

Утверждаю:

директор МКОУ СОШ №

Петровского городского округа

Ставропольского края



Примерное меню-раскладка

для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов

муниципальных общеобразовательных организаций Петровского муниципального округа в 2024/25 учебном году
осень-зима

Петровский городской округ

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептур уры	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				минеральные вещества (мг)								
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)							
													В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
204	макаронные отварные с сыром	180/31,5	макаронные изделия масло сливочное сыр Российский соль йодированная хлеб пшеничный	63 7,2 31,5 0,9 30	63 7,2 28,8 0,9 30	58,10р. 806,67р. 650,00р. 18,23р. 56,62р.	3,66р. 5,81р. 20,48р. 0,02р. 1,70р.	29,96р.	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	10,2	41,5	7,7	0,8	
14	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	10	10	806,67р.	8,07р.	8,07р.	0,1	8,3	0,1	75	0	0,1	1	27,2	15,5	11,7	1,5	
377	масло сливочное чай с лимоном	10 1/200/15/7	масло сливочное чай-заварка сахар лимон свежий вода	0,5 15 8 150	0,5 15 7 150	856,70р. 78,67р. 1,18р. 198,50р. 1,59р.	0,43р. 1,18р. 1,59р.	3,20р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	3,4	109,1	24	7,3	0,5
	йогурт 2,5% жирности	1/125	йогурт	1 шт	1 шт	24,00р.	24,00р.	24,00р.	4,9	6,2	21,2	240	2,05	0	0	3,4	48,7	24	7,3	0,5
	итого за прием пищи	565		1 шт	1 шт	24,00р.	24,00р.	66,93р.	12,27	22,3	66,5	605,7	2,2	3,3	0,1	48,7	109,1	36,6	3,4	

ОБЕД																			
итого за прием пищи																			
101	суп картофельный с крупой	1/200	картофель крупа рисовая морковь лук репчатый масло растительное вода	80 4 10 9,60 2,00 150,00	80 4 8 8 2 150	53,00р. 113,00р. 51,00р. 48,00р. 136,29р. 0,00р.	4,24р. 0,45р. 0,51р. 0,46р. 0,27р. 0,00р.	5,95р.	1,36	2,16	10,6	66,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8
278	тефтели	1/30	говядина хлеб пшеничный молоко или вода лук репчатый масло растительное мука пшеничная масло растительное соль йодированная сметана мука пшеничная томатное пюре соль йодированная вода	77,9 11,9 18 36 4,5 5,9 4,5 1,12 7,5 2,25 0,24 22,5	56,9 11,9 18 29,9 4,5 5,9 4,5 1,12 7,5 2,25 0,24 22,5	660,00р. 56,62р. 48,00р. 136,29р. 42,60р. 136,29р. 18,23р. 222,50р. 42,60р. 187,54р. 18,23р. 1,67р.	51,41р. 0,67р. 1,73р. 0,61р. 0,29р. 0,61р. 0,02р. 1,67р. 0,10р. 0,56р. 0,00р. - р.	56,31р.	11,9	14,8	10,6	223,4	0	1,8	0	6,8	73,2	16,4	1,91
331	соус сметанный с томатом	1/30	сметана мука пшеничная томатное пюре соль йодированная вода	7,5 2,25 3 0,24 22,5	7,5 2,25 3 0,24 22,5	222,50р. 42,60р. 187,54р. 18,23р. 1,67р.	1,67р. 0,10р. 0,56р. 0,00р. - р.	2,33р.	0,5	1,5	2,1	24	0	0,41	0	8,7	0	2,94	0,12
171	каша перловая рассычатая	1/150	крупа перловая масло сливочное соль йодированная сахар красный картофельный кислота лимонная вода	50 10 1 12 24 0,2 216	50 10 1 12 24 0,2 216	36,69р. 806,67р. 18,23р. 78,67р. 155,67р. 800,00р. 1,70р.	1,83р. 8,07р. 0,02р. 1,78р. 1,89р. 0,15р. 1,70р.	9,92р.	6,57	6,19	40,03	242,25	0,17	0	16,63	134,43	47,34	1,55	
354	кисель из сухофруктов	1/200	сухофрукты красный картофельный кислота лимонная вода	8 8 216 30	8 8 216 30	155,67р. 800,00р. 1,70р. 56,62р.	1,29р. 0,15р. 1,70р. 1,17р.	5,08р.	0,11	0,12	25,1	119,2	0	1,83	0	11,46	0	3,64	0,57
	хлеб пшеничный хлеб ржаной	1/30 1/20	хлеб пшеничный хлеб ржаной	20 20	20 20	58,55р. 1,17р.	1,17р. 1,17р.		24,13	0,24	6,68	34,6	1,05	0	7	31,6	76,29	109,02	6,33
	итого за прием пищи еже за день	720 1285		20 20	20 20	58,55р. 1,17р.	1,17р. 1,17р.	81,46р. 148,39р.	24,13 36,4	0,24 47,61	6,68 418,43	34,6 1388,25	1,05 3,55	0 20,54	0,26 418,43	124,99	418,43	145,62	9,73

