

| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | продукты | масса | | стоимость | | | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------|---|--------------|---|--------|-------|--------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------|----------|--------------------------------|---------------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|
| | | | | брутто | нетто | Цена за 1 кг | Стоимость единицы | Стоимость блюда | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ ПЕРВЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | каша овсян. молочно-кисл. гречневой крупы | 250/12,5 | крупя гречневая | 62,5 | 62,5 | 75,00р | 4,63р | 17,36р | 9,23 | 8,96 | 30,97 | 254,3 | 1,05 | 3,14 | 0,06 | 1,47 | 290,06 | 23,2 | 61,9 | 2,84 |
| | | | молоко | 125 | 125 | 50,00р | 6,75р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 75 | 75 | | - р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 7,5 | 7,5 | 46,00р | 0,35р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 12,5 | 12,5 | 485,00р | 6,06р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1,36 | 1,36 | 12,00р | 0,02р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | клуб пшеничный | 20 | 20 | 36,00р | 0,72р | 0,72р | 0,78 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | клуб ржан.-пшеничный | 30 | клуб ржан.-пшеничный | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 1,35р | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 |
| 14 | масло сливочное | 10 | масло сливочное | 10 | 10 | 485,00р | 4,85р | 4,85р | 0,98 | 7,26 | 0,14 | 66,1 | 0 | 0 | 46 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 15 | сыр Российский | 15 | сыр Российский | 15 | 15 | 410,00р | 6,50р | 6,50р | 3,5 | 4,5 | 0 | 54,5 | 0 | 0 | 0,1 | 0,1 | 132 | 75 | 5,5 | 0,2 |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | кофейный напиток | 5 | 5 | 190,00р | 5,95р | 6,67р | 3,3 | 2,4 | 26,7 | 142,2 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 60,3 | 59,6 | 21,2 | 0,5 |
| | | | вода | 120 | 120 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 20 | 20 | 46,00р | 0,92р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 100 | 100 | 50,00р | 5,00р | | | | | | | | | | | | | |
| итого за прием пищи | | 537,5 | | | | | | 37,71р | 18,89 | 23,64 | 88,17 | 635,3 | 1,19 | 4,44 | 40,16 | 2,63 | 502,76 | 204,3 | 100,8 | 5,16 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежко (солощено) в нарезке | 60 | овощи натуральные свежко (солощено) в нарезке | 63,1 | 60 | 75,00р | 4,73р | 4,73р | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,6 |
| 102 | суп картофельный с бобовыми | 250 | картофель | 66,6 | 50 | 25,00р | 1,67р | 3,65р | 5,6 | 5,4 | 17,5 | 140,6 | 0,2 | 9,5 | 0,25 | 4 | 48,8 | 83,7 | 35,5 | 2,1 |
| | | | говяд | 20,2 | 20 | 35,00р | 0,71р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12 | 16 | 20,00р | 0,24р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 15,7 | 12,5 | 30,00р | 0,47р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | 5 | 110,00р | 0,55р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 175 | 175 | | 0,00р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | рыба припущенная | 100 | рыба припущенная без головы | 110 | 90 | 130,00р | 14,30р | 17,42р | 19,2 | 18 | 4,25 | 254,3 | 0,13 | 0,63 | 0 | 4,63 | 58,8 | 297,6 | 67,5 | 1 |
| | | | лук репчатый | 3,75 | 2,5 | 20,00р | 0,08р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 6,25 | 6,25 | 485,00р | 3,03р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | пюре картофельное | 180 | картофель | 210,6 | 158,4 | 25,00р | 5,27р | 11,06р | 3,6 | 7,2 | 25,6 | 183,1 | 0,24 | 31,2 | 0 | 0,24 | 2,4 | 102,6 | 39,1 | 1,56 |
| | | | молоко | 28,8 | 28,8 | 50,00р | 1,44р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 9 | 9 | 485,00р | 4,37р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 | сухофрукты | 20 | 20 | 60,00р | 1,20р | 2,18р | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,4 | 0 | 2 | 0 |
| | | | сахар | 20 | 20 | 46,00р | 0,92р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 300,00р | 0,06р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | клуб пшеничный | 20 | клуб пшеничный | 20 | 20 | 36,00р | 0,72р | 0,72р | 0,78 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | клуб ржаной | 30 | клуб ржаной | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 1,35р | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| итого за прием пищи | | 840 | | | | | | 41,13р | 32,48 | 31,9 | 90,77 | 788,2 | 9,3 | 47,43 | 0,25 | 9,93 | 140 | 529,7 | 159,1 | 10,36 |
| всего за день | | | | | | | | 78,84р | 51,37 | 55,54 | 178,94 | 1423,5 | 10,49 | 51,87 | 40,41 | 12,56 | 642,76 | 734 | 260 | 15,52 |

