

Утверждаю:
директор МБУ ДО РЦДЮТТ
Петровского муниципального округа
Ставропольского края

Е В Зотова

М.П.



15-ти дневное меню
для организации горячего питания в школе для детей с 7 до 14 лет
в период летних каникул 2024 года

| № 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 | Е | Са | Р | Мg | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | каша вязкая молочная рисовая | 200/10 | крупа рисовая | 44 | 44 | 95.00р. | 4.18р. | 19.78р. | 6.35 | 9.82 | 35.11 | 239.4 | 0.06 | 1.3 | 0.08 | 0.28 | 128 | 167.4 | 21.3 | 0.49 |
| | | | молоко | 100 | 100 | 75.00р. | 7.50р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 65 | 65 | | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 6 | 6 | 80.00р. | 0.48р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 18.00р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.80р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.50р. | 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 | 760.00р. | 7.60р. | 8.00р. | 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 | 650.00р. | 10.40р. | 10.08р. | 3.5 | 4.5 | 0 | 54.5 | 0 | 0 | 0.1 | 0.1 | 132 | 75 | 5.5 | 0.2 |
| 382 | какао с молоком | 200 | какао-порошок | 4 | 4 | 520.00р. | 2.08р. | 11.18р. | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 0 | 1 | 0 | 0 | 121 | 90 | 14 | 1 |
| | | | молоко | 100 | 100 | 75.00р. | 7.50р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 110 | 110 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 20 | 20 | 80.00р. | 1.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | кондитерское изделие | 50 | кондитерское изделие | 50 | 50 | 150.00р. | 7.50р. | 7.50р. | 3.7 | 5.9 | 37.4 | 208.5 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 10 | 34.5 | 6.5 | 0.5 |
| итого за прием пищи | | 585 | | | | | | 58.84р. | 19.31 | 30.48 | 119.81 | 810.7 | 0.23 | 2.3 | 40.18 | 1.44 | 403.4 | 413.4 | 59.6 | 3.81 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежие в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие в нарезке | 63.1 | 60 | 120.00р. | 7.57р. | 11.99р. | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.1 | 0 | 6 | 0 | 0.1 | 13.8 | 25.2 | 8.4 | 0.6 |
| 82 | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/8 | свекла | 40 | 32 | 40.00р. | 1.60р. | 8.56р. | 1.44 | 4 | 9.8 | 81.6 | 0 | 17.7 | 0.16 | 1.84 | 43.6 | 41.4 | 21.9 | 1.04 |
| | | | капуста свежая | 20 | 16 | 60.00р. | 1.20р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 21.3 | 16 | 40.00р. | 0.85р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | 60.00р. | 0.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12.2 | 10 | 60.00р. | 0.73р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 6 | 6 | 180.00р. | 1.08р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | 120.00р. | 0.48р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 2 | 2 | 80.00р. | 0.16р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 160 | 160 | | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 8 | 8 | 230.00р. | 1.84р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 18.00р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | котлета | 90 | говядина | 90 | 66.6 | 600.00р. | 54.00р. | 63.07р. | 14.51 | 15.1 | 13.2 | 247.2 | 0 | 0 | 0 | 0.45 | 4.38 | 100.8 | 24.5 | 2.5 |
| | | | хлеб пшеничный | 16.2 | 16.2 | 52.00р. | 0.84р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко или вода | 21.6 | 21.6 | | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахари | 9 | 9 | 80.00р. | 0.72р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 5.4 | 5.4 | 120.00р. | 0.65р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1.12 | 1.12 | 18.00р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 9 | 9 | 760.00р. | 6.84р. | | | | | | | | | | | | | |
| 330 | соус сметанный | 30 | сметана | 7.5 | 7.5 | 230.00р. | 1.73р. | 1.80р. | 0.32 | 1.13 | 1.32 | 16.68 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 6.15 | 0 | 1.19 | 0.05 |
| | | | мука пшеничная | 2.25 | 2.25 | 35.00р. | 0.08р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 22.5 | 22.5 | | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| 125 | картофель отварной | 150 | картофель | 207 | 154.5 | 40.00р. | 8.28р. | 15.90р. | 3.1 | 6.99 | 20.84 | 166.96 | 0 | 21.55 | 0 | 0 | 27.33 | 0 | 31.16 | 1.33 |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 18.00р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 | сухофрукты | 20 | 25 | 125.00р. | 2.50р. | 4.27р. | 0 | 0 | 19.4 | 77.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.4 | 0 | 2 | 0 |
| | | | сахар | 20 | 20 | 80.00р. | 1.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0.2 | 0.2 | 840.00р. | 0.17р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.80р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.50р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| итого за прием пищи | | 888 | | | | | | 107.89р. | 22.65 | 27.82 | 88.42 | 706.14 | 0.13 | 45.26 | 0.16 | 3.35 | 114.66 | 210.9 | 101.45 | 7.12 |
| ежедневно | | | | | | | | 166.73р. | 41.96 | 58.3 | 208.23 | 1516.84 | 0.36 | 47.56 | 40.34 | 4.79 | 518.06 | 624.3 | 161.05 | 10.93 |

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 единицы | Стоимость блюда | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/60 | творог | 141 | 138 | 368.00р. | 51.89р. | 80.85р. | 20.9 | 17.3 | 22 | 336.9 | 0.08 | 0.68 | 0.08 | 0 | 93 | 145.8 | 29.9 | 1.05 |
| | | | крупа манная | 9 | 9 | 37.00р. | 0.33р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 12 | 12 | 80.00р. | 0.96р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйца | 6 | 6 | 7.00р. | 0.04р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сухари | 6 | 6 | 80.00р. | 0.48р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 6 | 6 | 230.00р. | 1.38р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.75 | 0.75 | 18.00р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко сгущенное | 60 | 60 | 302.63р. | 18.16р. | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.80р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.50р. | 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 | 760.00р. | 7.60р. | 8.00р. | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 | 0 | 0 | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0 | 0.02 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | чай-заварка | 0.5 | 0.5 | 820.00р. | 0.41р. | 1.61р. | 0.2 | 0 | 13.4 | 52 | 0 | 0.06 | 0 | 0 | 2.98 | 4.5 | 2.4 | 0.5 |
| | | | сахар | 15 | 15 | 80.00р. | 1.20р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | кондитерское изделие | 50 | кондитерское изделие | 50 | 50 | 150.00р. | 7.50р. | 7.50р. | 3.7 | 5.9 | 37.4 | 208.5 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 10 | 34.5 | 6.5 | 0.5 |
| | итого за прием пищи | 520 | | | | | | 98.63р. | 27.46 | 30.96 | 81.9 | 719.7 | 0.25 | 0.68 | 40.08 | 1.06 | 115.4 | 226.8 | 48.7 | 3.17 |
| О Б Е Д | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежие в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие в нарезке | 63.1 | 60 | 120.00р. | 7.57р. | 11.99р. | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.1 | 0 | 6 | 0 | 0.1 | 13.8 | 25.2 | 8.4 | 0.6 |
| 97 | суп картофельный | 200 | картофель | 120 | 90 | 40.00р. | 4.80р. | 6.23р. | 1.76 | 1.92 | 13.1 | 64.8 | 0.1 | 9.6 | 0.32 | 0.15 | 17.7 | 58.08 | 23.6 | 0.96 |
| | | | морковь | 10 | 8 | 60.00р. | 0.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9.6 | 8 | 60.00р. | 0.58р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 2 | 2 | 120.00р. | 0.24р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 18.00р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | бульон или вода | 140 | 140 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | рыба, тушенная в томате с овощами | 90 | минтай потрошенный без головы | 81 | 66.3 | 180.00р. | 14.58р. | 20.54р. | 10.1 | 4.54 | 45.4 | 94.5 | 0.07 | 2.37 | 0 | 0 | 33.33 | 0 | 0 | 0.69 |
| | | | вода | 16.8 | 16.8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 20.7 | 16.2 | 80.00р. | 1.24р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9 | 7.8 | 80.00р. | 0.54р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 9 | 9 | 180.00р. | 1.62р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4.5 | 4.5 | 120.00р. | 0.54р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | раствор лимонной кислоты | 2.2 | 2.2 | 840.00р. | 1.85р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 1.8 | 1.8 | 80.00р. | 0.14р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лавровый лист | 0.008 | 0.008 | 700.00р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1.12 | 1.12 | 18.00р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | пюре картофельное | 150 | картофель | 175.5 | 132 | 40.00р. | 7.02р. | 16.44р. | 3.2 | 6 | 21.4 | 152.6 | 0.2 | 26 | 0 | 0.2 | 2 | 85.5 | 32.6 | 1.3 |
| | | | молоко | 24 | 24 | 75.00р. | 1.80р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 18.00р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 | сухофрукты | 20 | 25 | 125.00р. | 2.50р. | 4.27р. | 0 | 0 | 19.4 | 77.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.4 | 0 | 2 | 0 |
| | | | сахар | 20 | 20 | 80.00р. | 1.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0.2 | 0.2 | 840.00р. | 0.17р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.80р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.50р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| 338 | фрукты свежие | 1 шт | фрукты свежие | 1 шт | 1 шт | 20.00р. | 20.00р. | 20.00р. | 0.4 | 0.4 | 9.87 | 44.3 | 0.03 | 10 | 0 | 16 | 11.1 | 9 | 2.2 | |
| | итого за прием пищи | 850 | | | | | | 81.77р. | 18.74 | 13.46 | 133.03 | 549.9 | 0.53 | 33.97 | 0.32 | 1.41 | 102.23 | 223.38 | 87.9 | 7.35 |
| | всего за день | | | | | | | 180.42р. | 46.2 | 44.42 | 214.93 | 1269.6 | 0.78 | 54.65 | 40.4 | 2.47 | 217.63 | 450.18 | 136.6 | 10.52 |