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность (ккал)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
229	горюшек зеленый консервированный	1/60	горюшек зеленый консервированный	60	60	142,58р.	8,55р.	1,55	2,2	9	41,8	0,05	5,5	0	10,73	29,98	10,4	0,34			
			минтай потрошенный	81	66,3	217,25р.	17,60р.	23,32р.	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	51,00р.	1,06р.														
			лук репчатый	9	7,8	48,00р.	0,43р.														
			томатное пюре	9	9	187,54р.	1,89р.														
			масло растительное	4,5	4,5	136,29р.	0,61р.														
			раствор лимонной кислоты	2,2	2,2	800,00р.	1,76р.														
			сахар	1,8	1,8	78,67р.	0,14р.														
			лавровый лист	0,008	0,008	900,33р.	0,01р.														
			соль йодированная	1,12	1,12	18,23р.	0,02р.														
			312	пюре картофельное	1/150	картофель	175,5	132	53,00р.	9,30р.	16,93р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	47	85	29	1,1
молоко	24	24				65,00р.	1,56р.														
масло сливочное	7,5	7,5				806,67р.	6,05р.														
соль йодированная	1	1				18,23р.	0,02р.														
хлеб пшеничный	30	30				56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6		
хлеб ржаной	20	20				58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
чай-заварка	0,5	0,5				856,70р.	0,43р.	3,20р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5		
сахар	15	15				78,67р.	1,18р.														
лимон свежий	8	7				198,50р.	1,59р.														
вода	150	150						54,86р.	18,84	12,68	107,58	432,5	1,32	16,17	0	132,16	188,18	70,4	5,01		

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность (ккал)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость единицы	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
70/71	овощи натуральные свежие или соленные	1/60	картофель	80	60	130,00р.	8,20р.	8,20р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	13,8	25,2	8,4	0,6			
			макаронные изделия	8	8	53,00р.	4,24р.	5,96р.	3,12	2,2	15,2	93,6	0,08	4,8	0,16	17,6	43,2	16,8	0,72		
			морковь	10	8	51,00р.	0,51р.														
			лук репчатый	9,6	8	48,00р.	0,46р.														
			масло растительное	2	2	136,29р.	0,27р.														
			вода	140	140																
			соль йодированная	0,8	0,8	18,23р.	0,01р.	45,34р.	10,5	9,7	2,64	140,2	0,19	0,01	0	27,9	0	0	0,82		
			бройлер-цыпленок	178,2	127,8	251,55р.	44,83р.														
			масло растительное	3,6	3,6	136,29р.	0,49р.														
			соль йодированная	1,1	1,1	18,23р.	0,02р.	1,76р.	0,32	1,13	1,32	16,68	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05		
			сметана	7,5	7,5	222,50р.	1,67р.														
			мука пшеничная	2,25	2,25	42,60р.	0,10р.														
171	каша пшеничная рассыпчатая	1/150	вода	22,5	22,5			11,42р.	7,1	8,4	41,1	258,7	0,3	0,018	0	15,4	0	4,8			
			крупа пшеничная	60	60	55,52р.	3,33р.														
			масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.														
			соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.	4,71р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0		
			сухофрукты	20	20	148,67р.	2,97р.														
			сахар	0,2	0,2	800,00р.	0,16р.														
			кислота лимонная	200	200																
			вода	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	0	6,9	26,1	9,9	0,6		
			хлеб пшеничный	120	120	58,55р.	1,17р.	1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
			хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.	80,26р.	25,23	22,07	102,34	700,28	1,67	10,84	0,16	104,15	126,10	47,69	8,37		
			итого за прием пищи	780				135,12р.	44,07	34,75	209,92	1132,78	2,99	27,008	0,16	236,31	374,28	116,09	13,38		