ДЕНЬ ВТОРОЙ

| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | продукты | масса | | стоимость | | химический | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------|--|--------------|--|--------|-------|--------------|------------------|-----------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|--------|------|---------------------------|--------|-------|-------|------|
| | | | | брутто | нетто | Цена за 1 кг | Стоимость единиц | Стоимость блюда | белки | жиры | | углеводы | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | запеканка из творога со ступеным молоком | 200/50 | творог | 186 | 184 | 210,00р | 39,48р | 57,94р | 27,8 | 23 | 25,2 | 449,1 | 0,1 | 0,9 | 0,1 | 2,27 | 124 | 194,3 | 39,8 | 1,4 |
| | | | крупя мучная | 12 | 12 | 35,00р | 0,42р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 16 | 16 | 46,00р | 0,74р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйца | 8 | 8 | 6,00р | 0,08р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 8 | 8 | 485,00р | 3,88р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 8 | 8 | 80,00р | 0,64р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 8 | 8 | 165,00р | 1,32р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль иодированная | 1 | 1 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко ступенное | 60 | 60 | 190,00р | 11,40р | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 36,00р | 0,72р | 0,72р | 0,78 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 5,5 | 0,4 | |
| | хлеб ржано-пшеничный | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 1,35р | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 |
| 14 | масло сливочное | 10 | масло сливочное | 10 | 10 | 485,00р | 4,85р | 4,85р | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,1 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 366 | ряженка | 200 | ряженка | 206 | 200 | 56,00р | 11,54р | 11,54р | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0 | 1,4 | 0 | 0 | 240 | 0 | 28 | 0,2 |
| итого за прием пищи | | | | 560 | | | | 76,40р | 36,46 | 25,76 | 59,7 | 723,4 | 0,23 | 2,3 | 49,1 | 3,33 | 376,4 | 248,8 | 80,1 | 3,22 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежие (сольные) в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие (сольные) в нарезке | 63,1 | 60 | 75,00р | 4,73р | 4,73р | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 9,1 | 0 | 5 | 0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,6 |
| 88 | щип из свежей капусты с картофелем | 250 | капуста свежая | 62,5 | 50 | 20,00р | 1,25р | 3,76р | 1,8 | 5 | 6,9 | 80,5 | 0 | 33,3 | 0,2 | 2,2 | 51,5 | 36,1 | 19,2 | 0,9 |
| | | | картофель | 40 | 30 | 25,00р | 1,00р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12,5 | 10 | 30,00р | 0,38р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 15,1 | 12,5 | 20,00р | 0,30р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 2,5 | 2,5 | 110,00р | 0,28р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | 5 | 110,00р | 0,55р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 200 | 200 | - | - р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль иодированная | 1 | 1 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | |
| 290 | пюре тушеная в соусе | 100/30 | брокколи целенько | 198 | 147 | 144,00р | 28,51р | 30,33р | 11,7 | 10,7 | 2,94 | 155,8 | 0,22 | 0,92 | 0 | 0 | 31,09 | 0 | 0 | 0,92 |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | 110,00р | 0,44р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль иодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соус сметанный | 30 | 30 | - | - р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 7,5 | 7,5 | 165,00р | 1,24р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко пшеничное | 3,7 | 3,7 | 35,00р | 0,13р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 27,4 | 22,4 | - | - р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | мажорановые изюмные | 50 | 60 | 38,60р | 2,32р | | | | | | | | | | | | | |
| 202/203 | мажорановые изюмные ставящие с мясом | 180 | масло сливочное | 8,52 | 8,52 | 485,00р | 4,13р | 6,46р | 6,6 | 5,7 | 37,5 | 229,2 | 0,12 | 0 | 0 | 0,96 | 13,2 | 43,2 | 8,4 | 0,96 |
| | | | соль иодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | |
| 368 | напиток из плодов шиповника | 200 | пюре шиповника | 20 | 20 | 100,00р | 2,00р | 2,92р | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 143,8 | 0 | 200 | 0,2 | 0 | 13 | 3 | 3 | 1 |
| | | | сахар | 20 | 20 | 46,00р | 0,92р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 200 | 200 | - | - р | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 36,00р | 0,72р | 0,72р | 0,78 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 5,5 | 0,4 |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 1,35р | 2,6 | 0,3 | 12,8 | 77,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 | |
| итого за прием пищи | | | | 879 | | | | 50,28р | 24,68 | 23 | 95,7 | 742,1 | 9,07 | 239,42 | 0,4 | 4,22 | 128,39 | 127,9 | 45,6 | 8,48 |
| всего за день | | | | | | | | 126,68р | 61,14 | 58,76 | 155,4 | 1465,5 | 9,3 | 241,72 | 40,5 | 7,55 | 506,79 | 368,7 | 125,7 | 12,7 |

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | продукты | масса | | стоимость | | | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|--------------|--|----------|--------|--------------|-------------------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------|------|-----|------|------|------|---|-----|------|-----|------|-----|-----|
| | | | | брутто | нетто | Цена за 1 кг | Стоимость единицы | Стоимость блюда | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | горошек зеленый консервированный | 60 | горошек зеленый консервированный | 60 | 60 | 138,80р. | 8,33р | 8,33р | 1,55 | 2,2 | 9 | 41,8 | 0,05 | 5,5 | 0 | 1,2 | 10,73 | 29,98 | 10,4 | 0,34 | | | | | | | | | | | | | |
| 142/330 | картофель и овощи тушеные в соусе | 180/30 | картофель | 271,2 | 155,6 | 25,60р. | 5,53р | 8,42р | 3,9 | 16,11 | 27,2 | 299,2 | 0 | 23,9 | 0 | 39 | 0 | 37,7 | 1,44 | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 10 | 7,2 | 30,00р | 0,30р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 8,6 | 7,2 | 20,00р | 0,17р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 9,9 | 9,9 | 110,00р | 1,09р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 7,5 | 7,5 | 165,00р | 1,24р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | мука пшеничная | 2,25 | 2,25 | 35,00р | 0,08р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 22,5 | 22,5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | зразы рыбные рубленые | 100/8 | мякоть | 118,2 | 55 | 130,00р | 15,37р | 23,45р | 14,1 | 16 | 12,5 | 250,1 | 0,13 | 0 | 0,13 | 4 | 45,3 | 155,8 | 27,2 | 1,5 | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 15 | 15 | 36,00р. | 0,54р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | молоко или вода | 21,6 | 21,6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | фарш | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 21,6 | 18,2 | 20,00р | 0,43р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 3,25 | 3,25 | 485,00р. | 1,58р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | крупка рисовая | 3,2 | 4,1 | 60,00р. | 0,19р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | яйца | 1/8 | 8,25 | 5,00р. | 0,00р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сулган | 5 | 5 | 80,00р. | 0,40р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 8,2 | 8,2 | 110,00р. | 0,90р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло сливочное | 8,7 | 8,7 | 485,00р | 4,22р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 36,00р | 0,72р | 0,72р | 0,76 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | хлеб ржаной пшеничный | 30 | хлеб ржаной пшеничный | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 1,35р | 7 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | масло сливочное | 10 | масло сливочное | 10 | 10 | 485,00р | 4,85р | 4,85р | 0,96 | 7,26 | 0,14 | 66,1 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 | | | | | | | | | | | | | |
| 354 | кишелец из сухофруктов | 200 | сухофрукты | 12 | 12 | 60,00р | 0,72р | 2,52р | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 | 0 | 1,83 | 0 | 0 | 11,46 | 0 | 3,64 | 0,57 | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 24 | 24 | 46,00р | 1,10р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | квашеный капустный | 6 | 6 | 60,00р | 0,64р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | медовая пшеничная | 0,2 | 0,2 | 300,00р | 0,06р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 216 | 216 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| итого за прием пищи | | 638 | | | | | | 49,65р. | 22,52 | 41,19 | 96,3 | 844,6 | 0,31 | 37,23 | 40,13 | 6,26 | 118,89 | 232,28 | 91,24 | 5,47 | | | | | | | | | | | | | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежескопанные в нарезке | 60 | овощи натуральные свежескопанные в нарезке | 63,7 | 60 | 75,00р | 4,73р | 4,73р | 0,5 | 1,5 | 8,1 | | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 6,4 | 0,6 | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 250/10 | сметана | 50 | 40 | 20,00р | 1,00р | 6,00р | 1,8 | 5 | 12,2 | 105,7 | 0 | 22,1 | 0,2 | 2,3 | 54,5 | 51,7 | 27,3 | 1,3 | | | | | | | | | | | | | |
| | капуста белокочанная | 25 | 20 | 20,00р | 0,52р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | картофель | 26,6 | 20 | 25,00р | 0,67р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 12,3 | 10 | 30,00р | 0,38р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 15,2 | 12,5 | 20,00р | 0,30р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатный пюре | 7,5 | 7,5 | 140,00р | 0,83р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 5 | 5 | 110,00р | 0,55р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сахар | 2,5 | 2,5 | 46,00р. | 0,12р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сметана | 10 | 10 | 165,00р | 1,65р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | плов из птицы | 250 | брокколи цветная | 161,2 | 113,2 | 144,00р | 23,21р. | 29,66р | 20,8 | 16 | 37,9 | 407,3 | 0,05 | 3,73 | 0 | 0 | 10,3 | 0 | 0 | 2,06 | | | | | | | | | | | | | |
| | масло растительное | 11,6 | 11,6 | 110,00р | 1,29р. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | лук репчатый | 13,2 | 11,6 | 20,00р | 0,26р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | морковь | 16,6 | 13,2 | 30,00р | 0,50р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | томатный пюре | 8,2 | 8,2 | 110,00р. | 0,90р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | крупка рисовая | 58,2 | 58,2 | 60,00р | 3,49р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | соль йодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | сок апельсиновый | 200 | 200 | 10,00р. | 10,00р | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 369 | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 36,00р | 0,72р | | | | | | | | | | | | | | 0,72р | 0,76 | 0,2 | 9,66 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | | | | | | | | | | | | | | 1,35р | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 0,7 | |
| итого за прием пищи | | 820 | | | | | | 52,46р. | 27,48 | 24,5 | 93,66 | 729,2 | 0,78 | 35,43 | 0,2 | 3,36 | 88,4 | 111,3 | 58,3 | 11,85 | | | | | | | | | | | | | |
| всего за день | | | | | | | | 102,10р. | 50 | 65,69 | 189,96 | 1573,8 | 0,09 | 68,66 | 40,33 | 9,02 | 218,29 | 343,58 | 141,54 | 17,32 | | | | | | | | | | | | | |

