоко	100	100	90,00р.	9,00р.												
			вода	60	60		- р.												
			сахар	6	6	82,00р.	0,48р.												
			масло сливочное	10	10	1175,00р.	11,75р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
1	бутерброд с маслом	10/30	масло сливочное	10	10	1175,00р.	11,75р.	13,85р.	2,36	7,49	14,89	136	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8
			хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.												
376	чай с сахаром	1/200/15	чай - заварка	0,5	0,5	960,00р.	0,48р.	1,71р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.												
			вода	150	150														
<b>итого за прием пищи</b>		<b>670</b>						<b>38,56р.</b>	<b>11,46</b>	<b>14,55</b>	<b>73,45</b>	<b>457,2</b>	<b>0,24</b>	<b>1,86</b>	<b>0</b>	<b>303,88</b>	<b>106</b>	<b>17,6</b>	<b>11,33</b>
<b>ОБЕД</b>																			
71	овсяци натуральные свежие (огурцы)	1/60	овсяци натуральные свежие (огурцы)	63	60	100,00р.	6,30р.	6,30р.	0,45	0,09	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
82	борщ с капустой и картофелем со сметаной	1/200	свекла	40	32	70,00р.	2,80р.	13,35р.	1,44	4	9,8	81,6	0	17,7	0,16	43,6	41,4	21,9	1,04
			капуста свежая	20	16	80,00р.	1,60р.												
			картофель	21,3	16	90,00р.	1,92р.												
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.												
			лук репчатый	12,2	10	60,00р.	0,73р.												
			томатное пюре	6	6	225,00р.	1,35р.												
			масло растительное	4	4	170,00р.	0,68р.												
			сахар	2	2	82,00р.	0,16р.												
			вода	160	160		- р.												
			сметана	8	8	430,00р.	3,44р.												
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.												
278	тефтели	1/90	говядина	77,9	56,9	430,00р.	33,50р.	38,28р.	11,9	14,8	10,6	223,4	0	1,8	0	6,8	73,2	16,4	1,91
			хлеб пшеничный	11,9	11,9	70,00р.	0,83р.												
			молоко или вода	18	18		- р.												
			лук репчатый	36	29,9	60,00р.	2,16р.												
			масло растительное	4,5	4,5	170,00р.	0,77р.												
			мука пшеничная	5,9	5,9	39,00р.	0,23р.												
			масло растительное	4,5	4,5	170,00р.	0,77р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.												
171	каша гречневая рассыпчатая	1/150	крупа гречневая	71	71	60,00р.	4,26р.	16,04р.	6,4	5,5	45,2	247,2	0	0	0	13,2	93,6	31,2	0,72
			масло сливочное	10	10	1175,00р.	11,75р.												
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,16р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.												
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78
<b>итого за прием пищи</b>		<b>780</b>						<b>82,23р.</b>	<b>17,48</b>	<b>19,43</b>	<b>62,48</b>	<b>498,1</b>	<b>1,1</b>	<b>25,5</b>	<b>0,16</b>	<b>87,5</b>	<b>197,5</b>	<b>68</b>	<b>4,93</b>
<b>всего за день</b>		<b>1450</b>						<b>121,78р.</b>	<b>28,94</b>	<b>33,98</b>	<b>135,93</b>	<b>953,3</b>	<b>1,34</b>	<b>27,38</b>	<b>0,16</b>	<b>391,38</b>	<b>303,5</b>	<b>85,6</b>	<b>16,26</b>

**ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ**

№ 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	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>																			
294	котлета из курицы	1/90	филе кур из грудной части	77	72	430,00р.	33 11р.	35 90р	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9
			хлеб пшеничный	10,2	10,2	70,00р.	0,71р.												
			молоко или вода	12,8	12,8	-	- р.												
			яйца куриные	1,26	5	250,00р.	0 32р												
			масло сливочное	1,29	1,29	1 175,00р	1 52р												
			масло растительное для	1,26	1,26	170 00р	0,21р.												
			соль йодированная	1,12	1,12	25,00р.	0,03р.												
321	капуста тушеная	1/150	капуста свежая	213	171	80 00р	17,04р.	23 99р.	3,72	5,84	16,9	135,2	0	30 89	0	99 8	0	37 18	1 46
			раствор лимонной	4,5	4,5	600 00р.	2 70р.												
			масло растительное	6	6	170 00р	1 02р.												
			томатное пюре	9	9	225 00р	2 03р.												
			морковь	4,5	3,7	65 00р	0 29р.												
			лук репчатый	7,5	7,5	60 00р.	0 45р.												
			лавровый лист	0,01	0,01	1 200 00р.	0 01р.												
			мука пшеничная	1,5	1,5	39 00р.	0 06р.												
			сахар	4,5	4,5	82 00р.	0 37р.												
			соль йодированная	1	1	25 00р.	0 03р.												
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70 00р.	2 10р.	2 10р.	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	100 00р.	2 00р.	2 00р.	1 32	0 24	6 68	34 6	1 05	0	0	7	31 6	9 4	0 78
377	чай с лимоном	1/200/15/7	чай заварка	0,5	0,5	960 00р.	0 48р.	3 23р.	0 4	0	11 7	49 6	0	3 3	0	27 2	15 5	11 7	1 5
			сахар	15	15	82 00р.	1 23р.												
			лимон свежий	8	7	190 00р.	1 52р.												
			вода	150	150														
<b>итого за прием пищи</b>		<b>542</b>						<b>87 22р.</b>	<b>22 01</b>	<b>24 08</b>	<b>61 18</b>	<b>550 7</b>	<b>1 1</b>	<b>35 65</b>	<b>0 11</b>	<b>150 12</b>	<b>89 9</b>	<b>95 28</b>	<b>6 24</b>
<b>ОБЕД</b>																			
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	100 00р.	6 30р.	6 30р.	0 45	0 09	1 5	8 1	0	6	0	13 8	25 2	8 4	0 6
101	суп картофельный с крупой	1/200	картофель	80	60	90 00р.	7 20р.	9 23р	1 36	2 16	10 6	68 1	0 08	13 2	0 16	18 8	44	19 4	0 8
			крупя рисовая	4	4	110 00р.	0 44р.												
			морковь	10	8	65 00р.	0 65р.												
			лук репчатый	9 6	8	60 00р	0 58р.												
			масло растительное	2	2	170 00р.	0 34р.												
			вода	150	150		0 00р.												
			соль йодированная	0 8	0 8	25 00р.	0 02р.												
229	рыба, тушеная в томате с овощами	1/90	минтай потрошенный	81	66 3	245 00р	19 85р.	26 03р	10 1	4 54	45 4	94 5	0 07	2 37	0	33 33	0	0	0 69
			вода	16 8	16 8														
			морковь	20 7	16 2	65 00р.	1 35р.												
			лук репчатый	9	7 8	60 00р.	0 54р.												
			томатное пюре	9	9	225 00р	2 03р.												
			масло растительное	4 5	4 5	170 00р.	0 77р.												
			раствор лимонной	2 2	2 2	600 00р	1 32р.												
			сахар	1 8	1 8	82 00р.	0 15р.												
			лавровый лист	0 008	0 008	1 200 00р.	0 01р.												
			соль йодированная	1 12	1 12	25 00р.	0 03р.												
312	пюре картофельное	1/150	картофель	160	132	90 00р.	14 40р.	25 40р.	3 8	7 2	25 6	183 1	0 24	31 2	0	2 4	102 6	39 1	1 56
			молоко	24	24	90 00р.	2 16р.												
			масло сливочное	7 5	7 5	1 175 00р	8 81р.												
			соль йодированная	1	1	25 00р.	0 03р.												
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	120 00р.	2 40р.	4 16р	0	0	19 4	77 4	0	0	0	9 4	0	2	0
			сахар	20	20	82 00р.	1 64р.												
			кислота лимонная	0 2	0 2	600 00р.	0 12р.												
			вода	200	200														
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70 00р.	2 10р.	2 10р.	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	100 00р.	2 00р.	2 00р.	1 32	0 24	6 68	34 6	1 05	0	0	7	31 6	9 4	0 78
<b>итого за прием пищи</b>		<b>780</b>						<b>75 21р.</b>	<b>19 4</b>	<b>14 53</b>	<b>123 68</b>	<b>538 8</b>	<b>1 49</b>	<b>52 77</b>	<b>0 16</b>	<b>91 63</b>	<b>229 5</b>	<b>88 2</b>	<b>5 03</b>
<b>всего за день</b>		<b>1322</b>						<b>142 43р.</b>	<b>41 41</b>	<b>38 81</b>	<b>184 86</b>	<b>1087 5</b>	<b>2 59</b>	<b>88 42</b>	<b>0 27</b>	<b>241 75</b>	<b>319 4</b>	<b>183 48</b>	<b>11 27</b>

ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ																				
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химически			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1	Стоимос	Стоимость	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Ма	Fe	
<b>ЗАВТРАК</b>																				
218	вареники отварные (полуфабрикат промышленного производства)	1/180/5	вареники с картофелем	171	171	180,00р	30,78р	36,58р	26,6	19,5	27,56	392,4	0	0,33	0	0	0	0	0	0
			масло сливочное	5	5	1175,00р	5,88р													
			соль йодированная	1	1	25,00р	0,03р													
377	чай с лимоном	1/200/15/7	хлеб пшеничный	30	30	70,00р	2,10р	2,10р	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6	0,6
			чай-заварка	0,5	0,5	960,00р	0,48р													
			сахар	15	15	82,00р	1,23р													
			лимон свежий	8	7	190,00р	1,52р													
			вода	150	150															
<b>итого за прием пищи</b>		<b>602</b>						<b>42,01р</b>	<b>29,37</b>	<b>18,8</b>	<b>53,78</b>	<b>513</b>	<b>0,05</b>	<b>3,83</b>	<b>0</b>	<b>34,1</b>	<b>41,6</b>	<b>21,6</b>	<b>2,1</b>	

ОБЕД																				
№ рецептуры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химически			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1	Стоимос	Стоимость	белки	жиры		углеводы	В1	С	А	Са	Р	Ма	Fe	
71	овощи натуральные свежие (помидоры)	1/50	овощи натуральные свежие (помидоры)	70,8	60	150,00р	10,62р	10,62р	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	53,3	40	90,00р	4,80р	7,91р	4,48	4,32	14	112,5	0,16	7,6	0,2	39,04	66,96	28,4	1,68	0,6
			горох	16,2	16	63,00р	1,02р													
			лук репчатый	9,6	8	60,00р	0,58р													
			морковь	12,6	10	65,00р	0,82р													
			масло растительное	4	4	170,00р	0,68р													
			вода	140	140		0,00р													
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р	0,02р													
289	рагу из птицы	1/200	мясо птицы	128	91,5	245,00р	31,36р	46,46р	14,7	15,5	1,1	196,2	0,17	14,5	1,8	2,3	53,7	344,1	66,8	0,6
			масло растительное	2,8	2,8	170,00р	0,48р													
			картофель	113,5	85,3	90,00р	10,22р													
			морковь	23,4	18,6	65,00р	1,52р													
			томатное пюре	6,3	6,3	225,00р	1,42р													
			лук репчатый	12,7	10,6	60,00р	0,76р													
			масло растительное	3,7	3,7	170,00р	0,63р													
			соль йодированная	0,74	0,74	25,00р	0,02р													
			мука пшеничная	1,5	1,5	39,00р	0,08р													
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	120,00р	2,40р	4,16р	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	0,6
			сахар	20	20	82,00р	1,64р													
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р	0,12р													
			вода	200	200															
			хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30													
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	100,00р	2,00р	2,00р	1,32	0,24	6,88	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
<b>итого за прием пищи</b>		<b>710</b>						<b>73,25р</b>	<b>23,47</b>	<b>20,45</b>	<b>57,78</b>	<b>505,6</b>	<b>1,43</b>	<b>37,1</b>	<b>2,09</b>	<b>73,04</b>	<b>193,96</b>	<b>405,8</b>	<b>70,46</b>	
<b>всего за день</b>		<b>1312</b>						<b>115,26р</b>	<b>52,84</b>	<b>40,25</b>	<b>111,54</b>	<b>1018,6</b>	<b>1,48</b>	<b>40,73</b>	<b>2,09</b>	<b>107,14</b>	<b>235,56</b>	<b>427,4</b>	<b>72,56</b>	

ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ																				
№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		энергетическая ценность	химический состав			витамины (мг)			минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1	Стоимость		белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																				
210	омлет натуральный	1/150	яйца	3	114,2	10,00р.	30,00р.	56,05р.	15,4	25,5	2,5	257,1	0,13	0,3	0,27	95,5	247,7	20	2,7	
			молоко или вода	38,5	38,5	90,00р.	3,47р.													
			масло сливочное	5,1	5,1	1 175,00р.	5,99р.													
			соль йодированная	1,07	1,07	25,00р.	0,03р.													
			масло сливочное	14,1	14,1	1 175,00р.	16,57р.													
50	икра кабачковая консервированная	1/60	икра кабачковая консервированная	63,6	60	131,00р.	8,33р.	8,33р.	0,72	2,82	4,62	46,8	0,03	0	0	19,2	0	0	0,2	
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
376	чай с сахаром	1/200/15	чай - заварка	0,5	0,5	960,00р.	0,48р.	1,71р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.													
			вода	150	150															
338	<b>итого за прием пищи</b>							<b>70,19р.</b>	<b>20,01</b>	<b>28,86</b>	<b>41,7</b>	<b>461,5</b>	<b>1,32</b>	<b>0,3</b>	<b>0,27</b>	<b>131,58</b>	<b>308,9</b>	<b>41,7</b>	<b>4,78</b>	