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				витамины (мг)					минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость ед.изм.	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe			
181	каша жидкая молочная из манной крупы	1/200	крупя манная	31	31	51,90р.	1,61р.	22,98р.	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	65,00р.	6,50р.														
				вода	75	75	- р.															
				сахар	6,00	6	78,67р.	6,00р.														
				масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.														
				сахар	10	10	78,67р.	0,79р.														
				соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.														
				хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.			1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
				хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.			1,17р.	1,32	0,24	6,68	34,6	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
				чай с сахаром	0,5	0,5	856,70р.	0,38р.			2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	2,98	4,5	2,4	0,5	
	сахар	15	15	78,67р.	1,08р.																	
	вода	150	150																			
	йогурт	1 шт	1 шт	24,00р.	24,00р.			24,00р.	4,9	6,2	21,2	240	2,05	0	3,4	24	7,3	0,5				
итого за прием пищи								51,85р.	18,53	16,56	89,32	637	3,46	1,3	0,08	160,88	222,6	46,1	2,88			

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость ед.изм.	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
102	суп картофельный с бобовыми	1/200	картофель	53,3	40	53,00р.	2,82р.	5,39р.	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	55,50р.	0,90р.													
				лук репчатый	9,6	8	48,00р.	0,46р.													
				морковь	12,6	10	51,00р.	0,64р.													
				масло растительное	4	4	136,29р.	0,59р.													
				вода	140	140	0,00р.														
				соль йодированная	0,8	0,8	18,23р.	0,01р.													
				бройлер цыпленок	276	85,5	251,55р.	69,43р.			78,51р.	14,4	21,82	7,42	283,5	0,06	0,54	16,35	113,7	16,99	0,95
				крупя рисовая	21	21	113,00р.	2,37р.													
				молоко или вода	9	9	- р.														
				масло сливочное	3,3	3,3	806,67р.	2,66р.													
				соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.													
				масло сливочное	5	5	806,67р.	4,03р.													
				макаронные изделия отварные с маслом	50	50	58,10р.	2,91р.													
				соль йодированная	7,1	7,1	806,67р.	5,73р.													
сухофрукты	12	12	148,67р.	1,78р.																	
сахар	24	24	78,67р.	1,89р.																	
крахмал картофельный	8	8	155,67р.	1,25р.																	
кислота лимонная	0,2	0,2	800,00р.	0,16р.																	
вода	216	216																			
хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.																	
хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.																	
итого за прием пищи								100,50р.	28,08	27,5	102,4	787,3	1,42	9,97	0,2	95,95	283,66	76,73	5,58		
всего за день								152,35р.	46,61	44,06	191,72	1424,3	4,88	11,27	0,28	256,83	506,26	122,83	8,46		

ОБЕД

**2 НЕДЕЛЯ
ДЕНЬ ШЕСТОЙ**

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
7071	овощи натуральные свежие или соленые	1/60	овощи натуральные свежие или соленые	63,1	60	130,00р.	8,20р.	ЗАВТРАК	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
291	плов из птицы	1/200	бройлер-цыпленок масло растительное лук репчатый морковь томатное пюре крупа рисовая соль йодированная	129 9,34 10,6 13,3 6,6 46,6	90,6 9,34 10,6 10,6 6,6 46,6	251,55р. 136,29р. 48,00р. 51,00р. 187,54р. 113,00р. 5,27р.	32,45р. 1,27р. 0,51р. 0,68р. 1,24р. 5,27р.	16,68	14,47	30,36	325,88	0,04	2,58	0	8,24	0	0	0	1,64
пром	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.		2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.		1,32	0,24	6,88	34,6	1,05	0	7	31,6	9,4	0,78	
	сок фруктовый	1/200	сок фруктовый	200	200	145,67р.	29,13р.		1	0	24,4	101,6	0,03	4	14	14	8	2,8	
	итого за прием пищи	510					81,73р.		21,87	15,11	77,44	541,18	1,17	12,58	0	49,94	96,9	35,7	6,42