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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | каша вязкая молочная пшеничная | 200/10 | крупа пшеничная | 50 | 50 | 43.00р. | 2.15р. | 17.75р. | 8.9 | 7.06 | 45.16 | 269.2 | 0.18 | 1.76 | 0 | 0 | 161.7 | 0 | 0 | 2.83 |
| | | | молоко | 100 | 100 | 75.00р. | 7.50р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 60 | 60 | | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 6 | 6 | 80.00р. | 0.48р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 18.00р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.80р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.50р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| | сыр Российский | 15 | сыр Российский | 16 | 15 | 670.00р. | 10.72р. | 10.08р. | 3.5 | 4.5 | 0 | 54.5 | 0 | 0 | 0.1 | 0.1 | 132 | 75 | 5.5 | 0.2 |
| 14 | масло сливочное | 10 | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | 8.00р. | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 | 0 | 0 | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0 | 0.02 |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | кофейный напиток | 5 | 5 | 480.00р. | 2.40р. | 11.50р. | 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 | 80.00р. | 1.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 100 | 100 | 75.00р. | 7.50р. | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | фрукты свежие | 1 шт | фрукты свежие | 1 шт | 1 шт | 30.00р. | 30.00р. | 30.00р. | 0.4 | 0.4 | 9.87 | 44.3 | 0.03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11.1 | 9 | 2.2 |
| итого за прием пищи | | 385 | | | | | | 79.63р. | 18.96 | 22.12 | 104.23 | 684.5 | 0.34 | 13.06 | 40.1 | 1.16 | 382.4 | 192.2 | 48 | 7.35 |
| О Б Е Д | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежие в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие в нарезке | 63.1 | 60 | 120.00р. | 7.57р. | 11.99р. | 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 | 200 | картофель | 53.3 | 40 | 40.00р. | 2.13р. | 6.23р. | 4.48 | 4.32 | 14 | 112.5 | 0.16 | 7.6 | 0.2 | 3.2 | 39.04 | 66.96 | 28.4 | 1.68 |
| | | | фасоль | 16.2 | 16 | 140.00р. | 2.27р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9.6 | 8 | 60.00р. | 0.58р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12.6 | 10 | 80.00р. | 0.76р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | 120.00р. | 0.48р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 140 | 140 | | 0.00р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 18.00р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | котлета из курицы | 90 | филе кур из грудной части | 77 | 72 | 430.00р. | 33.11р. | 40.67р. | 14.2 | 17.7 | 11.4 | 260.3 | 0 | 1.46 | 0.11 | 2.5 | 9.22 | 16.7 | 27.1 | 1.9 |
| | | | хлеб пшеничный | 10.2 | 10.2 | 40.00р. | 0.41р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко или вода | 12.8 | 12.8 | | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйца куриные | 1.26 | 5 | 7.00р. | 6.00р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 1.29 | 1.29 | 760.00р. | 0.98р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное для противня | 1.26 | 1.26 | 120.00р. | 0.15р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1.12 | 1.12 | 18.00р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 202/203 | макаронные изделия отварные с маслом | 150 | макаронные изделия | 50 | 50 | 48.00р. | 2.40р. | 10.02р. | 5.5 | 4.8 | 31.3 | 191 | 0.1 | 0 | 0 | 0.8 | 11 | 36 | 7 | 0.8 |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 18.00р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | сок фруктовый | 200 | сок фруктовый | 200 | 200 | 25.00р. | 25.00р. | 25.00р. | 1 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2.8 |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.80р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.50р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| итого за прием пищи | | 750 | | | | | | 96.20р. | 28.46 | 27.62 | 100.16 | 763.5 | 0.39 | 19.06 | 0.31 | 7.56 | 97.06 | 202.36 | 91.2 | 9.38 |
| всего за день | | | | | | | | 175.83р. | 47.42 | 49.74 | 204.39 | 1448 | 0.73 | 32.12 | 40.41 | 8.72 | 479.46 | 394.56 | 139.2 | 16.73 |

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

| № 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 | белки | жиры | углеводы | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | горошек зеленый консервированный | 60 | горошек зеленый консервированный | 60 | 60 | 132.30р. | 7.94р. | 7.94р. | 1.55 | 2.2 | 9 | 41.8 | 0.05 | 5.5 | 0 | 1.2 | 10.73 | 29.98 | 10.4 | 0.34 |
| 210 | омлет натуральный | 150 | яйца | 3 | 114.2 | 9.00р. | 21.00р. | 39.74р. | 15.4 | 25.5 | 2.5 | 257.1 | 0.13 | 0.3 | 0.27 | 0 | 95.5 | 247.7 | 20 | 2.7 |
| | | | молоко или вода | 38.5 | 38.5 | 75.00р. | 2.89р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 800.00р. | 8.00р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1.07 | 1.07 | 18.00р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 14.1 | 14.1 | 760.00р. | 10.72р. | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.80р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.50р. | 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 | 760.00р. | 7.60р. | 8.00р. | 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 | 820.00р. | 0.41р. | 3.05р. | 0.4 | 0 | 11.7 | 49.6 | 0 | 3.3 | 0 | 0 | 27.2 | 15.5 | 11.7 | 1.5 |
| | | | сахар | 15 | 15 | 80.00р. | 1.20р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон свежий | 8 | 7 | 180.00р. | 1.44р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кондитерское изделие | 50 | кондитерское изделие | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| итого за прием пищи | | 527 | | | | | | 68.53р. | 23.91 | 41.36 | 83.1 | 731.3 | 0.35 | 9.1 | 40.27 | 2.26 | 155.83 | 374.18 | 60.9 | 6.66 |
| О Б Е Д | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежие в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие в нарезке | 63.1 | 60 | 120.00р. | 7.57р. | 11.99р. | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.1 | 0 | 6 | 0 | 0.1 | 13.8 | 25.2 | 8.4 | 0.6 |
| 88 | щи из свежей капусты с картофелем | 200 | капуста свежая | 50 | 40 | 60.00р. | 3.00р. | 6.46р. | 1.44 | 4 | 5.52 | 64.4 | 0 | 26.7 | 0.16 | 1.76 | 41.2 | 28.9 | 15.4 | 0.72 |
| | | | картофель | 32 | 24 | 40.00р. | 1.28р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | 60.00р. | 0.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12.1 | 10 | 60.00р. | 0.73р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 2 | 2 | 180.00р. | 0.36р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | 120.00р. | 0.48р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 160 | 160 | | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 18.00р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | гуляш из говядины | 90 | говядина | 192.6 | 142.2 | 650.00р. | 125.19р. | 130.31р. | 12.4 | 21.3 | 37.9 | 330 | 0.09 | 1.1 | 0.2 | 0.9 | 279 | 405 | 38.7 | 0.02 |
| | | | лук репчатый | 21.6 | 18 | 60.00р. | 1.30р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 9 | 9 | 120.00р. | 1.08р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 14.4 | 14.4 | 180.00р. | 2.59р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука пшеничная | 3.6 | 3.6 | 37.00р. | 0.13р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 18.00р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 331 | соус сметанный с томатом | 30 | сметана | 7.5 | 7.5 | 230.00р. | 1.73р. | 1.81р. | 0.5 | 1.5 | 2.1 | 24 | 0 | 0.41 | 0 | 0 | 8.7 | 0 | 2.94 | 0.12 |
| | | | мука пшеничная | 2.25 | 2.25 | 35.00р. | 0.08р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 22.5 | 22.5 | | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 3 | 3 | 180.00р. | 0.54р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.24 | 0.24 | 18.00р. | 0.00р. | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | крупа гречневая | 71 | 71 | 70.00р. | 4.97р. | 12.59р. | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 78 | 26 | 0.6 |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 18.00р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 699 | напиток лимонный | 200 | лимоны | 16 | 16 | 180.00р. | 2.88р. | 4.80р. | 0.3 | 0 | 31.4 | 127.2 | 0.006 | 0.4 | 0.2 | 0 | 25.2 | 39.6 | 19.4 | 0.6 |
| | | | сахар | 24 | 24 | 80.00р. | 1.92р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 214 | 214 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.80р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.50р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| итого за прием пищи | | 880 | | | | | | 170.26р. | 21.52 | 32 | 138.48 | 867.9 | 0.226 | 34.61 | 0.56 | 3.72 | 388.9 | 620.2 | 123.14 | 4.26 |
| всего за день | | | | | | | | 238.79р. | 45.43 | 73.36 | 221.58 | 1599.2 | 0.576 | 43.71 | 40.83 | 5.98 | 544.73 | 994.38 | 184.04 | 10.92 |