<b>ОБЕД</b>																				
71	овощи натуральные свежие (огурцы)	1/60	овощи натуральные свежие (огурцы)	63	60	100,00р.	6,30р.	6,30р.	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	капуста свежая	50	40	80,00р.	4,00р.	9,41р.	1,44	4	5,52	64,4	0	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72	
			картофель	32	24	90,00р.	2,88р.													
			морковь	10	8	65,00р.	0,65р.													
			лук репчатый	12,1	10	60,00р.	0,73р.													
			томатное пюре	2	2	225,00р.	0,45р.													
			масло растительное	4	4	170,00р.	0,68р.													
			вода	160	160		- р.													
			соль йодированная	0,8	0,8	25,00р.	0,02р.													
297	голубцы пивные	1/90	капуста свежая	68	54	80,00р.	5,44р.	26,48р.	7,5	6,8	6,6	115,5	0	9,9	8,2	30,1	82,8	17,4	1,08	
			говядина	39,5	36	430,00р.	16,99р.													
			крупа рисовая	4,5	4,5	110,00р.	0,50р.													
			лук репчатый	6,4	5,4	60,00р.	0,38р.													
			масло сливочное	2,7	2,7	1 175,00р.	3,17р.													
			соль йодированная	0,27	0,27	25,00р.	0,01р.													
			вода	27	27															
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/150	макаронные изделия	50	50	57,00р.	2,85р.	11,22р.	6,6	5,7	37,5	229,2	0,12	0	0	13,2	43,2	8,4	0,96	
			масло сливочное	7,1	7,1	1 175,00р.	8,34р.													
			соль йодированная	1	1	25,00р.	0,03р.													
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	120,00р.	2,40р.	4,16р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
			сахар	20	20	82,00р.	1,64р.													
			кислота лимонная	0,2	0,2	600,00р.	0,12р.													
			вода	200	200															
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	70,00р.	2,10р.	2,10р.	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	100,00р.	2,00р.	2,00р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
	<b>итого за прием пищи</b>							<b>61,67р.</b>	<b>19,66</b>	<b>17,13</b>	<b>91,70</b>	<b>600,20</b>	<b>1,22</b>	<b>42,60</b>	<b>8,36</b>	<b>121,60</b>	<b>237,80</b>	<b>70,90</b>	<b>4,74</b>	
	<b>всего за день</b>							<b>131,86р.</b>	<b>39,69</b>	<b>45,99</b>	<b>133,4</b>	<b>1061,7</b>	<b>2,54</b>	<b>42,9</b>	<b>8,63</b>	<b>253,18</b>	<b>547,7</b>	<b>112,6</b>	<b>9,52</b>	
	<b>итого за 5 дней</b>							<b>723,24р.</b>												
	<b>среднее за 5 дней</b>							<b>144,65р.</b>												
	<b>итого за 15 дней</b>							<b>2 175,42р.</b>												
	<b>среднее за 15 дней</b>							<b>145,03р.</b>												

<b>ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ЗА 3 НЕДЕЛЮ</b>											
итого	пищевые вещества (г)			энергетическая	витамины (мг)			минеральные вещества (мг)			
	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>итого за весь период</b>	<b>218,34</b>	<b>213,28</b>	<b>741,03</b>	<b>5534,1</b>	<b>9,766</b>	<b>223,66</b>	<b>11,72</b>	<b>1217,62</b>	<b>1876,12</b>	<b>947,37</b>	<b>122,67</b>
<b>среднее значение</b>	<b>43,668</b>	<b>42,656</b>	<b>148,206</b>	<b>1106,82</b>	<b>1,9532</b>	<b>44,732</b>	<b>2,344</b>	<b>243,524</b>	<b>375,224</b>	<b>189,474</b>	<b>24,534</b>

Разработано на основании:

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