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
96	рассольник пенитрандский	1/200	картофель крупа перловая морковь лук репчатый опорцы соленые масло растительное вода соль йодированная	80 4 10 4,8 13,4 4 150	60 4 8 4 12 4 150	53,00р. 36,68р. 51,00р. 48,00р. 163,73р. 136,29р. - р. 18,23р.	4,24р. 0,15р. 0,51р. 0,23р. 2,19р. 0,55р. - р. 0,01р.	1,84	4,2	13,1	97,9	0,08	13,44	0,16	22,4	57,44	22,2	0,96	
292/331	птица тушеная в соусе с овощами	190/150/30	бройлер цыпленок масло растительное картофель морковь петрушка (корень) лук репчатый горошек зеленый консервированный соль йодированная соус сметана мука пшеничная вода томатное пюре сухофрукты сахар кислота лимонная вода	178,2 10,8 100,5 43,5 4,5 18 12	127,8 10,8 75 34,5 4 15 7,5	251,25р. 136,29р. 53,00р. 51,00р. 150,00р. 48,00р. 142,58р. 1,71р. 0,02р. 222,50р. 42,60р. 187,54р. 148,67р. 78,67р. 800,00р.	44,77р. 1,47р. 5,33р. 2,22р. 0,68р. 0,86р. 1,71р.	59,39р.	10,37	12,9	198	0,14	8,71	37,5	50,04	139,96	33,46	3,04	
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты сахар кислота лимонная вода	20 20 0,2 200	20 20 0,2 200	148,67р. 78,67р. 800,00р. 0,16р.	2,97р. 1,57р. 0,16р.	4,71р.	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.		2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
	хлеб ржаной	1/20	хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.		1,32	0,24	6,88	34,6	1,05	0	7	31,6	9,4	0,78	
	итого за прием пищи	720					74,84р.		18,87	15,11	66,58	478,9	1,32	22,15	37,66	104,74	255,1	76,96	5,38
	итого за день	1230					156,57р.		40,74	30,22	144,02	1020,08	2,49	34,73	37,66	154,68	352	112,66	11,8

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

№ рецепта урыв	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	Стоимос ть единицы	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe		
																				белки	жиры
173	каша вязкая молочная пшеничная	1/200/10		крупа пшеничная	50		2,78р.						0,18	1,76	0	161,7	0	0	2,83		
				молоко	100		6,50р.														
				вода	60		- р.														
				сахар	6		78,67р.														
				масло сливочное	10		806,67р.														
				соль йодированная	1		18,23р.														
3	бутерброд с сыром	1/15/10/30		сыр российский	16		650,00р.		20,17р.	5,84	11,92	14,89	0	0,1	0	139,2	101,5	15,2	8		
				масло сливочное	10		806,67р.														
				хлеб пшеничный	30		56,62р.														
				чай - заварка	0,5		856,70р.				2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	2,98	4,5	2,4	0,5
338	фрукты свежие (яблоко, апельсин или банан)	1/150		сахар	15		78,67р.			0,8	0,8	19,5	0	20	0	32	22	0,1	4,4		
				вода	150		1,08р.														
				фрукты свежие	1 шт		20,00р.				20,00р.	0,8	0,8	19,5	94	0	20	0	32	22	0,1
итого за прием пищи				615				60,00р.	15,74	19,78	92,95	605,2	21,86	0	335,88	128	17,7	15,73			