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

| № 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 | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | крупка манная | 31 | 31 | 37.00р. | 1.15р. | 23.07р. | 9.74 | 9.82 | 33.54 | 239.4 | 0.25 | 1.3 | 0.08 | 0.76 | 140.6 | 136.4 | 17.1 | 0.5 |
| | | | молоко | 100 | 100 | 75.00р. | 7.50р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 75 | 75 | | + р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 6.00 | 6 | 80.00р. | 6.00р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 10 | 10 | 80.00р. | 0.80р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 18.00р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.80р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.50р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| 15 | сыр Российский | 15 | сыр Российский | 16 | 15 | 670.00р. | 10.72р. | 10.08р. | 3.5 | 4.5 | 0 | 54.5 | 0 | 0 | 0.1 | 0.1 | 132 | 75 | 5.5 | 0.2 |
| 14 | масло сливочное | 10 | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | 8.00р. | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 | 0 | 0 | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0 | 0.02 |
| 382 | какао с молоком | 200 | какао-порошок | 4 | 4 | 520.00р. | 2.08р. | 11.18р. | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 0 | 1 | 0 | 0 | 121 | 90 | 14 | 1 |
| | | | молоко | 100 | 100 | 75.00р. | 7.50р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 110 | 110 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 20 | 20 | 80.00р. | 1.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | фрукты свежие | 1 шт | фрукты свежие | 1 шт | 1 шт | 30.00р. | 30.00р. | 30.00р. | 0.4 | 0.4 | 9.87 | 44.3 | 0.03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11.1 | 9 | 2.2 |
| итого за прием пищи | | 575 | | | | | | 84.63р. | 19.4 | 24.98 | 90.71 | 646.5 | 0.41 | 12.3 | 40.18 | 1.92 | 422 | 359 | 57.9 | 5.52 |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------------|-------|-----|----------|---------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежие в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие в нарезке | 63.1 | 60 | 120.00р. | 7.57р. | 11.99р. | 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 | 200 | картофель | 53.3 | 40 | 40.00р. | 2.13р. | 4.69р. | 4.48 | 4.32 | 14 | 112.5 | 0.16 | 7.6 | 0.2 | 3.2 | 39.04 | 66.96 | 28.4 | 1.68 |
| | | | горох | 16.2 | 16 | 45.00р. | 0.73р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9.6 | 8 | 60.00р. | 0.58р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12.6 | 10 | 60.00р. | 0.76р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | 120.00р. | 0.48р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 140 | 140 | | 0.00р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 18.00р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | рыба припущенная | 90 | минтай потрошенный без головы | 99 | 81 | 180.00р. | 17.82р. | 22.29р. | 17.3 | 16.2 | 3.8 | 228.9 | 0.1 | 0.56 | 0 | 4.1 | 52.9 | 268.08 | 60.7 | 0.9 |
| | | | лук репчатый | 3.3 | 2.2 | 60.00р. | 0.20р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5.6 | 5.6 | 760.00р. | 4.26р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодирования | 1.1 | 1.1 | 18.00р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | пюре картофельное | 150 | картофель | 175.5 | 132 | 40.00р. | 7.02р. | 16.29р. | 3.2 | 6 | 21.4 | 152.6 | 0.2 | 26 | 0 | 0.2 | 2 | 85.5 | 32.6 | 1.3 |
| | | | молоко | 24 | 24 | 69.00р. | 1.66р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодирования | 1 | 1 | 18.00р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сухофрукты | 12 | 12 | 125.00р. | 1.50р. | | | | | | | | | | | | | |
| 354 | кисель из сухофруктов | 200 | сахар | 24 | 24 | 80.00р. | 1.92р. | 5.27р. | 0.11 | 0.12 | 25.1 | 119.2 | 0 | 1.83 | 0 | 0 | 11.46 | 0 | 3.64 | 0.57 |
| | | | крахмал картофельный | 8 | 8 | 210.00р. | 1.68р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0.2 | 0.2 | 840.00р. | 0.17р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 216 | 216 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.50р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| итого за прием пищи | | 750 | | | | | | 62.83р. | 28.37 | 27.24 | 88.16 | 729.50 | 0.59 | 41.99 | 0.20 | 8.56 | 129.20 | 489.24 | 146.04 | 6.65 |
| ежего за день | | | | | | | | 147.46р. | 47.77 | 52.22 | 178.87 | 1376 | 1 | 54.29 | 40.38 | 10.48 | 551.2 | 848.24 | 203.94 | 12.17 |

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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | макаронные отварные с сыром | 200 | макаронные изделия | 70 | 70 | 42.30р. | 2.96р. | 33.63р. | 5 | 8.2 | 23.3 | 188.8 | 0.13 | 0 | 0 | 0 | 11.3 | 46.1 | 8.5 | 0.8 |
| | | | масло сливочное | 8 | 8 | 760.00р. | 6.08р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сыр Российский | 35.1 | 32 | 700.00р. | 24.57р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1.2 | 1.2 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | масло сливочное | 10 | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | 6.50р. | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 | 0 | 0 | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0 | 0.02 |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| 377 | чай с лимоном | 200г | чай-заварка | 0.5 | 0.5 | 820.00р. | 0.41р. | 3.31р. | 0.4 | 0 | 11.7 | 49.6 | 0 | 3.3 | 0 | 0 | 27.2 | 15.5 | 11.7 | 1.5 |
| | | | сахар | 15 | 15 | 97.25р. | 1.46р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон свежий | 8 | 7 | 180.00р. | 1.44р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | фрукты свежие | 1 шт | фрукты свежие | 1 шт | 1 шт | 30.00р. | 30.00р. | 30.00р. | 0.4 | 0.4 | 9.87 | 44.3 | 0.03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11.1 | 9 | 2.2 |
| | итого за прием пищи | 567 | | | | | | 73.87р. | 8.66 | 16.36 | 67.37 | 457 | 0.29 | 13.3 | 40 | 1.06 | 66.9 | 119.2 | 41.5 | 6.12 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежие в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие в нарезке | 63.1 | 60 | 100.00р. | 6.31р. | 11.99р. | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.1 | 0 | 6 | 0 | 0.1 | 13.8 | 25.2 | 8.4 | 0.6 |
| 82 | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200г | свекла | 40 | 32 | 52.00р. | 2.08р. | 9.77р. | 1.44 | 4 | 9.8 | 81.6 | 0 | 17.7 | 0.16 | 1.84 | 43.6 | 41.4 | 21.9 | 1.04 |
| | | | капуста свежая | 20 | 16 | 70.00р. | 1.40р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 21.3 | 16 | 51.00р. | 1.09р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | 60.00р. | 0.80р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12.2 | 10 | 60.00р. | 0.73р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 6 | 6 | 180.00р. | 1.08р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | 156.00р. | 0.62р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 2 | 2 | 97.25р. | 0.19р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 160 | 160 | | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 8 | 8 | 245.00р. | 1.96р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 15.75р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | плов из птицы | 200 | бройлер-цыпленок | 129 | 90.6 | 260.00р. | 33.54р. | 41.92р. | 16.68 | 14.47 | 30.36 | 325.88 | 0.04 | 2.58 | 0 | 0 | 8.24 | 0 | 0 | 1.64 |
| | | | масло растительное | 9.34 | 9.34 | 156.00р. | 1.46р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 10.6 | 9.34 | 60.00р. | 0.64р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 13.3 | 10.6 | 60.00р. | 0.80р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 6.6 | 6.6 | 180.00р. | 1.19р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | крупа рисовая | 46.6 | 46.6 | 92.00р. | 4.29р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 | сухофрукты | 20 | 25 | 130.00р. | 2.60р. | 4.66р. | 0 | 0 | 19.4 | 77.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.4 | 0 | 2 | 0 |
| | | | сахар | 20 | 20 | 97.25р. | 1.95р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0.2 | 0.2 | 570.00р. | 0.11р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| | итого за прием пищи | 780 | | | | | | 70.77р. | 21.4 | 19.07 | 83.42 | 601.19 | 0.17 | 26.28 | 0.16 | 2.9 | 85.04 | 110.1 | 44.6 | 4.88 |
| | всего за день | | | | | | | 146.64р. | 30.06 | 35.43 | 150.79 | 1058.18 | 0.46 | 39.58 | 40.16 | 3.96 | 151.94 | 229.3 | 86.1 | 11 |