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

| № рецептур | прием пищи, наименование блюда | масса порции | продукты | масса | | стоимость | | | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | питательные (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------|---|--------------|---|--------|-------|--------------|-------------------|-----------------|-------------------|-------|-----------|--------------------------------|------------------|------|-----|------|---------------------------|-------|------|------|--|
| | | | | брутто | нетто | Цена за 1 кг | Стоимость единицы | Стоимость блюда | белки | жир: | углеводы: | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежие (сольные) в нарезке (пюре) | 60 | овощи натуральные свежие (сольные) в нарезке (пюре) | 63,1 | 60 | 80,00р. | 5,05р | 5,05р | 0,6 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 29,2 | 8,4 | 0,6 | |
| 204 | макаронные изделия с сыром | 200 | макаронные изделия | 70 | 70 | 38,60р | 2,70р | 20,54р | 5 | 8,2 | 23,2 | 188,8 | 0,12 | 0 | 0 | 0,9 | 11,3 | 43,6 | 8,5 | 0,7 | |
| | | | масло сливочное | 8 | 8 | 485,00р | 3,88р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сыр Российский | 35 | 32 | 490,00р | 14,3р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 36,00р | 0,72р | 0,72р | 0,78 | 0,2 | 9,86 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | | | |
| | хлеб ржанозыбный | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 1,35р | 2 | 6,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | | | |
| 14 | масло сливочное | 10 | масло сливочное | 10 | 10 | 485,00р | 4,85р | 4,85р | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,1 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 | |
| 377 | чай с лимоном | 200/7 | чай-заварка | 0,5 | 0,5 | 550,00р | 0,28р | 1,93р | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,6 | 0 | 3,3 | 0 | 0 | 27,2 | 15,5 | 11,7 | 1,5 | |
| | | | сахар | 15 | 15 | 46,00р | 0,69р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон свежий | 8 | 7 | 120,00р | 0,96р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| итого за прием пищи | | 567 | | | | | | 34,84р. | 8,76 | 18,06 | 59 | 420,8 | 0,25 | 9,3 | 40 | 2,08 | 64,7 | 130,8 | 40,9 | 4,42 | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|--|-----|--|---------------|-------|----------|---------|----------|-------|-------|--------|-------|-------|-------|------|------|-------|-------|-------|-------|----|
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежие (сольные) в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие (сольные) в нарезке | 63,1 | 60 | 120,00р. | 7,57р | 7,57р | 1,1 | 0,1 | 1,8 | 13,8 | 0,8 | 20 | 0,1 | 0,4 | 2,9 | 0 | 2,4 | 2 | |
| 101 | суп картофельный с крупой | 250 | картофель | 100 | 75 | 25,00р | 2,50р | 3,70р | 1,7 | 2,7 | 13,2 | 85,1 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 0,3 | 23,5 | 55 | 24,2 | 1 | |
| | | | крупа рисовая | 5 | 5 | 60,00р | 0,30р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12,5 | 10 | 30,00р | 0,38р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12 | 10 | 20,00р | 0,24р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 2,5 | 2,5 | 110,00р | 0,28р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 187,5 | 187,5 | | 0,00р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | жареное подсолнечнику | 250 | говядина | 152,8 | 112,8 | 303,46р | 54,01р. | 61,00р | 23,1 | 25,8 | 23,5 | 421,4 | 0 | 9,67 | 0 | 0 | 43,5 | 0 | 80,6 | 5,52 | |
| | | | картофель | 190 | 142,8 | 25,00р | 4,75р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 17,1 | 14,2 | 20,00р | 0,34р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 8,58 | 8,58 | 110,00р | 0,94р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 8,58 | 8,58 | 110,00р | 0,94р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 689 | чай с лимоном | 200 | лимон: | 16 | | | | | | | | | | | | | | 16 |
| | сахар | 24 | 24 | 46,00р. | 1,10р | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | вода | 214 | 214 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 36,00р | 0,72р | 0,72р | 0,78 | 0,2 | 9,86 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 1,35р | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 | | |
| итого за прием пищи | | 810 | | | | | | 77,37р. | 29,58 | 29,8 | 92,46 | 772,2 | 9,636 | 46,67 | 0,5 | 1,66 | 101,9 | 115 | 113,2 | 14,22 | |
| всего за день | | | | | | | | 112,21р. | 38,34 | 45,86 | 151,45 | 1193 | 9,886 | 53,97 | 40,5 | 3,72 | 166,6 | 243,6 | 154,1 | 18,64 | |

