

Приложение № 1 к приказу
по общеобразовательному учреждению
№263 от 22.08.2024 г.

Утверждено:
Директор МКОУ СОШ № 15
Петровского муниципального округа
Ставропольского края


Примерное меню-раскладка
для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов
муниципальных общеобразовательных организаций Петровского городского округа в 2024/25 учебном году
осень-зима

Петровский муниципальный округ

ДЕНЬ ВТОРОЙ

№ рецептурной группы	принятая пища, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	сплошность		жидкий	белки	жир	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	элементы (мг)					
				брутто	нетто		Сплошность стл	Сплошность блюда						В1	С	А	Са	Р	Мг
173	каша овсяная молочная	200/10	крупа пшеничная	50	50	48,00р.	2,40р.	3,817гр/кг	8,9	7,05	45,16	289,2	0,18	1,76	0	161,7	0	0	2,83
			молоко	100	100	19,00р.	7,90р.												
			вода	50	50														
			сахар	10	10	82,00р.	0,82р.												
316	чай сладкий	200/15	чай сладкий	1	1	50,00р.	0,50р.	3,00р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	4,2	16,5	1
			лимон	50	50	50,00р.	3,00р.												
			чай с сахаром	0,5	0,5	50,00р.	0,47р.												
			сахар	15	15	82,00р.	1,23р.												
Итого за группой пищи				500	150			107,70р.	13,05	7,56	82,76	438,1	0,34	1,76	0	178,18	48,5	16,9	4,33

ОБЕД

№ рецептурной группы	принятая пища, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	сплошность		жидкий	белки	жир	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	элементы (мг)					
				брутто	нетто		Сплошность стл	Сплошность блюда						В1	С	А	Са	Р	Мг
7071	овощи тушеные свежими или ошпаренными (картофель)	60	овощи тушеные свежими или ошпаренными (картофель)	66	60	130,00р.	8,58р.	24,47р.	11,2	5,05	6,5	105	0	2,8	1,1	37,04	134	32,2	0,78
			картофель	50	40	35,00р.	1,75р.												
			селедка	25	20	35,00р.	0,88р.												
			капуста свежая	25,5	20	30,00р.	0,88р.												
			картофель	12,5	10	30,00р.	0,88р.												
			морковь	12,5	10	30,00р.	0,88р.												
			лук репчатый	2	1,5	180,00р.	1,35р.												
			томатный сок	4	5	136,00р.	0,89р.												
			масло растительное	2,5	2,5	82,00р.	0,21р.												
			вода	200	200														
			сметана	10	10	248,00р.	2,48р.												
			соль поваренная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.												
			минерал поваренный без галогена	90	73,7	219,00р.	19,39р.												
			вода	16,7	18,7														
морковь	23	18	35,00р.	0,91р.															
лук репчатый	10	8,7	30,00р.	0,83р.															
томатный сок	10	10	180,00р.	1,35р.															
масло растительное	3	2,5	82,00р.	0,59р.															
растительный жир	2,3	2,5	540,00р.	1,39р.															
картофель	2	2	82,00р.	0,19р.															
пшеничный лист	0,01	0,01	900,00р.	0,01р.															
соль поваренная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.															
картофель	210,6	158,4	30,00р.	6,30р.															
молоко	28,8	28,8	74,00р.	2,19р.															
масло сливочное	9	9	890,00р.	8,01р.															
соль поваренная	1,2	1,2	18,00р.	0,02р.															
сметана	24	24	82,00р.	1,92р.															
картофель	8	8	215,00р.	1,72р.															
картофель	0,2	0,2	540,00р.	0,11р.															
картофель	210	210	300,00р.	30,00р.															
вода	100	100																	
булочка слоеная с фруктами	100	50	50,00р.	2,50р.															
лимон	50	50	50,00р.	2,50р.															
лимон	30	30	65,00р.	1,95р.															
Итого за группой пищи				909				84,46р.	32,23	23,88	180,18	108,64	1,41	64,04	1,4	164,49	45,64	16,5	1
Итого за обедом				1409				290,56р.	46,48	31,44	292,94	154,24	1,75	65,8	1,4	340,67	505,14	187,4	17,72