| 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 | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | каша вязкая молочная из гречневой крупы | 200/10 | крупка гречневая | 50 | 50 | 138.00р. | 6.90р. | 22.60р. | 7.39 | 7.19 | 31.2 | 211.5 | 0.85 | 2.51 | 0.05 | 1.18 | 238.5 | 18.7 | 49.6 | 2.27 | |
| | | | молоко | 100 | 100 | 75.00р. | 7.50р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 60 | 60 | - | р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 6 | 6 | 97.25р. | 0.58р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 | |
| | хлеб ржано-пшеничный | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 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 | 760.00р. | 7.60р. | 6.50р. | 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 | 670.00р. | 10.72р. | 8.80р. | 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 | 452.00р. | 2.26р. | 11.71р. | 3.3 | 2.4 | 26.7 | 142.2 | 0 | 1.3 | 0 | 0 | 60.3 | 59.6 | 21.2 | 0.5 | |
| | | | вода | 120 | 120 | - | р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 20 | 20 | 97.25р. | 1.95р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 100 | 100 | 75.00р. | 7.50р. | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | фрукты свежие | 1 шт | фрукты свежие | 1 шт | 1 шт | 30.00р. | 30.00р. | 30.00р. | 0.4 | 0.4 | 9.87 | 44.3 | 0.03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11.1 | 9 | 2.2 | |
| итого за прием пищи | | 585 | | | | | | 82.03р. | 17.45 | 22.25 | 90.27 | 626.8 | 1.01 | 13.81 | 40.15 | 2.34 | 459.2 | 210.9 | 97.6 | 6.79 | |
| О Б Е Д | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежие в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие в нарезке | 63.1 | 60 | 100.00р. | 6.31р. | 11.99р. | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.1 | 0 | 6 | 0 | 0.1 | 13.8 | 25.2 | 8.4 | 0.6 | |
| 108/109 | суп картофельный с клецками | 200 | картофель | 53.4 | 40 | 51.00р. | 2.72р. | 4.21р. | 2.84 | 3.67 | 15 | 107.4 | 0.08 | 2.64 | 0.01 | 1.3 | 26.7 | 57.7 | 15.5 | 0.8 | |
| | | | морковь | 10 | 8 | 60.00р. | 0.60р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9.6 | 8 | 60.00р. | 0.58р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 2 | 2 | 156.00р. | 0.31р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 150 | 150 | - | р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 15.75р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | клецки | 15 | 15 | - | р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука пшеничная | 4.6 | 4.6 | 34.50р. | 0.16р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 0.5 | 0.5 | 760.00р. | 0.38р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйца | 1.3 | 1.3 | 8.65р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода или молоко | 7.2 | 7.2 | - | р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.1 | 0.1 | 15.75р. | 0.00р. | | | | | | | | | | | | | | |
| 278 | тефтели | 90 | говядина | 77.9 | 58.9 | 650.00р. | 50.64р. | 55.04р. | 11.9 | 14.8 | 10.6 | 223.4 | 0 | 1.8 | 0 | 0.56 | 6.8 | 73.2 | 16.4 | 1.91 | |
| | | | хлеб пшеничный | 11.9 | 11.9 | 52.00р. | 0.62р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко или вода | 18 | 18 | - | р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 36 | 29.9 | 60.00р. | 2.16р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4.5 | 4.5 | 156.00р. | 0.70р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука пшеничная | 5.9 | 5.9 | 34.50р. | 0.20р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4.5 | 4.5 | 156.00р. | 0.70р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1.12 | 1.12 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | | |
| 321 | капуста тушеная | 150 | капуста свежая | 213 | 171 | 70.00р. | 14.91р. | 21.26р. | 3.1 | 4.86 | 14.14 | 112.7 | 0 | 25.74 | 0 | 0 | 83.2 | 0 | 30.98 | 1.21 | |
| | | | белокочанная | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | раствор лимонной кислоты | 4.5 | 4.5 | 570.00р. | 2.57р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 6 | 6 | 156.00р. | 0.94р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 9 | 9 | 180.00р. | 1.62р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 4.5 | 3.7 | 60.00р. | 0.27р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 7.5 | 6 | 60.00р. | 0.45р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лавровый лист | 0.01 | 0.01 | 567.00р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука пшеничная | 1.5 | 1.5 | 34.50р. | 0.05р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 4.5 | 4.5 | 97.25р. | 0.44р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 | сухофрукты | 20 | 25 | 130.00р. | 2.60р. | 4.66р. | 0 | 0 | 19.4 | 77.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.4 | 0 | 2 | 0 | |
| | | | сахар | 20 | 20 | 97.25р. | 1.95р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0.2 | 0.2 | 570.00р. | 0.11р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 200 | 200 | - | р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 | |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 | |
| | кондитерское изделие | 50 | кондитерское изделие | 50 | 50 | 90.00р. | - | р. | 3.7 | 5.9 | 37.4 | 208.5 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 10 | 34.5 | 6.5 | 0.5 | |
| итого за прием пищи | | 800 | | | | | | 99.59р. | 24.82 | 28.83 | 120.4 | 845.7 | 0.25 | 36.18 | 0.07 | 2.92 | 159.9 | 234.7 | 92.08 | 6.62 | |
| всего за день | | | | | | | | 167.63р. | 42.27 | 52.08 | 210.67 | 1472.5 | 1.26 | 49.99 | 40.16 | 5.26 | 619.7 | 445 | 189.68 | 13.41 | |

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 | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес" | 200/10 | хлопья овсяные "Геркулес" | 44 | 44 | 52.50р. | 2.31р. | 18.01р. | 8.9 | 7.06 | 45.16 | 269.2 | 0.18 | 1.76 | 0 | 0 | 161.7 | 0 | 0 | 2.83 |
| | | | молоко | 100 | 100 | 75.00р. | 7.50р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 60 | 60 | - р. | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 6 | 6 | 97.25р. | 0.58р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| 15 | сыр Российский | 15 | сыр Российский | 16 | 15 | 670.00р. | 10.72р. | 8.80р. | 3.5 | 4.5 | 0 | 54.5 | 0 | 0 | 0.1 | 0.1 | 132 | 75 | 5.5 | 0.2 |
| 14 | масло сливочное | 10 | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | 6.50р. | 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 | 820.00р. | 0.41р. | 3.31р. | 0.4 | 0 | 11.7 | 49.6 | 0 | 3.3 | 0 | 0 | 27.2 | 15.5 | 11.7 | 1.5 |
| | | | сахар | 15 | 15 | 97.25р. | 1.46р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон свежий | 8 | 7 | 180.00р. | 1.44р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 150 | 150 | - р. | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | фрукты свежие | 1 шт | фрукты свежие | 1 шт | 1 шт | 30.00р. | 30.00р. | 30.00р. | 0.4 | 0.4 | 9.87 | 44.3 | 0.03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11.1 | 9 | 2.2 |
| итого за прием пищи | | 592 | | | | | | 69.05р. | 16.06 | 19.72 | 89.23 | 591.9 | 0.34 | 15.06 | 40.1 | 1.16 | 349.3 | 148.1 | 38.5 | 8.35 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежие в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие в нарезке | 63.1 | 60 | 100.00р. | 6.31р. | 11.99р. | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.1 | 0 | 6 | 0 | 0.1 | 13.8 | 25.2 | 8.4 | 0.6 |
| 88 | щи из свежей капусты с картофелем | 200 | капуста свежая | 50 | 40 | 70.00р. | 3.50р. | 7.45р. | 1.44 | 4 | 5.52 | 64.4 | 0 | 26.7 | 0.16 | 1.76 | 41.2 | 28.9 | 15.4 | 0.72 |
| | | | картофель | 32 | 24 | 51.00р. | 1.63р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | 60.00р. | 0.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12.1 | 10 | 60.00р. | 0.73р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 2 | 2 | 180.00р. | 0.36р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | 156.00р. | 0.62р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 160 | 160 | - р. | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 15.75р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 15.75р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 15.75р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| 289 | рагу из птицы | 200 | мясо птицы | 153.8 | 108.8 | 260.00р. | 39.94р. | 51.46р. | 19.9 | 21 | 1.6 | 265 | 0.23 | 19.7 | 2.5 | 3.2 | 72.6 | 464.6 | 90.3 | 6.4 |
| | | | масло растительное | 3.2 | 3.2 | 156.00р. | 0.50р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 128.4 | 96 | 51.00р. | 6.55р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 25.2 | 20.4 | 60.00р. | 1.51р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 7.2 | 7.2 | 180.00р. | 1.30р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 14.4 | 12 | 60.00р. | 0.86р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4.8 | 4.8 | 156.00р. | 0.75р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 | сухофрукты | 20 | 25 | 130.00р. | 2.60р. | 4.66р. | 0 | 0 | 19.4 | 77.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.4 | 0 | 2 | 0 |
| | | | сахар | 20 | 20 | 97.25р. | 1.95р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0.2 | 0.2 | 570.00р. | 0.11р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 200 | 200 | - р. | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 200 | 200 | - р. | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| итого за прием пищи | | 710 | | | | | | 78.00р. | 24.62 | 25.6 | 30.38 | 523.1 | 0.36 | 52.4 | 2.66 | 6.02 | 147 | 562.2 | 128.4 | 9.32 |
| ежего за день | | | | | | | | 147.04р. | 40.68 | 45.32 | 139.61 | 1115 | 0.7 | 67.46 | 42.76 | 7.18 | 496.3 | 710.3 | 166.9 | 17.67 |