ОБЕД

101	суп картофельный с крупой	1/200		картофель	80		4,24р.		5,95р.	1,36	2,16	10,6	68,1	0,08	13,2	0,16	18,8	44	19,4	0,8			
				крупа рисовая	4		113,00р.																
				морковь	10		51,00р.																
				лук репчатый	9,60		48,00р.																
				масло растительное	2,00		136,29р.																
				вода	150,00		0,00р.																
				соль йодированная	0,8		18,23р.																
				капустя свежая	68		49,00р.																
				говядина	39,5		3,33р.																
				крупа рисовая	4,5		660,00р.																
297	голуцыц ленивые	1/90		лук репчатый	4,5		113,00р.																
				масло сливочное	6,4		48,00р.																
				соль йодированная	2,7		806,67р.																
				соль йодированная	0,27		18,23р.																
				вода	27		- р.																
				сметана	7,5		222,50р.																
				мука пшеничная	2,25		42,60р.																
				томатное пюре	3		187,54р.																
				соль йодированная	0,24		18,23р.																
				вода	22,5		0,00р.																
331	соус сметанный с томатом	1/30		сметана	69		76,65р.		13,16р.	3,5	3,7	34,6	186	0,03	0	11,4	81,7	30,5	0,61				
				крупа гречневая	69		5,29р.																
				лук репчатый	17,8		48,00р.																
				морковь	18,7		51,00р.																
				вода	105		0,00р.																
				соль йодированная	0,7		18,23р.																
				масло сливочное	7,5		806,67р.																
				сухофрукты	20		148,67р.																
				сахар	20		78,67р.																
				кислота лимонная	0,2		800,00р.																
349	компот из смеси сухофруктов	1/200		сухофрукты	200		0,16р.		4,71р.	0	0	19,4	77,4	0	0	9,4	0	2	0				
				вода	200		200,00р.																
				хлеб пшеничный	30		56,62р.																
				хлеб ржаной	20		58,55р.																
				итого за прием пищи	720					61,42р.	16,55	14,7	94,48	576,6	1,21	23,51	8,36	92,3	266,2	91,54	3,99		
				всего за день				1335				121,42р.	32,29	34,48	187,43	1181,8	1,45	45,37	8,36	428,18	394,2	109,24	19,72

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				витамины (мг)					минеральные вещества (мг)							
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe						
278	тефтели	1/90	говядина	77,9	56,9	660,00р.	55,31	ЗАВТРАК	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			56,62р.	0,67р.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
				молоко или вода	18	18																		
				лук репчатый	36	29,9			48,00р.	1,73р.														
				масло растительное	4,5	4,5			136,29р.	0,61р.														
				мука пшеничная	5,9	5,9			42,60р.	0,25р.														
				масло растительное	4,5	4,5			136,29р.	0,61р.														
				соль йодированная	1,12	1,12			18,23р.	0,02р.														
				сметана	7,5	7,5			222,50р.	1,67р.														
				мука пшеничная	2,25	2,25			42,60р.	0,10р.														
331	соус сметанный с томатом	1/30	томатное пюре	0,24	0,24	187,54р.	2,33р.		1,5	2,1	24	0,41	0	8,7	0	2,94	0,12							
				соль йодированная	0,24	0,24			18,23р.	0,00р.														
				вода	22,5	22,5				- р.														
				макаронные изделия	50	50			58,10р.	2,91р.														
				масло сливочное	7,1	7,1			806,67р.	5,73р.														
				соль йодированная	1	1			18,23р.	0,02р.														
				хлеб пшеничный	30	30			56,62р.	1,70р.														
				хлеб ржаной	20	20			58,55р.	1,17р.														
				чай - заварка	0,5	0,5			856,70р.	0,39р.														
				сахар	15	15			78,67р.	1,08р.														
202/203	макаронные изделия отварные с маслом	1/150	макаронные изделия	50	50	58,10р.	8,65р.		5,4	0,7	34,7	166,5	0,1	0	15,2	45,3	8,4	1						
				соль йодированная	1	1			18,23р.	0,02р.														
				хлеб пшеничный	30	30			56,62р.	1,70р.														
				хлеб ржаной	20	20			58,55р.	1,17р.														
				чай с сахаром	1/200/15	0,5			0,5	856,70р.	0,39р.													
				сахар	15	15			78,67р.	1,08р.														
				вода	150	150																		
				итого за прием пищи		535						71,17р.	21,69	17,54	81,98	571,5	1,26	2,21	0	47,58	180,7	49,44	4,91	