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

| № рецептуры | применение 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 | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овсянки натуральные овсяные (соломенные) в нарезке (огуры) | 60 | овсянки натуральные овсяные (соломенные) в нарезке (огуры) | 63,1 | 60 | 80,00р | 5,05р | 5,05р | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 0 | 0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 8,4 | 0,6 |
| 294 | котлета из курицы | 100 | филе кур из грудки | 85,6 | 80 | 240,00р | 20,54р | 27,82р | 15,8 | 19,7 | 12,7 | 289,2 | 0 | 1,63 | 0,13 | 2,68 | 10,2 | 18,6 | 30,1 | 2,13 |
| | | | хлеб пшеничный | 11,3 | 11,3 | 36,00р | 0,41р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко или вода | 14,2 | 14,2 | - | - р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйца куриные | 1,40 | 5,6 | 5,80р | 6,00р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 1,44 | 1,44 | 485,00р | 0,70р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное для | 1,4 | 1,4 | 110,00р | 0,15р | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | пюре картофельное | 180 | картофель | 210,6 | 158,4 | 25,00р | 5,27р | 11,08р | 3,6 | 7,2 | 25,6 | 183,1 | 0,24 | 31,2 | 0 | 0,24 | 2,4 | 102,6 | 39,1 | 1,56 |
| | | | молоко | 28,8 | 28,8 | 50,00р | 1,44р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 9 | 9 | 485,00р | 4,37р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 36,00р | 0,72р | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб ржаной пшеничный | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 1,35р | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | | | |
| 14 | масло сливочное | 10 | 10 | 485,00р | 4,85р | 4,85р | 0,08 | 2,26 | 0,14 | 66,1 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 | | |
| 362 | каша с молоком | 200 | каша-порошок | 4 | 4 | 138,00р | 0,52р | 6,44р | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 | 0 | 1 | 0 | 0 | 121 | 90 | 14 | 1 |
| | | | молоко | 100 | 100 | 50,00р | 5,00р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 110 | 110 | - | - р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 20 | 20 | 46,00р | 0,92р | | | | | | | | | | | | | |
| итого за прием пищи | | 600 | | | | | | 57,31р | 25,46 | 37,26 | 87,1 | 788,7 | 0,37 | 39,83 | 40,13 | 4,28 | 159,8 | 282,9 | 102,9 | 4,91 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|---|--------|---|-------|-------|---------|--------|---------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|------|--------|--------|--------|-------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овсянки натуральные овсяные (соломенные) в нарезке (помидоры) | 60 | овсянки натуральные овсяные (соломенные) в нарезке (помидоры) | 63,1 | 60 | 80,00р | 5,05р | 5,05р | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14 | 0 | 16 | 0,1 | 0,2 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,6 |
| 99 | суп из овощей со сметаной | 250/10 | капуста свежая | 25 | 20 | 20,00р | 0,50р | 6,59р | 3 | 4,13 | 10,1 | 91 | 0,1 | 11 | 0,2 | 0,2 | 30 | 53 | 22 | 0,8 |
| | | | картофель | 56,6 | 50 | 25,00р | 1,67р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12,5 | 10 | 30,00р | 0,38р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12 | 10 | 20,00р | 0,24р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | горошек зеленый | 11,5 | 7,5 | 138,80р | 1,60р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | консервированный | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | 5 | 110,00р | 0,55р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 187,5 | 187,5 | - | - р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 10 | 10 | 165,00р | 1,65р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | биточки | 100 | говядина | 100 | 74 | 353,45р | 35,35р | 42,32р | 16,1 | 16,8 | 14,7 | 274,7 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 4,8 | 112 | 27,2 | 2,8 |
| | | | хлеб пшеничный | 18 | 18 | 36,00р | 0,65р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко или вода | 24 | 24 | - | - р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 10 | 10 | 80,00р | 0,80р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 6 | 6 | 110,00р | 0,56р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 485,00р | 4,85р | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | каша гречневая рассычатая | 180 | крупа гречневая | 85,2 | 85,2 | 75,00р | 6,39р | 12,22р | 10,63 | 7,1 | 47,7 | 336 | 0,3 | 0 | 24 | 0,75 | 19 | 252,1 | 158 | 5,76 |
| | | | масло сливочное | 12 | 12 | 485,00р | 5,82р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 485,00р | 4,85р | | | | | | | | | | | | | |
| 354 | пюре из сухофруктов | 200 | сухофрукты | 12 | 12 | 60,00р | 0,72р | 2,52р | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 | 0 | 1,83 | 0 | 0 | 11,46 | 0 | 3,64 | 0,57 |
| | | | сахар | 24 | 24 | 46,00р | 1,10р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ванилин картофельный | 8 | 8 | 80,00р | 0,64р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 300,00р | 0,06р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 216 | 216 | - | - р | | | | | | | | | | | | | |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 | 36,00р | 0,72р | 0,72р | 0,78 | 0,2 | 9,86 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | | | |
| хлеб ржаной | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 1,35р | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 | | | |
| итого за прием пищи | | 850 | | | | | | 70,78р | 33,92 | 29,45 | 122,26 | 998,60 | 9,13 | 27,93 | 24,30 | 2,61 | 80,88 | 453,10 | 238,46 | 15,63 |
| всего за день | | | | | | | | 128,09р | 59,78 | 68,71 | 209,36 | 1748,3 | 9,5 | 67,76 | 64,43 | 4,89 | 240,26 | 736 | 343,36 | 22,54 |