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | продукты | масса | | стоимость | | | химический состав | | | энергетическая ценность | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------------------|------------------------------------|--------------|------------------------------------|--------|-------|-----------|---------|-----------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|-------------|
| | | | | брутто | нетто | Цена за 1 | Стоимо | Стоимость | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | макаронные отварные с сыром | 200 | макаронные изделия | 70 | 70 | 42.30р. | 2.96р. | 34.10р. | 5 | 8.2 | 23.3 | 188.8 | 0.13 | 0 | 0 | 0 | 11.3 | 46.1 | 8.5 | 0.8 |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сыр Российский | 35.1 | 32 | 670.00р. | 23.52р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1.2 | 1.2 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 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 | 760.00р. | 7.60р. | 6.50р. | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 | 0 | 0 | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0 | 0.02 |
| 377 | чай с лимоном | 200г | чай-заварка | 0.5 | 0.5 | 820.00р. | 0.41р. | 3.31р. | 0.4 | 0 | 11.7 | 49.6 | 0 | 3.3 | 0 | 0 | 27.2 | 15.5 | 11.7 | 1.5 |
| | | | сахар | 15 | 15 | 97.25р. | 1.46р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон свежий | 8 | 7 | 180.00р. | 1.44р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | фрукты свежие | 1 шт | фрукты свежие | 1 шт | 1 шт | 30.00р. | 30.00р. | 30.00р. | 0.4 | 0.4 | 9.87 | 44.3 | 0.03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11.1 | 9 | 2.2 |
| итого за прием пищи | | 567 | | | | | | 76.34р. | 8.66 | 16.36 | 67.37 | 457 | 0.29 | 13.3 | 40 | 1.06 | 66.9 | 119.2 | 41.5 | 6.12 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежие в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие в нарезке | 63.1 | 60 | 100.00р. | 6.31р. | 11.99р. | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.1 | 0 | 6 | 0 | 0.1 | 13.8 | 25.2 | 8.4 | 0.6 |
| 99 | суп из овощей со сметаной | 200г | капуста свежая | 20 | 16 | 70.00р. | 1.40р. | 9.02р. | 2.4 | 3.3 | 8.1 | 72.8 | 0.08 | 8.8 | 0.16 | 0.16 | 24 | 42.4 | 17.6 | 0.64 |
| | | | картофель | 53.3 | 40 | 51.00р. | 2.72р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | 45.00р. | 0.45р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9.6 | 8 | 60.00р. | 0.58р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | горошек зеленый | 9.2 | 6 | 138.92р. | 1.28р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | 156.00р. | 0.62р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 150 | 150 | | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 8 | 8 | 245.00р. | 1.96р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 15.75р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | плов из птицы | 200 | бройлер-цыпленок | 129 | 90.6 | 260.00р. | 33.54р. | 41.92р. | 16.68 | 14.47 | 30.36 | 325.88 | 0.04 | 2.58 | 0 | 0 | 8.24 | 0 | 0 | 1.64 |
| | | | масло растительное | 9.34 | 9.34 | 156.00р. | 1.46р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 10.6 | 9.34 | 60.00р. | 0.64р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 13.3 | 10.6 | 60.00р. | 0.80р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 6.6 | 6.6 | 180.00р. | 1.19р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | крупа рисовая | 46.6 | 46.6 | 92.00р. | 4.29р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 | сухофрукты | 20 | 25 | 130.00р. | 2.60р. | 4.66р. | 0 | 0 | 19.4 | 77.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.4 | 0 | 2 | 0 |
| | | | сахар | 20 | 20 | 97.25р. | 1.95р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0.2 | 0.2 | 570.00р. | 0.11р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| | кондитерское изделие | 50 | кондитерское изделие | 50 | 50 | 150.00р. | 7.50р. | 7.50р. | 3.7 | 5.9 | 37.4 | 208.5 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 10 | 34.5 | 6.5 | 0.5 |
| итого за прием пищи | | 738 | | | | | | 77.52р. | 26.06 | 24.27 | 119.12 | 800.88 | 0.29 | 17.38 | 0.16 | 1.22 | 75.44 | 145.6 | 46.8 | 4.98 |
| всего за день | | | | | | | | 153.86р. | 34.72 | 40.63 | 186.49 | 1257.88 | 0.58 | 30.68 | 40.16 | 2.28 | 142.34 | 264.8 | 88.3 | 11.1 |

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 стл. | Стоимость блюда | белки | жиры | углеводы | | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | | | | | | | | | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 174 | каша вязкая молочная рисовая | 200/10 | крупа рисовая | 44 | 44 | 92.00р. | 4.05р. | 19.75р. | 6.35 | 9.82 | 35.11 | 239.4 | 0.06 | 1.3 | 0.08 | 0.28 | 128 | 167.4 | 21.3 | 0.49 |
| | | | молоко | 100 | 100 | 75.00р. | 7.50р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 65 | 65 | - | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 6 | 6 | 97.25р. | 0.58р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| | масло сливочное | 10 | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | 6.50р. | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 | 0 | 0 | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0 | 0.02 |
| 14 | сыр Российский | 15 | сыр Российский | 16 | 15 | 670.00р. | 10.72р. | 8.80р. | 3.5 | 4.5 | 0 | 54.5 | 0 | 0 | 0.1 | 132 | 75 | 5.5 | 0.2 | |
| 382 | какао с молоком | 200 | какао-порошок | 4 | 4 | 434.00р. | 1.74р. | 11.18р. | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 0 | 1 | 0 | 0 | 121 | 90 | 14 | 1 |
| | | | молоко | 100 | 100 | 75.00р. | 7.50р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 110 | 110 | - | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 20 | 20 | 97.25р. | 1.95р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кондитерское изделие | 50 | кондитерское изделие | 50 | 50 | | | | | | | | | | | | | |
| итого за прием пищи | | 585 | | | | | | 56.16р. | 19.31 | 30.48 | 119.81 | 810.7 | 0.23 | 2.3 | 40.18 | 1.44 | 403.4 | 413.4 | 59.6 | 3.81 |

О Б Е Д

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|------------|------------------------------------|------|-------|----------|---------|-----------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|--------------|
| 71 | овощи натуральные свежие в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие в нарезке | 63.1 | 60 | 120.00р. | 7.57р. | 11.99р. | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.1 | 0 | 6 | 0 | 0.1 | 13.8 | 25.2 | 8.4 | 0.6 |
| 82 | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 20/8 | свекла | 40 | 32 | 52.00р. | 2.08р. | 9.77р. | 1.44 | 4 | 9.8 | 81.6 | 0 | 17.7 | 0.16 | 1.84 | 43.6 | 41.4 | 21.9 | 1.04 |
| | | | капуста свежая | 20 | 16 | 70.00р. | 1.40р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 21.3 | 16 | 51.00р. | 1.09р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | 60.00р. | 0.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12.2 | 10 | 60.00р. | 0.73р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 6 | 6 | 180.00р. | 1.08р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | 156.00р. | 0.62р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 2 | 2 | 97.25р. | 0.19р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 160 | 160 | - | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 8 | 8 | 245.00р. | 1.96р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 15.75р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| 268 | котлета | 90 | говядина | 90 | 66.6 | 650.00р. | 58.50р. | 68.47р. | 14.51 | 15.1 | 13.2 | 247.2 | 0 | 0 | 0 | 0.45 | 4.38 | 100.8 | 24.5 | 2.5 |
| | | | хлеб пшеничный | 16.2 | 16.2 | 52.00р. | 0.84р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко или вода | 21.6 | 21.6 | - | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 9 | 9 | 74.39р. | 0.67р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 5.4 | 5.4 | 156.00р. | 0.84р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1.12 | 1.12 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| 330 | соус сметанный | 30 | сметана | 7.5 | 7.5 | 245.00р. | 1.84р. | 1.92р. | 0.32 | 1.13 | 1.32 | 16.68 | 0 | 0.01 | 0 | 0 | 6.15 | 0 | 1.19 | 0.05 |
| | | | мука пшеничная | 2.25 | 2.25 | 34.50р. | 0.08р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 22.5 | 22.5 | - | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 125 | картофель отварной | 150 | картофель | 207 | 154.5 | 51.00р. | 10.56р. | 18.17р. | 3.1 | 6.99 | 20.84 | 166.96 | 0 | 21.55 | 0 | 0 | 27.33 | 0 | 31.16 | 1.33 |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 | сухофрукты | 20 | 25 | 130.00р. | 2.60р. | 4.66р. | 0 | 0 | 19.4 | 77.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.4 | 0 | 2 | 0 |
| | | | сахар | 20 | 20 | 97.25р. | 1.95р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0.2 | 0.2 | 570.00р. | 0.11р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 200 | 200 | - | - р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| итого за прием пищи | | 888 | | | | | | 117.41р. | 22.65 | 27.82 | 88.42 | 706.14 | 0.13 | 45.26 | 0.16 | 3.35 | 114.66 | 210.9 | 101.45 | 7.12 |
| ежево за день | | | | | | | | 173.57р. | 41.96 | 58.3 | 208.23 | 1516.84 | 0.36 | 47.56 | 40.34 | 4.79 | 518.06 | 624.3 | 161.05 | 10.93 |