ДЕНЬ ТРЕТИЙ

№ рецепта	наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Средняя стоимость единицы	Средняя стоимость блюда	линейный состав			энергетическая ценность (ккал)	элементарный состав				микроэлементы (мг)			
				брутто	нетто			Бт	С	А		Са	Р	Мг	Fe				
204	Макароны отварные с соусом	180/31,5	Макаронные изделия Масло сливочное Сыр твердый Соль поваренная Лист петрушки Чай с сахаром	63 2 31 0,9 50 15	52 2 28,8 19,000 60,000 15	42,000 8,200 62,500 19,000 60,000 82,000	3,990 2,700 21,280 0,020 3,000 1,230	ЗАВТРАК	4,5	7,5	21	170,1	0,1	0	0	10,2	41,5	7,7	0,8
316	Лист петрушки Чай с сахаром	200/15	Лист петрушки Чай с сахаром	50 15	50 15	60,000 82,000	3,000 1,230		3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	4,2	16,5	1
Итого за проект lunch				150	150			36,430	8,65	8	58,6	339	0,26	0	0	24,68	88	26,6	2,3

70/71	овощи нагретые свежие или замороженные (порция)	63,1	80	160,000	10,100	10,100	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	ОБЕД											
																		картофель	другая капуста	морковь	лук репчатый	масло растительное	соль поваренная	соль йодированная	уксус	масло сливочное	масло оливковое	пшеница	сладкое
101	Суп картофельный с грибами	250	100	75	30,000	3,000	4,700	2,4	2,8	20,5	117,8	0,1	16,5	0,2	33,6	71,8	29,9	1,2											
245	Борщ по-украински	100	1	1	16,000	0,020	100,240	30,5	44	10,5	580,5	0,1	4,7	0,1	182,8	38,1	4,4												
330	Суп сметанный	30	5	5	110,000	0,550																							
171	Каша гречневая рассычатая	180	1,2	1,2	246,000	1,880	1,940	0,32	1,13	1,32	16,88	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05											
388	Няшпик на сковороде шпорова	200	20	20	300,000	6,000	7,540	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	3	1											
Итого за проект lunch				820	50	50	50,000	2,500	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	4,2	16,5	1										
Итого за день				1386,5	30	30	60,000	1,980	141,100	46,97	55,88	146,87	1,3	227,21	0,5	113,75	468,4	144,79	9,95										