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				витамины (мг)					минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe				
7071	овощи натуральные свежие или соленные	1/60	капуста свежая	63,1	60	130,00р.	8,20р.	ОБЕД	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6			
				картофель	32	24			53,00р.	1,70р.												
				морковь	10	8			51,00р.	0,51р.												
				лук репчатый	12,1	10			48,00р.	0,58р.												
				томатное пюре	2	2			187,54р.	0,38р.												
				масло растительное	4	4			136,29р.	0,55р.												
				вода	160	160				- р.												
				соль йодированная	0,8	0,8			18,23р.	0,01р.												
				рыба минтай	73	59			217,25р.	15,86р.												
				хлеб пшеничный	15,1	15,1			56,62р.	0,85р.												
88	ши из свежей капусты с картофелем	1/200	молоко	21,9	21,9	65,00р.	6,17р.		1,44	4	5,52	64,4	26,7	0,16	41,2	28,9	15,4	0,72				
				сухари	8,4	8,4			87,81р.	0,74р.												
				масло растительное	8,4	8,4			136,29р.	1,14р.												
				масло сливочное	5,6	5,6			806,67р.	4,52р.												
				соль йодированная	1,12	1,12			18,23р.	0,02р.												
				крупа пшеничная	60	60			55,52р.	3,33р.												
				масло сливочное	10	10			806,67р.	8,07р.												
				соль йодированная	1	1			18,23р.	0,02р.												
				плоды шиповника сушеные	20	20			300,00р.	6,00р.												
				сахар	20	20			78,67р.	1,57р.												
234	биточки рыбные	1/90	вода	200	200		24,56р.		11	10,9	13,4	195,7	0	0,56	0	54,1	0	21,9	1,11			
				хлеб пшеничный	30	30			56,62р.	1,70р.												
				хлеб ржаной	20	20			58,55р.	1,17р.												
				итого за прием пищи						60,79р.	24,43	24,24	107,1	735,5	28,1	206,738	1,96	151,4	114,8	68	9,61	
				итого за День						131,96р.	46,12	189,08	1307	29,36	208,948	1,96	198,98	295,5	117,44	14,52		

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				витамины (мг)					минеральные вещества (мг)					
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
																			Стоимость единицы	Стоимость		
173	каша вязкая молочная из овсяной крупы	1/200/10	хлопья овсяные	44	44	62,03р.	2,73р.	17,79р.	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	150,9	188,3	52,9	2,6			
				молоко	100	100	65,00р.	6,50р.														
				вода	60	60	- р.															
				сахар	6	6	78,67р.	0,47р.														
				масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.														
				соль йодированная	1	1	18,23р.	0,02р.														
				хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.				2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	6,9	26,1	9,9	0,6	
				хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.				1,32	0,24	6,68	34,6	1,05	0	7	31,6	9,4	0,78	
				сыр Российский	15	15	650,00р.	10,40р.				3,5	4,5	0	54,5	0	0	1,32	75	5,5	0,2	
				масло сливочное	10	10	806,67р.	8,07р.				0,1	8,3	0,1	75	0	0	1	2	0	0	
377	чай с лимоном	1/200/157	чай-заварка	0,5	0,5	866,70р.	0,43р.	3,20р.	0,4	0	11,7	49,6	0	3,3	0	27,2	15,5	11,7	1,5			
				сахар	15	15	78,67р.	1,19р.														
				лимон свежий	8	7	198,50р.	1,59р.														
				вода	150	150																
итого за прием пищи								42,32р.	14,29	23,04	495	1,2	4,6	0,3	325	338,5	89,4	5,68				