| 3 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|--------------|------------------------------------|--------|-------|-----------|---------|-----------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|
| ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рецептур | прием пищи, наименование блюда | масса порции | продукты | масса | | стоимость | | | химический | | | энергетическая ценность | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | брутто | нетто | Цена за 1 | Стоимо | Стоимость | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | запеканка из творога со гущеным молоком | 150/60 | творог | 141 | 138 | 368.00р. | 51.89р. | 79.88р. | 20.9 | 17.3 | 22 | 336.9 | 0.08 | 0.68 | 0.08 | 0 | 93 | 145.8 | 29.9 | 1.05 |
| | | | крупа манная | 9 | 9 | 47.00р. | 0.42р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 12 | 12 | 97.25р. | 1.17р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйца | 6 | 6 | 9.00р. | 0.05р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сухари | 6 | 6 | 78.38р. | 0.47р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 6 | 6 | 245.00р. | 1.47р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.75 | 0.75 | 15.75р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко гущеное | 60 | 60 | 280.00р. | 16.80р. | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржано-пшеничный | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 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 | 760.00р. | 7.60р. | 6.50р. | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 | 0 | 0 | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0 | 0.02 |
| 376 | чай с сахаром | 200/15 | чай -заварка | 0.5 | 0.5 | 820.00р. | 0.41р. | 1.88р. | 0.2 | 0 | 13.4 | 52 | 0 | 0.06 | 0 | 0 | 2.98 | 4.5 | 2.4 | 0.5 |
| | | | сахар | 15 | 15 | 98.00р. | 1.47р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | кондитерское изделие | 50 | кондитерское изделие | 50 | 50 | 150.00р. | 7.50р. | 7.50р. | 3.7 | 5.9 | 37.4 | 208.5 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 10 | 34.5 | 6.5 | 0.5 |
| итого за прием пищи | | 520 | | | | | | 96.31р. | 27.46 | 30.96 | 81.9 | 719.7 | 0.25 | 0.68 | 40.08 | 1.06 | 115.4 | 226.8 | 48.7 | 3.17 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежие в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие в нарезке | 63.1 | 60 | 120.00р. | 7.57р. | 11.99р. | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.1 | 0 | 6 | 0 | 0.1 | 13.8 | 25.2 | 8.4 | 0.6 |
| 97 | суп картофельный | 200 | картофель | 120 | 90 | 51.00р. | 6.12р. | 7.47р. | 1.76 | 1.92 | 13.1 | 64.8 | 0.1 | 9.6 | 0.32 | 0.15 | 17.7 | 58.08 | 23.6 | 0.96 |
| | | | морковь | 10 | 8 | 45.00р. | 0.45р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9.6 | 8 | 60.00р. | 0.58р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 2 | 2 | 156.00р. | 0.31р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 15.75р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | бульон или вода | 140 | 140 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 229 | рыба, тушенная в томате с овощами | 90 | минтай потрошенный | 81 | 66.3 | 190.00р. | 15.39р. | 20.95р. | 10.1 | 4.54 | 45.4 | 94.5 | 0.07 | 2.37 | 0 | 0 | 33.33 | 0 | 0 | 0.69 |
| | | | вода | 16.8 | 16.8 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 20.7 | 16.2 | 60.00р. | 1.24р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9 | 7.8 | 60.00р. | 0.54р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 9 | 9 | 180.00р. | 1.62р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4.5 | 4.5 | 156.00р. | 0.70р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | раствор лимонной | 2.2 | 2.2 | 570.00р. | 1.25р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 1.8 | 1.8 | 98.00р. | 0.18р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лавровый лист | 0.008 | 0.008 | 567.00р. | 0.00р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1.12 | 1.12 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | пюре картофельное | 150 | картофель | 175.5 | 132 | 51.00р. | 8.95р. | 18.37р. | 3.2 | 6 | 21.4 | 152.6 | 0.2 | 26 | 0 | 0.2 | 2 | 85.5 | 32.6 | 1.3 |
| | | | молоко | 24 | 24 | 75.00р. | 1.80р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 | сухофрукты | 20 | 25 | 130.00р. | 2.60р. | 4.67р. | 0 | 0 | 19.4 | 77.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.4 | 0 | 2 | 0 |
| | | | сахар | 20 | 20 | 98.00р. | 1.96р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0.2 | 0.2 | 570.00р. | 0.11р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| 338 | фрукты свежие | 1 шт | фрукты свежие | 1шт | 1 шт | 20.00р. | 20.00р. | 20.00р. | 0.4 | 0.4 | 9.87 | 44.3 | 0.03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11.1 | 9 | 2.2 |
| итого за прием пищи | | 850 | | | | | | 83.85р. | 18.74 | 13.46 | 133.03 | 549.9 | 0.53 | 53.97 | 0.32 | 1.41 | 102.23 | 223.38 | 87.9 | 7.35 |
| всего за день | | | | | | | | 192.19р. | 46.2 | 44.42 | 214.93 | 1269.6 | 0.78 | 54.65 | 40.4 | 2.47 | 217.63 | 450.18 | 136.6 | 10.52 |

| ДЕНЬ ДВЕНАДЦАТЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|-------|-----------|-----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|-----------|-------------|--|
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | продукты | масса | | стоимость | | химический состав | | | энергетическая ценность | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | | брутто | нетто | Цена за 1 | Стоимость | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 173 | каша вязкая молочная пшеничная | 200/10 | крупа пшеничная | 50 | 50 | 60.40р. | 3.02р. | 18.72р. | 8.9 | 7.06 | 45.16 | 269.2 | 0.18 | 1.76 | 0 | 0 | 161.7 | 0 | 0 | 2.83 | |
| | | | молоко | 100 | 100 | 75.00р. | 7.50р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 60 | 60 | - | р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 6 | 6 | 97.25р. | 0.58р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 | |
| | хлеб ржано-пшеничный | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 | |
| 15 | сыр Российский | 15 | сыр Российский | 16 | 15 | 670.00р. | 10.72р. | 8.80р. | 3.5 | 4.5 | 0 | 54.5 | 0 | 0 | 0.1 | 0.1 | 132 | 75 | 5.5 | 0.2 | |
| 14 | масло сливочное | 10 | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | 6.50р. | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 | 0 | 0 | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0 | 0.02 | |
| 379 | кофейный напиток с молоком | 200 | кофейный напиток | 5 | 5 | 462.00р. | 2.28р. | 11.72р. | 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 | 98.00р. | 1.96р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко | 100 | 100 | 75.00р. | 7.50р. | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | фрукты свежие | 1 шт | фрукты свежие | 1 шт | 1 шт | 30.00р. | 30.00р. | 30.00р. | 0.4 | 0.4 | 9.87 | 44.3 | 0.03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11.1 | 9 | 2.2 | |
| итого за прием пищи | | 585 | | | | | | 78.17р. | 18.96 | 22.12 | 104.23 | 684.5 | 0.34 | 13.06 | 40.1 | 1.16 | 382.4 | 192.2 | 48 | 7.35 | |

| О Б Е Д | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|------------|------------------------------------|------|------|----------|---------|-----------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--|
| 71 | овощи натуральные свежие в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие в нарезке | 63.1 | 60 | 120.00р. | 7.57р. | 11.99р. | 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 | 200 | картофель | 53.3 | 40 | 51.00р. | 2.72р. | 7.44р. | 4.48 | 4.32 | 14 | 112.5 | 0.16 | 7.6 | 0.2 | 3.2 | 39.04 | 66.96 | 28.4 | 1.88 | |
| | | | фасоль | 16.2 | 16 | 170.00р. | 2.75р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9.6 | 8 | 60.00р. | 0.58р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12.6 | 10 | 60.00р. | 0.76р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | 156.00р. | 0.62р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 140 | 140 | | 0.00р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 15.75р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | котлета из курицы | 90 | филе кур из грудной | 77 | 72 | 380.00р. | 29.26р. | 37.87р. | 14.2 | 17.7 | 11.4 | 260.3 | 0 | 1.46 | 0.11 | 2.5 | 9.22 | 16.7 | 27.1 | 1.9 | |
| | | | хлеб пшеничный | 10.2 | 10.2 | 44.85р. | 0.46р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | молоко или вода | 12.8 | 12.8 | 75.00р. | 0.96р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | яйца куриные | 1.26 | 5 | 8.65р. | 6.00р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 1.29 | 1.29 | 760.00р. | 0.98р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное для | 1.26 | 1.26 | 156.00р. | 0.20р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1.12 | 1.12 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | | |
| 202/203 | макаронные изделия отварные с маслом | 150 | макаронные изделия | 50 | 50 | 42.30р. | 2.12р. | 9.73р. | 5.5 | 4.8 | 31.3 | 191 | 0.1 | 0 | 0 | 0.8 | 11 | 36 | 7 | 0.8 | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | | |
| 389 | сок фруктовый | 200 | сок фруктовый | 200 | 200 | 25.00р. | 25.00р. | 25.00р. | 1 | 0.2 | 19.6 | 83.4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 14 | 14 | 8 | 2.8 | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 | |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 | |
| итого за прием пищи | | 750 | | | | | | 94.46р. | 28.46 | 27.62 | 100.16 | 763.5 | 0.39 | 19.06 | 0.31 | 7.56 | 97.06 | 202.36 | 91.2 | 9.38 | |
| ежего за день | | | | | | | | 172.63р. | 47.42 | 49.74 | 204.39 | 1448 | 0.73 | 32.12 | 40.41 | 8.72 | 479.46 | 394.56 | 139.2 | 16.73 | |