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ

№ рецепта наименование блюда	масса порции	продукты	масса		Цена за 1 кг	сплошность		химический состав			элементарный состав										
			брутто	нетто		Сплошность сыра	Сплошность сливки	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	Вг	С	А	Са	Р	Мг	Fe			
Z23 запеканка на твороге со сметанным соусом	200/80	творог	188	184	420,00р.	78,95р.	34,67г/кг	0,3	9,3	15,3	182,7	0,1	5,5	2,8	97,1	143,3	54,4	1,2			
		яйца куриные	12	12	57,00р.	0,64р.															
		сметана	16	16	82,00р.	1,31р.															
		масло сливочное	8	8	15,00р.	0,12р.															
		сахар	8	8	55,00р.	7,48р.															
		сметана	8	8	95,00р.	0,78р.															
3/5 хлеб пшеничный чай с сахаром	200/15	хлеб пшеничный	60	60	329,00р.	19,74р.	3,00р.	0,2	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1			
		чай-заварка	0,5	0,5	530,00р.	0,47р.															
		сахар	150	150	199	1,70р.															
		вода	15	15	62,00р.	1,25р.															
Итого за прием пищи			510	510			116,48р.	12,45	9,8	82,9	351,6	0,26	5,5	2,8	111,58	189,8	73,3	2,7			
70/71 овощи негрубые свежем или ошпаренные (томат/свекла)			80	80	130,00р.	8,58р.	ОБЕД			8,58р.	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
88 суп на сметане капуста с картошкой	250	капуста	62,5	60	36,00р.	2,18р.	5,43р.	1,8	5	6,9	80,6	0	33,4	0,2	51,5	36,2	19,3	0,9			
		картофель	42	30	30,00р.	1,20р.															
		пшеничный	12,5	10	36,00р.	0,44р.															
		пшеничный	15,1	12,5	30,00р.	0,45р.															
		томатное пюре	2,5	2,5	180,00р.	0,45р.															
		масло растительное	5	5	136,00р.	0,89р.															
		вода	200	200		- р.															
		соль, йодированная	1	1	18,00р.	0,02р.															
		бульон куриный	161,2	113,2	255,00р.	41,11р.															
		масло растительное	11,6	11,6	136,00р.	1,58р.															
291 пюре из пшеницы	250	пшеница	13,2	11,6	30,00р.	0,40р.	51,58р.	20,8	1,8	37,9	407,3	0,05	3,23	0	10,3	0	0	2,05			
		молоко	16,6	13,2	35,00р.	0,38р.															
		томатное пюре	8,2	8,2	180,00р.	0,48р.															
		сметана	8,2	8,2	110,00р.	0,70р.															
		сметана	2	2	18,00р.	0,02р.															
		сметана	20	20	110,00р.	2,20р.															
		сметана	20	20	82,00р.	1,64р.															
		сметана	0,2	0,2	540,00р.	0,11р.															
		вода	200	200																	
		хлеб пшеничный	50	50	90,00р.	2,50р.													3,96р.	0	0
хлеб пшеничный	30	30	66,00р.	1,98р.																	
Итого за прием пищи	880	880			2,50р.	3,96	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1					
Итого за прием пищи			1370	1370			74,42р.	31,45	25,25	111,65	0,2	10,8	10,8	145,4	42	16,5	1				
Итого за день							197,89р.	44	35,05	164,75	1176,8	1,41	48,13	3	219,58	335,2	136	8,25			

ДЕНЬ ПЯТЫЙ

№ рецепта наименование блюда	масса порции	продукты	масса		суммарность		химический состав				микроэлементы (мг)								
			брутто	нетто	Сумма сум еддиниц	Суммарность блюда	белки	жиры	углеводы	клетчатка (ккал)	Вг	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
707/1 овощи нагретые свежими или соевые (супы)	60	овощи нагретые свежими или соевые (супы)	63,1	60	1170,00г	10,79г	10,19г	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
289 рыб на пища	290	масло растительное картофель морковь томатное пюре пшеничный масло растительное соль поваренная лук порейный чеснок сметана пшеничный сметана	192 4 180,5 31,5 9 18 6 1,2 50 0,5 15 8	138 4 147,00г 40,00г 1,28г 30,00г 6 1,2 50 0,5 7 150	255,00г 48,90г 147,00г 40,00г 1,28г 30,00г 6 1,2 50 0,5 7 150	48,90г 0,59г 6,42г 1,28г 1,67г 0,54г 0,88г 0,02г 0,05г 3,00г 0,47г 1,29г 1,44г	60,39г	24,8	26,2	2	331,2	0,29	24,6	3,13	90,37	390,7	112,8	8	
377 чай зеленый	200/157	чай зеленый сметана пшеничный сметана	50 0,5 15 8	0,5 0,5 7 150	60,00г 3,00г 82,00г 180,00г	0,47г 3,00г 1,29г 1,44г	3,00г	3,96	0,5	24,2	116,9	0,1	0	2,8	0	11,5	4,2	16,5	1
итого за группу пища			582				76,69г	29,35	26,8	43,6	521,2	0,39	33,4	3,13	728,47	649,4	140,7	9,7	