№ рецептур	прием пищи, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				витамины (мг)					минеральные вещества (мг)				
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
																			Стоимость единицы	Стоимость	
99	суп из овощей со сметаной	1/200/8	картофель	20	16	49,00р.	0,99р.	8,43р.	2,4	3,3	8,1	72,8	0,08	8,8	0,16	24	42,4	17,6	0,64		
				картофель	53,3	40	53,00р.	2,82р.													
				морковь	10	8	51,00р.	0,51р.													
				лук репчатый	9,6	8	48,00р.	0,46р.													
				горошек зеленый консервированный	9,2	6	142,58р.	1,31р.													
				масло растительное	4	4	136,29р.	0,55р.													
				вода	150	150	- р.														
				сметана	8	8	222,50р.	1,78р.													
				соль йодированная	0,8	0,8	18,23р.	0,01р.													
				говядина	142,6	105,3	660,00р.	94,12р.													
				картофель	141,7	106,6	53,00р.	7,51р.	104,29р.	41	80,2	25,5	98,3	0,1	0,6	0	39,3	266,7	54	3,9	
				лук репчатый	12,7	10,6	48,00р.	0,61р.													
				томатное пюре	6,3	6,3	187,54р.	1,18р.													
				масло растительное	6,3	6,3	136,29р.	0,89р.													
				соль йодированная	0,8	0,8	18,23р.	0,01р.													
349	компот из смеси сухофруктов	1/200	сухофрукты	20	25	148,67р.	2,97р.	4,71р.	0	0	19,4	77,4	0	0	9,4	0	2	0			
				сахар	20	20	78,67р.	1,57р.													
				кислота лимонная	0,2	0,2	800,00р.	0,16р.													
	хлеб пшеничный	1/30	хлеб пшеничный	30	30	56,62р.	1,70р.	1,70р.	2,37	0,3	14,5	71	0,05	0	6,9	26,1	9,9	0,6			
				хлеб ржаной	20	20	58,55р.	1,17р.													
				итого за прием пищи																	
ежедневно за день								162,62р.	61,38	107,08	849,1	2,48	14	0,46	411,6	705,3	182,3	11,6			

ОБЕД

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецепта	прием пищи	наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность (ккал)				минеральные вещества (мг)			
					брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
294		котлета из курицы	1/80	филе кур из грудной	77	72	415,00р.	31,98р.	39,77р.	14,2	17,7	11,4	260,3	0	1,46	0,11	9,22	16,7	27,1	1,9
					10,2	10,2	56,62р.	0,58р.												
					12,8	12,8	-	-												
					1,26	5	11,17р.	6,00р.												
					1,29	1,29	806,67р.	1,04р.												
					1,26	1,26	136,29р.	0,17р.												
171		каша гречневая рассычатая	1/150	крупа гречневая	71	71	70,00р.	4,97р.	12,99р.	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	11	78	26	0,6
					10	10	800,00р.	8,00р.												
					1	1	18,00р.	0,02р.												
					30	30	56,62р.	1,70р.												
					20	20	58,55р.	1,17р.												
					0,5	0,5	896,70р.	0,38р.												
376		чай с сахаром	1/200*15	чай-заварка	0,5	0,5	896,70р.	0,38р.	2,00	0,2	0	13,4	52	0,06	0	0	2,98	4,5	2,4	0,5
					15	15	78,67р.	1,08р.												
					150	150	-	-												
					1	1 шт	20,00р.	20,00р.												
					1	1 шт	20,00р.	20,00р.												
					1	1 шт	20,00р.	20,00р.												
338		фрукты свежие (яблоко, апельсин или банан)	1/150	фрукты свежие	1 шт	1 шт	20,00р.	20,00р.	22,49	0,8	0,8	19,5	94	0	20	22	0,1	4,4	8,78	
					655	771,62р.	22,49	23,64												103,18