2 НЕДЕЛЯ

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

| № рецептуры | прим пищи, наименование блюда | масса порции | продукты | масса | | стоимость | | | химический состав | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------|-------------------------------|--------------|---------------------|--------|-------|------------|------------------|-----------------|-------------------|--------------|------------|--------------------------------|---------------|------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | брутто | нетто | Цена за кг | Стоимость единиц | Стоимость блюда | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 177 | чай с лимоном и мёдом | 250/12,7 | чай с лимоном | 52,6 | 52,6 | 50,00р | 3,15р | 15,82р | 7,51 | 13,5 | 59,8 | 393,7 | 0,09 | 1,2 | 68,4 | 0 | 172,3 | 49,3 | 208,9 | 1,09 |
| | | | молоск | 125 | 125 | 50,00р | 6,25р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 68,7 | 68,7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | свар | 7,5 | 7,5 | 46,00р | 0,35р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | изюм | 12,7 | 12,5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 12,5 | 12,5 | 485,00р | 6,06р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1,36 | 1,36 | 12,00р | 0,02р | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 36,00р | 0,72р | 0,72р | 0,78 | 0,2 | 9,56 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | хлеб ржанопшеничный | 30 | хлеб ржанопшеничный | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 1,35р | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 |
| 14 | масло сливочное | 10 | масло сливочное | 10 | 10 | 485,00р | 4,85р | 4,85р | 0,08 | 7,26 | 0,14 | 66,1 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 |
| 15 | сыр Российский | 15 | сыр Российский | 16 | 15 | 410,00р | 6,56р | 6,56р | 3,5 | 4,5 | 0 | 54,5 | 0 | 0 | 0,1 | 1,32 | 75 | 5,5 | 0,2 | |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | кофейный напиток | 5 | 5 | 190,00р | 0,95р | 6,87р | 3,3 | 2,4 | 26,7 | 142,2 | 0 | 1,3 | 0 | 0 | 60,3 | 59,6 | 21,2 | 0,5 |
| | | | вода | 120 | 120 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 20 | 20 | 46,00р | 0,92р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 100 | 100 | 50,00р | 5,00р | | | | | | | | | | | | | |
| итого за прием пищи | | 537,7 | | | | | | 36,17р | 17,27 | 28,16 | 109 | 784,7 | 0,22 | 2,5 | 108,5 | 1,16 | 377 | 230,4 | 247,9 | 3,41 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|------------|--|-------|-------|---------|--------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| СБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежие (сольные) в нарезке | 50 | овощи натуральные свежие (сольные) в нарезке | 63,1 | 60 | 80,00р | 5,35р | 5,05р | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 26,2 | 8,4 | 0,6 |
| 103 | суп картофельный с макароными изделиями | 250 | картофель | 100 | 75 | 25,00р | 2,50р | 3,80р | 3,9 | 2,75 | 19 | 117 | 0,1 | 6 | 0,2 | 0,4 | 22 | 54 | 21 | 0,9 |
| | | | макаронные изделия | 10 | 10 | 40,00р | 0,40р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | маргарин | 12,5 | 10 | 30,00р | 0,36р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | пш. рстчатый | 12 | 10 | 20,00р | 0,74р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 2,5 | 2,5 | 110,00р | 0,28р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кв. д. | 175 | 175 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | |
| 278 | гофроты | 100 | говядина | 86,6 | 83,2 | 357,45р | 30,61р | 33,23р | 13,2 | 16,5 | 11,8 | 246,2 | 0 | 2 | 0 | 0,63 | 7,63 | 81,3 | 16,2 | 2,1 |
| | | | хлеб пшеничный | 13,2 | 13,2 | 36,00р | 0,48р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко или вода | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | пш. рстчатый | 40 | 33,2 | 20,00р | 0,80р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | 5 | 110,00р | 0,55р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | смак пшеничный | 6,6 | 6,6 | 35,00р | 0,23р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | 5 | 110,00р | 0,55р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | пюре картофельное | 180 | картофель | 210,6 | 158,4 | 25,00р | 5,27р | 11,08р | 3,8 | 7,2 | 25,6 | 183,1 | 0,24 | 31,2 | 0 | 0,24 | 2,4 | 102,6 | 39,1 | 1,56 |
| | | | молоко | 26,6 | 28,8 | 50,00р | 1,44р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 9 | 9 | 485,00р | 4,37р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | салат из свеклы с яблоками | 200 | свекла | 20 | 25 | 80,00р | 1,20р | 2,18р | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,4 | 0 | 2 | 0 |
| | | | сахар | 20 | 20 | 46,00р | 0,92р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимонная кислота | 0,2 | 0,2 | 300,00р | 0,06р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 36,00р | 0,72р | 0,72р | 0,78 | 0,2 | 9,56 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 |
| | хлеб ржаной | 10 | хлеб ржаной | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 1,35р | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 0,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| итого за прием пищи | | 840 | | | | | | 57,42р | 24,78 | 27,73 | 88,76 | 758,5 | 9,07 | 45,3 | 0,2 | 2,33 | 62,03 | 283,5 | 85,3 | 10,26 |
| итого за день | | | | | | | | 83,59р | 42,65 | 55,91 | 208,76 | 1523,2 | 9,29 | 47,8 | 108,7 | 3,49 | 438,03 | 513,9 | 243,2 | 13,67 |

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

| № | Презент | наименование бренда | масса продукта | продукты | масса | | цена за 1 кг | сумма | | калорийность | | жировые кислоты | | углеводы | | белки | | минеральные вещества (мг) | | | | |
|-----|---------|--|----------------|------------------------|-------|------|--------------|--------|--------|--------------|-------|-----------------|---------|----------|--------|-------|--------|---------------------------|-------|------|------|--|
| | | | | | факт | норм | | сумма | сумма | белки | жиры | углеводы | кальций | железо | натрий | калий | магний | цинк | селен | | | |
| 223 | | заправка для торта со сливочным маслом | 200/60 | торт | 188 | 184 | 210,00р | 38,48р | 57,94р | 27,8 | 23 | 28,2 | 449,1 | 0,1 | 0,9 | 0,1 | 2,27 | 124 | 164,3 | 39,8 | 1,4 | |
| | | | | сливочное масло | 12 | 12 | 35,00р | 0,42р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | сахар | 15 | 16 | 46,00р | 0,74р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | ванилин | 8 | 8 | 6,00р | 0,08р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | яйца куриные | 8 | 8 | 48,00р | 3,88р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | сметана | 8 | 8 | 80,00р | 0,94р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | сыр мягкий | 8 | 8 | 18,00р | 1,32р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | сыр мягкий | 1 | 1 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | молоко стерилизованное | 60 | 60 | 18,00р | 1,14р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | молоко стерилизованное | 20 | 20 | 36,00р | 0,22р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | молоко стерилизованное | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | | масло сливочное | 10 | масло сливочное | 10 | 10 | 48,00р | 4,80р | | | | | | | | | | | | | | |
| 377 | | чай с травами | 200/7 | чай травяной | 0,5 | 0,5 | 550,00р | 0,28р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | сахар | 15 | 15 | 46,00р | 0,69р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | ванилин | 8 | 7 | 120,00р | 0,98р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | моло | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | универсальный соус | 657 | | | | | | 66,78р | 31,08 | 30,78 | 63,4 | 67,3 | 0,23 | 4,2 | 40,1 | 3,33 | 163,6 | 286,3 | 63,8 | 4,92 | |