| ДЕНЬ ТРИНАДЦАТЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|--------------|----------------------------------|--------|-------|-----------|---------|----------------|-------------------|--------------|-------------|-------------------------|---------------|------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|-------------|-------------|------|--|--|
| № рецептуры | прием пищи, наименование блюда | масса порции | продукты | масса | | стоимость | | | химический состав | | | энергетическая ценность | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| | | | | брутто | нетто | Цена за 1 | Стоимо | Стоимость | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | горошек зеленый консервированный | 60 | горошек зеленый консервированный | 60 | 60 | 138.92р. | 8.34р. | 8.34р. | 1.55 | 2.2 | 9 | 41.8 | 0.05 | 5.5 | 0 | 1.2 | 10.73 | 29.98 | 10.4 | 0.34 | | | |
| 210 | омлет натуральный | 150 | яйца | 3 | 114.2 | 9.00р. | 16.04р. | 34.37р. | 15.4 | 25.5 | 2.5 | 257.1 | 0.13 | 0.3 | 0.27 | 0 | 95.5 | 247.7 | 20 | 2.7 | | | |
| | | | молоко или вода | 38.5 | 38.5 | 75.00р. | 2.89р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1.07 | 1.07 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 14.1 | 14.1 | 760.00р. | 10.72р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 | | |
| | хлеб ржано-пшеничный | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | | 1.53р. | 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 | 760.00р. | 7.60р. | | 6.50р. | 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 | 820.00р. | 0.41р. | | 3.32р. | 0.4 | 0 | 11.7 | 49.6 | 0 | 3.3 | 0 | 0 | 27.2 | 15.5 | 11.7 | 1.5 | | |
| | | | сахар | 15 | 15 | 98.00р. | 1.47р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон свежий | 8 | 7 | 180.00р. | 1.44р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | кондитерское изделие | 50 | кондитерское изделие | 50 | 50 | 150.00р. | 7.50р. | | 7.50р. | 3.7 | 5.9 | 37.4 | 208.5 | 0.04 | 0 | 0 | 0 | 10 | 34.5 | 6.5 | 0.5 | | |
| итого за прием пищи | | 527 | | | | | | 62.46р. | 23.91 | 41.36 | 83.1 | 731.3 | 0.35 | 9.1 | 40.27 | 2.26 | 155.83 | 374.18 | 60.9 | 6.66 | | | |

| О Б Е Д | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|------------|------------------------------------|-------|-------|----------|----------|-----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------|--|--|
| 71 | овощи натуральные свежие в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие в нарезке | 63.1 | 60 | 120.00р. | 7.57р. | | 11.99р. | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.1 | 0 | 6 | 0 | 0.1 | 13.8 | 25.2 | 8.4 | 0.6 | | |
| 88 | щи из свежей капусты с картофелем | 200 | капуста свежая | 50 | 40 | 70.00р. | 3.50р. | | 7.45р. | 1.44 | 4 | 5.52 | 64.4 | 0 | 26.7 | 0.16 | 1.76 | 41.2 | 28.9 | 15.4 | 0.72 | | |
| | | | картофель | 32 | 24 | 51.00р. | 1.63р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | 60.00р. | 0.60р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12.1 | 10 | 60.00р. | 0.73р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 2 | 2 | 180.00р. | 0.36р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | 156.00р. | 0.62р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 180 | 180 | | - р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 15.75р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 260 | гуляш из говядины | 90 | говядина | 192.6 | 142.2 | 650.00р. | 125.19р. | | 130.62р. | 12.4 | 21.3 | 37.9 | 330 | 0.09 | 1.1 | 0.2 | 0.9 | 279 | 405 | 38.7 | 0.02 | | |
| | | | лук репчатый | 21.6 | 18 | 60.00р. | 1.30р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 9 | 9 | 156.00р. | 1.40р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 14.4 | 14.4 | 180.00р. | 2.59р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | мука пшеничная | 3.6 | 3.6 | 34.50р. | 0.12р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 180 | 180 | | - р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 331 | соус сметанный с томатом | 30 | сметана | 7.5 | 7.5 | 245.00р. | 1.84р. | | 1.92р. | 0.5 | 1.5 | 2.1 | 24 | 0 | 0.41 | 0 | 0 | 8.7 | 0 | 2.94 | 0.12 | | |
| | | | мука пшеничная | 2.25 | 2.25 | 34.50р. | 0.08р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 22.5 | 22.5 | | - р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 3 | 3 | 180.00р. | 0.54р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.24 | 0.24 | 15.75р. | 0.00р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 171 | каша гречневая рассыпчатая | 150 | крупа гречневая | 71 | 71 | 138.00р. | 9.80р. | | 17.41р. | 3.6 | 4.6 | 37.7 | 206 | 0 | 0 | 0 | 0 | 11 | 78 | 26 | 0.6 | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 214 | 214 | | - р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 699 | напиток лимонный | 200 | лимоны | 16 | 16 | 180.00р. | 2.88р. | | 5.23р. | 0.3 | 0 | 31.4 | 127.2 | 0.006 | 0.4 | 0.2 | 0 | 25.2 | 39.6 | 19.4 | 0.6 | | |
| | | | сахар | 24 | 24 | 98.00р. | 2.35р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 214 | 214 | | - р. | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 | | |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 | | |
| итого за прием пищи | | 880 | | | | | | 171.06р. | 21.52 | 32 | 138.46 | 867.9 | 0.226 | 3.461 | 0.56 | 3.72 | 388.9 | 620.2 | 123.14 | 4.26 | | | |
| всего за день | | | | | | | | 239.52р. | 45.43 | 73.36 | 221.58 | 1599.2 | 0.576 | 43.71 | 40.83 | 5.98 | 544.73 | 994.38 | 184.04 | 10.92 | | | |

| ДЕНЬ ЧЕТЫРНАДЦАТЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------------------------|--------|-------|-----------|-----------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--|
| № 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 | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 181 | каша жидкая молочная из манной крупы | 200 | крупа манная | 31 | 31 | 47.00р. | 1.46р. | 23.55р. | 9.74 | 9.82 | 33.54 | 239.4 | 0.25 | 1.3 | 0.08 | 0.76 | 140.6 | 136.4 | 17.1 | 0.5 | |
| | | | молоко | 100 | 100 | 75.00р. | 7.50р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 75 | 75 | | - р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 6.00 | 6 | 98.00р. | 6.00р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 10 | 10 | 97.25р. | 0.97р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 | |
| | хлеб ржано-пшеничный | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 | |
| 15 | сыр Российский | 15 | сыр Российский | 16 | 15 | 670.00р. | 10.72р. | 8.80р. | 3.5 | 4.5 | 0 | 54.5 | 0 | 0 | 0.1 | 0.1 | 132 | 75 | 5.5 | 0.2 | |
| 14 | масло сливочное | 10 | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | 6.50р. | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 | 0 | 0 | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0 | 0.02 | |
| 382 | какао с молоком | 200 | какао-порошок | 4 | 4 | 43.40р. | 0.17р. | 9.63р. | 2.9 | 2.5 | 24.8 | 134 | 0 | 1 | 0 | 0 | 121 | 90 | 14 | 1 | |
| | | | молоко | 100 | 100 | 75.00р. | 7.50р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 110 | 110 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 20 | 20 | 98.00р. | 1.96р. | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | фрукты свежие | 1 шт | фрукты свежие | 1 шт | 1 шт | 30.00р. | 30.00р. | 30.00р. | 0.4 | 0.4 | 9.87 | 44.3 | 0.03 | 10 | 0 | 0 | 16 | 11.1 | 9 | 2.2 | |
| итого за прием пищи | | 575 | | | | | | 80.91р. | 19.4 | 24.98 | 90.71 | 646.5 | 0.41 | 12.3 | 40.18 | 1.92 | 422 | 339 | 37.9 | 5.52 | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | овощи натуральные свежие в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие в нарезке | 63.1 | 60 | 120.00р. | 7.57р. | 11.99р. | 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 | 200 | картофель | 53.3 | 40 | 51.00р. | 2.72р. | 5.52р. | 4.48 | 4.32 | 14 | 112.5 | 0.16 | 7.6 | 0.2 | 3.2 | 39.04 | 66.96 | 28.4 | 1.68 | |
| | | | горох | 16.2 | 16 | 51.33р. | 0.83р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 9.6 | 8 | 60.00р. | 0.58р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 12.6 | 10 | 60.00р. | 0.76р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | 156.00р. | 0.62р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 140 | 140 | | 0.00р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 15.75р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | рыба припущенная | 90 | минтай потрошенный | 99 | 81 | 200.00р. | 18.80р. | 24.27р. | 17.3 | 16.2 | 3.8 | 228.9 | 0.1 | 0.56 | 0 | 4.1 | 52.9 | 268.08 | 60.7 | 0.9 | |
| | | | лук репчатый | 3.3 | 2.2 | 60.00р. | 0.20р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 5.6 | 5.6 | 760.00р. | 4.26р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодирования | 1.1 | 1.1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | | |
| 312 | пюре картофельное | 150 | картофель | 175.5 | 132 | 51.00р. | 8.95р. | 18.37р. | 3.2 | 6 | 21.4 | 152.6 | 0.2 | 26 | 0 | 0.2 | 2 | 85.5 | 32.6 | 1.3 | |
| | | | молоко | 24 | 24 | 75.00р. | 1.80р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло сливочное | 10 | 10 | 760.00р. | 7.60р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодирования | 1 | 1 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | | |
| 354 | кисель из сухофруктов | 200 | сухофрукты | 12 | 12 | 130.00р. | 1.56р. | 4.95р. | 0.11 | 0.12 | 25.1 | 119.2 | 0 | 1.83 | 0 | 0 | 11.46 | 0 | 3.64 | 0.57 | |
| | | | сахар | 24 | 24 | 98.00р. | 2.35р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | крахмал картофельный | 8 | 8 | 116.00р. | 0.93р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0.2 | 0.2 | 570.00р. | 0.11р. | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 216 | 216 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 44.85р. | 0.90р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 | |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 | |
| итого за прием пищи | | 750 | | | | | | 67.53р. | 28.37 | 27.24 | 88.16 | 729.50 | 0.59 | 41.99 | 0.20 | 8.56 | 129.20 | 483.24 | 146.04 | 6.63 | |
| всего за день | | | | | | | | 148.44р. | 47.77 | 52.22 | 178.87 | 1376 | 1 | 54.29 | 40.38 | 10.48 | 551.2 | 848.24 | 203.94 | 12.17 | |