№ рецепта	прием пищи	наименование блюда	масса порции	продукты	масса		стоимость		химический состав				энергетическая ценность (ккал)				минеральные вещества (мг)																																					
					брутто	нетто	Цена за 1 кг	Стоимость	белки	жиры	углеводы	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe																																				
7071		овощи натуральные свежие или соленные	1/80	картофель	63,1	60	130,00р.	8,20р.	8,20р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6																																		
					53,4	40	53,00р.	2,83р.																																														
					10	8	51,00р.	0,51р.																																														
					9,6	8	48,00р.	0,48р.																																														
					2	2	136,29р.	0,27р.																																														
					150	150	-	-																																														
					0,8	0,8	18,23р.	0,01р.																																														
					15	15	-	-																																														
					4,6	4,6	42,60р.	0,20р.																																														
					0,5	0,5	86,67р.	0,04р.																																														
					1,3	1,3	11,17р.	0,01р.																																														
					7,2	7,2	-	-																																														
					0,1	0,1	18,23р.	0,00р.																																														
					81	66,3	217,25р.	17,60р.																																														
					16,8	16,8	-	-																																														
					20,7	16,2	51,00р.	1,06р.																																														
9	7,8	48,00р.	0,43р.																																																			
9	9	187,54р.	1,69р.																																																			
4,5	4,5	136,29р.	0,61р.																																																			
2,2	2,2	800,00р.	1,76р.																																																			
312		пюре картофельное	1/150	картофель	175,5	132	53,00р.	9,30р.	16,93р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	47	85	29	1,1																																		
					24	24	65,00р.	1,56р.																																														
					7,5	7,5	806,67р.	6,05р.																																														
					1	1	18,23р.	0,02р.																																														
					16	16	198,50р.	3,18р.																																														
					24	24	78,67р.	1,89р.																																														
					214	214	-	-																																														
					30	30	56,62р.	1,70р.																																														
					699		напиток лимонный	1/200													лимон	16	16	198,50р.	3,18р.	5,08р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	38,6	19,4	0,6																	
																						24	24	78,67р.	1,89р.																													
																						214	214	-	-																													
																						30	30	56,62р.	1,70р.																													
																						7071		овощи натуральные свежие или соленные	1/80													картофель	63,1	60	130,00р.	8,20р.	8,20р.	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
																																							53,4	40	53,00р.	2,83р.												
																																							10	8	51,00р.	0,51р.												
																																							9,6	8	48,00р.	0,48р.												
2	2	136,29р.	0,27р.																																																			
150	150	-	-																																																			
0,8	0,8	18,23р.	0,01р.																																																			
15	15	-	-																																																			
4,6	4,6	42,60р.	0,20р.																																																			
0,5	0,5	86,67р.	0,04р.																																																			
1,3	1,3	11,17р.	0,01р.																																																			
7,2	7,2	-	-																																																			
0,1	0,1	18,23р.	0,00р.																																																			
81	66,3	217,25р.	17,60р.																																																			
16,8	16,8	-	-																																																			
20,7	16,2	51,00р.	1,06р.																																																			
9	7,8	48,00р.	0,43р.																																																			
9	9	187,54р.	1,69р.																																																			
4,5	4,5	136,29р.	0,61р.																																																			
2,2	2,2	800,00р.	1,76р.																																																			
312		пюре картофельное	1/150	картофель	175,5	132	53,00р.	9,30р.	16,93р.	3,1	5,4	20,3	141	0,1	5	0	47	85	29	1,1																																		
					24	24	65,00р.	1,56р.																																														
					7,5	7,5	806,67р.	6,05р.																																														
					1	1	18,23р.	0,02р.																																														
					16	16	198,50р.	3,18р.																																														
					24	24	78,67р.	1,89р.																																														
					214	214	-	-																																														
					30	30	56,62р.	1,70р.																																														
					699		напиток лимонный	1/200													лимон	16	16	198,50р.	3,18р.	5,08р.	0,3	0	31,4	127,2	0,006	0,4	0,2	25,2	38,6	19,4	0,6																	
																						24	24	78,67р.	1,89р.																													
																						214	214	-	-																													
																						30	30	56,62р.	1,70р.																													

	1/20	хлеб ржаной	20	30.55р.	1.17р.	1.17р.	Пищевые вещества				Витамины				минеральные вещества (мг)			
							Белки,г	жиры,г	углеводы,г	Ккал	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
итого по прием пищи	750				60,72р.	20,53	14,25	134,78	583,8	1,356	16,41	0,21	159,83	265,2	91,6	5,17		
всего за день	1405				138,34р.	43,02	37,89	237,96	1301,7	2,516	37,87	0,32	229,03	444,1	166,5	13,95		
итого по примерному меню	1309,4				1 457,39р.	435,37	469,03	1832,01	12239,37	78,796	672,016	51,77	2798,82	4378,17	1394,86	135,39		
итого за завтрак	580,6				683,26р.	183,06	190,77	832,42	5757,08	12,09	129,86	0,67	279,882	437,817	139,486	13,539		
среднее за завтрак	580,6				68,33р.	18,306	19,077	83,242	575,708	1,209	12,986	0,067	167,544	194,798	52,644	7,366		
итого за обед	728,8				774,14р.	252,31	278,26	999,59	6482,29	66,706	542,156	51,1	1123,38	2430,19	868,42	61,73		
среднее за обед	728,8				77,41р.	25,231	27,826	99,959	648,229	6,6706	54,2156	5,11	112,338	243,019	86,842	6,173		

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. Тугельяна
3. "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях " Дели плюс 2014 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тугельяна
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, 2011г