ОВОЩИ

| 71 | обочка картофеля осыпан (порежь) в масле | 60 | обочка картофеля осыпан (порежь) в масле | 63,1 | 60 | 80,00р <th rowspan="2">5,08р <th rowspan="2">5,19р <th rowspan="2">0,5 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">1,5 <th rowspan="2">8,1 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,6 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th> | 5,08р <th rowspan="2">5,19р <th rowspan="2">0,5 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">1,5 <th rowspan="2">8,1 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,6 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th> | 5,19р <th rowspan="2">0,5 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">1,5 <th rowspan="2">8,1 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,6 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th> | 0,5 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">1,5 <th rowspan="2">8,1 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,6 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th> | 0,1 <th rowspan="2">1,5 <th rowspan="2">8,1 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,6 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th> | 1,5 <th rowspan="2">8,1 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,6 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th> | 8,1 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,6 </th></th></th></th></th></th></th></th></th> | 0 <th rowspan="2">6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,6 </th></th></th></th></th></th></th></th> | 6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,6 </th></th></th></th></th></th></th> | 0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,6 </th></th></th></th></th></th> | 0,1 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,6 </th></th></th></th></th> | 0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,6 </th></th></th></th> | 13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,6 </th></th></th> | 25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,6 </th></th> | 8,4 <th rowspan="2">0,6 </th> | 0,6 |
|-----|--|-----|--|-------|------|--|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|---|-------------------------------|-----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | шпик свиной вырезка с картошкой | 250 | шпик свиной вырезка с картошкой | 62,5 | 50 | 20,00р | 1,25р | 3,76р | 1,8 | 5 | 6,9 | 90,5 | 0 | 33,3 | 0,2 | 2,2 | 51,5 | 36,1 | 19,2 | 0,9 | |
| | | | картофель | 40 | 30 | 25,00р | 1,00р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | шпик свиной вырезка | 12,5 | 10 | 30,00р | 0,30р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | шпик свиной вырезка | 15,1 | 12,5 | 20,00р | 0,30р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | шпик свиной вырезка | 2,5 | 2,5 | 110,00р | 0,28р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | шпик свиной вырезка | 5 | 5 | 110,00р | 0,55р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | шпик свиной вырезка | 200 | 200 | | 0 | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | шпик свиной вырезка | 1 | 1 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | шпик свиной вырезка | 192 | 196 | 144,00р | 27,65р | 35,12р | 24,5 | 26,2 | 2 | 331,2 | 0,29 | 24,8 | 3,13 | 4 | 90,37 | 580,7 | 112,8 | 5 | |
| 289 | пюре из картофеля | 250 | пюре из картофеля | 4 | 4 | 110,00р | 0,44р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 160,5 | 120 | 25,00р | 4,01р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 31,5 | 28,5 | 30,00р | 0,95р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 9 | 9 | 110,00р | 0,98р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 18 | 18 | 20,00р | 0,36р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 6 | 6 | 110,00р | 0,66р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 1,5 | 1,5 | 35,00р | 0,09р | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | сок апельсиновый | 200 | сок апельсиновый | 200 | 200 | 10,00р | 10,00р | 16,00р | 1 | 0,2 | 18,6 | 63,4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2,8 | |
| | | | сок апельсиновый | 20 | 20 | 36,00р | 0,78р | 0,78р | 0,78 | 0,2 | 9,68 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,5 | 0,4 |
| | | | сок апельсиновый | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 1,35р | 2,5 | 1 | 12,8 | 77,7 | 0,1 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 3 | 0 | 4,7 |
| | | | сок апельсиновый | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 56,07р | 31,48 | 32,2 | 52,46 | 627,9 | 8,02 | 68 | 1,33 | 7,26 | 176,47 | 676,4 | 155 | 17,4 | |
| | | | сок апельсиновый | 810 | | | | 122,79р | 62,54 | 63,46 | 715,66 | 1300,9 | 9,26 | 72,2 | 43,43 | 10,89 | 340,07 | 932,7 | 218,8 | 21,92 | |

ДЕНЬ ОДИНАЦАТЫЙ

| № рецепта Уры | прим. души, наименование блюда | масса продукта | продукты | масса | | | столовость | | химический состав | | | | энергетическая ценность | | интервалы в водородной фазе | | | | | | |
|---------------------|--|-------------------|--|--------|-------|--------------|-----------------------------|--------------------|-------------------|-------|----------|--|-------------------------|-------|-----------------------------|------|------|------|------|------|--|
| | | | | брутто | нетто | цена за 1 кг | Стоимость еды ед.изд. | Стоимость блюда | белки | жиры | углеводы | ккал энергетическая ценность (ккал) | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| 71 | суп из картофеля с морковью (суповый) в кастрюле | 60 | суп из картофеля с морковью (суповый) в кастрюле (суповый) | 63,1 | 60 | 75,00р | 4,73р | 4,73р | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14 | 0 | 15 | 0,1 | 0,2 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,6 | |
| 291 | рыба на сливках | 260 | рыба на сливках | 151,2 | 132 | 144,00р | 23,21р | 29,78р | 20,8 | 18 | 32,9 | 407,3 | 0,05 | 3,23 | 0 | 0 | 10,3 | 0 | 0 | 2,05 | |
| | | | соль поваренная | 11,6 | 11,6 | 110,00р | 1,28р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 13,2 | 11,6 | 20,00р | 0,28р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 16,6 | 13,2 | 30,00р | 0,59р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 8,2 | 8,2 | 125,00р | 1,03р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 58,2 | 58,2 | 60,00р | 3,48р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 20 | 20 | 36,00р | 0,72р | 0,72р | 0,78 | 0,2 | 0,65 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0,25 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | | | картофель | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 1,35р | 2 | 0,3 | 1,27 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,2 | 1,2 | |
| | | | картофель | 10 | 10 | 15,00р | 0,45р | 4,85р | 0,98 | 7,26 | 0,14 | 65,1 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0,02 | |
| 14 | суп из картофеля с морковью | 10 | суп из картофеля с морковью | 0,5 | 0,5 | 550,00р | 0,28р | 1,54р | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,6 | 0 | 3,3 | 0 | 0 | 27,2 | 15,5 | 11,7 | 1,5 | |
| 377 | чай с лимоном | 2007 | чай с лимоном | 15 | 15 | 45,00р | 0,59р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | чай-заготовка | 8 | 7 | 120,00р | 0,96р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон свежий | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | | | 577 | | | | 43,30р | 74,78 | 35,86 | 74,3 | 645,2 | 0,19 | 21,53 | 40,1 | 1,26 | 58,3 | 77,6 | 36 | 5,77 | |