| ДЕНЬ ПЯТНАДЦАТЫЙ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|-------|-----------|---------|----------------|-------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------|-------------|---------------------------|--------------|-------------|-------------|
| № рецептур | прием пищи, наименование блюда | масса порции | продукты | масса | | стоимость | | | химический состав | | | энергетическая ценность | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | брутто | нетто | Цена за 1 | Стоимо | Стоимость | белки | жиры | углеводы | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | макаронные отварные с сыром | 200 | макаронные изделия | 70 | 70 | 45.00р. | 3.15р. | 32.77р. | 5 | 8.2 | 23.3 | 188.8 | 0.13 | 0 | 0 | 0 | 11.3 | 46.1 | 8.5 | 0.8 |
| | | | масло сливочное | 8 | 8 | 760.00р. | 6.08р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сыр Российский | 35.1 | 32 | 670.00р. | 23.52р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1.2 | 1.2 | 15.75р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | масло сливочное | 10 | масло сливочное | 12 | 12 | 760.00р. | 9.12р. | 6.50р. | 0.08 | 7.26 | 0.14 | 66.1 | 0 | 0 | 40 | 0.1 | 2.4 | 3 | 0 | 0.02 |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ожано-пшеничный | 30 | хлеб ожано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| 377 | чай с лимоном | 200/7 | чай-заварка | 0.5 | 0.5 | 820.00р. | 0.41р. | 3.32р. | 0.4 | 0 | 11.7 | 49.6 | 0 | 3.3 | 0 | 0 | 27.2 | 15.5 | 11.7 | 1.5 |
| | | | сахар | 15 | 15 | 98.00р. | 1.47р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лимон свежий | 8 | 7 | 180.00р. | 1.44р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 150 | 150 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 338 | фюкты свежие | 1 шт | фюкты свежие | 1 шт | 1 шт | 30.00р. | 30.00р. | 30.00р. | 0.4 | 0.4 | 9.87 | 44.3 | 0.03 | 10 | 0 | 16 | 11.1 | 9 | 2.2 | |
| итого за прием пищи | | 567 | | | | | | 75.02р. | 8.66 | 16.36 | 67.37 | 457 | 0.29 | 13.3 | 40 | 1.06 | 66.9 | 119.2 | 41.3 | 6.12 |

| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------------|--|------------|------------------------------------|------|------|----------|---------|-------------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| 71 | овощи натуральные свежие в нарезке | 60 | овощи натуральные свежие в нарезке | 63.1 | 60 | 120.00р. | 7.57р. | 12.60р. | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.1 | 0 | 6 | 0 | 0.1 | 13.8 | 25.2 | 8.4 | 0.6 |
| 82 | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200/8 | свекла | 40 | 32 | 52.00р. | 2.08р. | 9.89р. | 1.44 | 4 | 9.8 | 81.6 | 0 | 17.7 | 0.16 | 1.84 | 43.6 | 41.4 | 21.9 | 1.04 |
| | | | капуста свежая | 20 | 16 | 70.00р. | 1.40р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | картофель | 21.3 | 16 | 51.00р. | 1.09р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 10 | 8 | 60.00р. | 0.60р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 12.2 | 10 | 60.00р. | 0.73р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 8 | 6 | 180.00р. | 1.08р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | масло растительное | 4 | 4 | 156.00р. | 0.62р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сахар | 2 | 2 | 97.25р. | 0.19р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 160 | 160 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | сметана | 8 | 8 | 260.00р. | 2.08р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 0.8 | 0.8 | 15.75р. | 0.01р. | | | | | | | | | | | | | |
| 291 | плов из птицы | 200 | бройлер-цыпленок | 129 | 90.6 | 280.00р. | 36.12р. | 44.50р. | 16.68 | 14.47 | 30.36 | 325.88 | 0.04 | 2.58 | 0 | 0 | 8.24 | 0 | 0 | 1.64 |
| | | | масло растительное | 9.34 | 9.34 | 156.00р. | 1.46р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | лук репчатый | 10.6 | 9.34 | 60.00р. | 0.64р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | морковь | 13.3 | 10.6 | 60.00р. | 0.80р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | томатное пюре | 6.6 | 6.6 | 180.00р. | 1.19р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | крупа рисовая | 46.6 | 46.6 | 92.00р. | 4.29р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 | 16.00р. | 0.02р. | | | | | | | | | | | | | |
| 349 | компот из смеси сухофруктов | 200 | сухофрукты | 20 | 25 | 130.00р. | 2.60р. | 4.67р. | 0 | 0 | 19.4 | 77.4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9.4 | 0 | 2 | 0 |
| | | | сахар | 20 | 20 | 98.00р. | 1.96р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | кислота лимонная | 0.2 | 0.2 | 570.00р. | 0.11р. | | | | | | | | | | | | | |
| | | | вода | 200 | 200 | | | | | | | | | | | | | | | |
| | хлеб пшеничный | 20 | хлеб пшеничный | 20 | 20 | 52.00р. | 1.04р. | 0.90р. | 0.78 | 0.2 | 9.66 | 47 | 0.03 | 0 | 0 | 0.26 | 4.6 | 17.4 | 6.6 | 0.4 |
| | хлеб ржаной | 30 | хлеб ржано-пшеничный | 30 | 30 | 70.00р. | 2.10р. | 1.53р. | 2 | 0.3 | 12.7 | 61.2 | 0.1 | 0 | 0 | 0.7 | 5.4 | 26.1 | 5.7 | 1.2 |
| итого за прием пищи | | 780 | | | | | | 74.10р. | 21.4 | 19.07 | 83.42 | 601.18 | 0.17 | 26.28 | 0.16 | 2.9 | 85.04 | 110.1 | 44.6 | 4.88 |
| всего за день | | | | | | | | 149.11р. | 30.06 | 35.43 | 150.79 | 1058.18 | 0.46 | 39.58 | 40.16 | 3.96 | 151.94 | 229.3 | 86.1 | 11 |
| итого по меню | | | | | | | | 2,603.83р. | 635.35 | 764.97 | 2894.35 | 20381.02 | 10.352 | 691.95 | 608.12 | 87.52 | 6183.78 | 8502.02 | 2266.74 | 186.72 |
| итого за завтрак | | | | | | | | 144.66р. | 35.30 | 42.30 | 160.80 | 1132.28 | 0.58 | 38.44 | 33.78 | 4.86 | 343.54 | 472.33 | 125.93 | 10.37 |
| среднее за завтрак | | | | | | | | 63.48р. | 15.42 | 21.71 | 74.51 | 543.06 | 0.30 | 7.98 | 33.44 | 1.24 | 220.40 | 213.76 | 45.04 | 4.81 |
| итого за обед | | | | | | | | 1,461.26р. | 357.78 | 374.12 | 1553.24 | 10605.92 | 4.972 | 548.3 | 6.25 | 63.16 | 2216.52 | 465.426 | 1455.94 | 100.2 |
| среднее за обед | | | | | | | | 81.19р. | 19.88 | 20.78 | 86.29 | 589.22 | 0.28 | 30.46 | 0.35 | 3.62 | 123.14 | 258.57 | 80.89 | 5.57 |

Разработано на основании:

1. Методических рекомендаций по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях " Дели плюс 2015 год/ под ред. М.П.Могильного, В.А. Тутельяна
3. "Сборника 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. Перевалова А.Я., г.Пермь, 2011г