| 71 | суп из картофеля с морковью (суповый) в кастрюле (суповый) | 60 | суп из картофеля с морковью (суповый) в кастрюле (суповый) | ОСЕБ2 | | 5,05р <th rowspan="2">5,05р <th rowspan="2">0,5 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">1,5 <th rowspan="2">8,1 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,8 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th> | 5,05р <th rowspan="2">0,5 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">1,5 <th rowspan="2">8,1 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,8 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th> | 0,5 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">1,5 <th rowspan="2">8,1 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,8 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th> | 0,1 <th rowspan="2">1,5 <th rowspan="2">8,1 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,8 </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th> | 1,5 <th rowspan="2">8,1 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,8 </th></th></th></th></th></th></th></th></th> | 8,1 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,8 </th></th></th></th></th></th></th></th> | 0 <th rowspan="2">6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,8 </th></th></th></th></th></th></th> | 6 <th rowspan="2">0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,8 </th></th></th></th></th></th> | 0 <th rowspan="2">0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,8 </th></th></th></th></th> | 0,1 <th rowspan="2">13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,8 </th></th></th></th> | 13,8 <th rowspan="2">25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,8 </th></th></th> | 25,2 <th rowspan="2">8,4 <th rowspan="2">0,8 </th></th> | 8,4 <th rowspan="2">0,8 </th> | 0,8 | |
|-----|--|-----|--|-------|-------|---|--|---|--|---|--|---|--|---|--|---|---|-------------------------------|--------|--------|
| | | | | 63,1 | 60 | | | | | | | | | | | | | | | 80,00р |
| 101 | суп из картофеля с морковью | 250 | суп из картофеля с морковью | 100 | 75 | 25,00р | 2,50р | 3,30р | 1,7 | 2,2 | 13,2 | 83,1 | 0,1 | 16,5 | 0,2 | 0,3 | 23,5 | 55 | 24,2 | 1 |
| | | | картофель | 5 | 5 | 40,00р | 0,30р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 12,5 | 10 | 30,00р | 0,38р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 12 | 10 | 20,00р | 0,24р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 2,5 | 2,5 | 110,00р | 0,28р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 187,5 | 187,5 | 0,00р | 0,00р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 1 | 1 | 12,00р | 0,01р | 15,10р | 11,2 | 5,05 | 50,4 | 105 | 0,03 | 2,64 | 0 | 0 | 37,04 | 0 | 0 | 0,78 |
| | | | картофель | 90 | 73,7 | 130,00р | 11,70р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 18,7 | 18,7 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 23 | 18 | 30,00р | 0,65р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 10 | 8,7 | 20,00р | 0,20р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 5 | 5 | 110,00р | 1,10р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 2,5 | 2,5 | 300,00р | 0,75р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 2 | 2 | 45,00р | 0,09р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 0,01 | 0,01 | 200,00р | 0,00р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | 11,08р | 3,8 | 7,2 | 25,6 | 183,1 | 0,24 | 31,2 | 0 | 0,24 | 2,4 | 102,6 | 30,1 | 1,56 |
| | | | картофель | 210,6 | 158,4 | 25,00р | 5,27р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 28,8 | 28,8 | 50,00р | 1,44р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 9 | 9 | 485,00р | 4,37р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 12 | 12 | 60,00р | 0,72р | 2,57р | 0,11 | 0,12 | 25,1 | 119,2 | 0 | 1,83 | 0 | 0 | 11,46 | 0 | 3,64 | 0,57 |
| | | | картофель | 24 | 24 | 45,00р | 1,10р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 8 | 8 | 80,00р | 0,64р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 0,2 | 0,2 | 300,00р | 0,06р | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 216 | 216 | | | 0,72р | 0,18 | 0,2 | 9,65 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 4,8 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | | | картофель | 20 | 20 | 35,00р | 0,70р | 1,35р | 2,5 | 1 | 12,8 | 77,7 | 8,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 |
| | | | картофель | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 35,59р | 20,69 | 16,37 | 138,26 | 625,2 | 9,16 | 54,27 | 0,2 | 1,6 | 9,5 | 203,2 | 81,94 | 5,61 |
| | | | картофель | 840 | | | | 82,89р | 45,45 | 42,23 | 212,56 | 1270,4 | 9,34 | 79,8 | 40,3 | 2,86 | 153,3 | 280,8 | 117,94 | 13,38 |

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 | Стоимость | Стоимость | химический состав | | | | ВТ | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | | | | | | | | | белки | жиры | углеводы | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные соевые (соевые) в нарезке (томидоры) | 60 | овощи натуральные соевые (соевые) в нарезке (томидоры) | 63,1 | 60 | 80,00р | 3,30р | 5,05р | 0,7 | 0,1 | 2,2 | 14 | 0 | 16 | 0,1 | 0,2 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,6 | |
| 297/331 | голубцы с мясом | 200/33 | капуста свежая | 153 | 120 | 20,00р | 3,00р | 4,184р | 17,6 | 11,2 | 25,3 | 273,6 | 0 | 24,8 | 0 | 0 | 74,8 | 0 | 55,1 | 2,05 | |
| | | | говядина | 101 | 74,8 | 353,00р | 35,70р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | крупа рисовая | 10 | 20,6 | 60,00р | 0,60р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 20 | 16,1 | 20,00р | 0,40р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 | 485,00р | 2,43р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйца | 6,25 | 6,25 | 6,00р | 0,04р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1,3 | 1,3 | 12,00р | 0,02р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | оус | | 30 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 7,5 | 7,5 | 165,00р | 1,24р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука пшеничная | 2,25 | 2,25 | 35,00р | 0,08р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 22,5 | 22,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 3 | 3 | 110,00р | 0,33р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 36,00р | 0,72р | 0,72р | 6,78 | 0,2 | 9,56 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | | | хлеб ржаной-пшеничный | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 1,35р | 2 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | 0,1 | 0 | 0,7 | 5,4 | 26,1 | 5,7 | 1,2 | | |
| 377 | чай с лимоном | 200/7 | чай заварной | 0,5 | 0,5 | 550,00р | 0,28р | 1,93р | 0,4 | 0 | 11,7 | 49,6 | 0 | 3,3 | 0 | 0 | 27,2 | 15,5 | 11,7 | 1,5 | |
| | | | сахар | 15 | 15 | 46,00р | 0,69р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон соевый | 8 | 7 | 120,00р | 0,36р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| итого за прием пищи | | | | 567 | 567 | | | 52,89р | 21,48 | 11,8 | 61,56 | 445,4 | 0,13 | 43,1 | 0,1 | 1,16 | 120,4 | 74,6 | 91,1 | 5,75 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные соевые (соевые) в нарезке (огурцы) | 60 | овощи натуральные соевые (соевые) в нарезке (огурцы) | 63,1 | 60 | 75,00р | 4,73р | 4,73р | 6,5 | 6,1 | 1,5 | 8,1 | 0 | 6 | 0 | 0,1 | 13,8 | 25,2 | 6,4 | 0,6 | |
| 96 | расоленная капуста с морковью | 250 | картофель | 100 | 75 | 25,00р | 2,50р | 5,04р | 2,3 | 5,25 | 16,3 | 122,3 | 0,1 | 16,8 | 0,2 | 2,5 | 28 | 71,8 | 27,7 | 1,2 | |
| | | | крупа пшеничная | 5 | 5 | 30,00р | 0,15р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12,5 | 10 | 30,00р | 0,38р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 6 | 5 | 20,00р | 0,12р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | огурцы соевые | 16,7 | 15 | 89,00р | 1,34р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 5 | 5 | 110,00р | 0,55р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 187,5 | 187,5 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | | |
| 255 | пюре картофельное | 100 | пюре картофельное | 178 | 145 | 250,00р | 44,50р | 45,83р | 13,3 | 12,2 | 3,03 | 180 | 0,19 | 13,3 | 0 | 0 | 20,1 | 0 | 0 | 1,34 | |
| | | | масло растительное | 12 | 12 | 110,00р | 1,32р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | капуста тушеная | 180 | капуста свежая | 255,6 | 205,2 | 20,00р | 5,11р | 9,39р | 3,72 | 5,84 | 16,9 | 135,2 | 0 | 30,89 | 0 | 0 | 99,8 | 0 | 37,18 | 1,46 | |
| | | | растительное масло | 5,4 | 5,4 | 300,00р | 1,62р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 7,2 | 7,2 | 110,00р | 0,79р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 10,8 | 10,8 | 110,00р | 1,19р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 5,4 | 4,4 | 30,00р | 0,15р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9 | 7,2 | 20,00р | 0,18р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лавровый лист | 0,02 | 0,02 | 200,00р | 0,00р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука пшеничная | 1,8 | 1,8 | 35,00р | 0,06р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 5,45 | 5,4 | 46,00р | 0,25р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1,2 | 1,2 | 12,00р | 0,01р | | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | компот из фруктов | 200 | супфрукты | 20 | 20 | 60,00р | 1,20р | 2,18р | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9,4 | 0 | 2 | 0 | |
| | | | сахар | 20 | 20 | 46,00р | 0,92р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 300,00р | 0,06р | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 36,00р | 0,72р | 0,72р | 6,78 | 0,2 | 9,56 | 47 | 0,03 | 0 | 0 | 0,26 | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,4 | |
| | | | хлеб ржаной | 30 | 30 | 45,00р | 1,35р | 1,35р | 2,6 | 1 | 12,8 | 77,7 | 0,1 | 0 | 0,7 | 2,2 | 3 | 0 | 4,7 | | |
| итого за прием пищи | | | | 840 | 840 | | | 69,24р | 23,2 | 24,59 | 79,39 | 647,7 | 0,2 | 3,56 | 67,09 | 0,2 | 3,56 | 177,9 | 117,4 | 81,88 | 9,7 |
| всего за день | | | | | | | | 122,13р | 44,68 | 36,39 | 147,15 | 1093,1 | 0,15 | 110,19 | 0,3 | 4,72 | 298,3 | 192 | 172,98 | 15,45 | |
| итого по меню | | | | | | | | 1 266,94р | 605,58 | 677,6 | 2068,22 | 16888,4 | 113,952 | 1172,16 | 585,41 | 82,44 | 2940,78 | 6259,88 | 2404,2 | 205,7 | |
| итого за завтрак | | | | | | | | 126,69р | 44,33 | 47,78 | 206,822 | 1688,4 | 11,3952 | 117,216 | 58,641 | 8,244 | 394,078 | 625,988 | 240,42 | 20,57 | |
| среднее за завтрак | | | | | | | | 589,23р | 275,91 | 352,30 | 899,77 | 7 879,00 | 4,95 | 230,81 | 509,88 | 34,18 | 2 515,23 | 2 827,08 | 1 075,94 | 62,19 | |
| среднее за обед | | | | | | | | 47,44р | 22,91 | 24,59 | 656,58 | 0,41 | 19,23 | 42,49 | 2,85 | 209,60 | 235,99 | 89,66 | 5,18 | | |
| итого за обед | | | | | | | | 697,72р | 329,67 | 325,30 | 1 168,45 | 9 009,40 | 109,00 | 941,35 | 76,53 | 48,26 | 1 425,55 | 1 432,80 | 1 328,28 | 143,51 | |
| среднее за обед | | | | | | | | 56,14р | 27,47 | 27,71 | 9 009,40 | 9,08 | 78,45 | 6,38 | 4,02 | 118,80 | 288,07 | 110,89 | 11,96 | | |

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4 0178-20
2. "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна
3. "Сборник рецептур 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, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений" Уральский РЦП, по ред. Персвалова А.Я., г.Пермь, 2011г