№ рецепта наименование блюда	масса порции	продукты	масса		суммарность		химический состав				микроэлементы (мг)								
			брутто	нетто	Сумма сум еддиниц	Суммарность блюда	белки	жиры	углеводы	клетчатка (ккал)	Вг	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
707/1 овощи нагретые свежими или соевые (супы)	60	овощи нагретые свежими или соевые (супы)	66	60	130,00г	8,58г	8,58г	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6	
95 распущенный Липецкий	1250	картофель вода масло сливочное соль поваренная пшеничный сметана	100 5 5 6 5 1	75 5 35,00г 30,00г 197,5 16,3	30,00г 0,00г 3,00г 0,24г 35,00г 0,44г 30,00г 0,19г 135,00г 0,89г 197,5 16,3	3,00г 0,24г 0,44г 0,19г 0,89г 0,02г 0,24г 37,89г 11,3 50,00г 0,57г 47,29г	7,20г	3,9	2,75	19	117	0,1	11	0,2	22	54	21	0,9	
294 котлета на гриль	1/100	говядина соевая филе куриное лук порейный соль поваренная масло сливочное соль поваренная пшеничный сметана масло растительное для печенья	16 80 11,3 14,2 1,44 1,4 1,2	15 80 11,3 14,2 1,44 1,4 1,2	140,00г 440,00г 37,89г 50,00г 15,00г 7,50г 890,00г 0,19г 130,00г 0,02г	0,24г 37,89г 11,3 50,00г 0,57г 47,29г	47,29г	15,8	19,7	12,7	289,2	0	1,63	0,13	10,2	18,6	30,1	2,13	
349 кнелди на супоросте	200	овощи замороженные картофель морковь пшеничный сметана масло сливочное соль поваренная пшеничный сметана	12 24 24 0,2 0,2 50,2 1,2	12 24 24 0,2 0,2 50,2 1,2	18,00г 1,29г 82,00г 30,00г 30,00г 890,00г 10,96г 18,00г 0,02г	1,29г 0,96г 1,39г 0,02г	3,56г	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0	
171 каша гречневая рассычатая	180	овощи замороженные картофель морковь пшеничный сметана масло сливочное соль поваренная пшеничный сметана	50 50 30	50 50 30	50,00г 50,00г 1,98г	2,50г 1,98г	2,50г	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	4,2	16,5	1	
итого за группу пища			890				118,87г	72,85	6	88,05	1389,64	1,2	47	0,2	48	143,2	64,4	16,5	1
ежедневно за день			1472				195,44г	42,2	31,8	179,65	1870,84	1,59	50,4	3,33	198,67	872,6	205,1	13,2	

**2 НЕДЕЛЯ
ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

№ рецепта	наименование блюда	масса порции	программа	масса		Цена за 1 кг	Среднее количество белков	Среднее количество жиров	жир	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
				брутто	нетто							Б1	С	А	Са	Р	Мg	Fe					
174	каша вязкая молочная рисовая	200/10	пюре рисовая	44	44	110,00р.	4,94г.	22,3г.	3,17г.	6,8	41,7	262,6	0	1,3	0	61,8	108,3	36,2	0,5				
				100	100	79,00р.	1,736г.																
				65	65	82,00р.	0,820г.																
				10	10	365	9,56г.																
				10	10	19,00р.	0,02г.																
пюре	пюре картофельное с брокколи, лук, чеснок, чай с сахаром	70	пюре картофельное с брокколи, лук, чеснок, чай с сахаром	50	50	60,00р.	3,00г.	3,96	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1					
				70	70	323,81р.	22,67г.	3,00г.	3,96	0,5	24,2	116,9	0,11	0,11	0	22,29	61,14	24,86	1,54				
376	чай с сахаром	200/15	чай с сахаром	0,5	0,5	500,00р.	0,47г.	1,70р.	0,2	0	13,4	52	0,06	0	2,98	4,5	2,4	0,5					
				15	15	82,00р.	1,29г.																
Итого за группу пищи				590	590		27,38р.	16,22	11,66	142,23	728,64	0,27	1,41	0	88,57	216,94	78,96	3,54					

ОБЕД																																			
707/1	пюре картофельное с луком, морковь (суп-пюре)	60	пюре картофельное с луком, морковь	63,1		60		160,00р.		10,10р.		10,10р.		0,5		0,1		1,5		8,1		0		6		0		13,8		25,2		8,4		0,6	
				брутто	нетто	Цена за 1 кг	Среднее количество белков	Среднее количество жиров	жир	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	Б1	С	А	Са	Р	Мg	Fe																	
103	суп картофельный с макаронами и петрушкой	250	картофель	100	75	30,00р.	3,00г.	4,50г.	3,9	2,75	19	117	0,1	11	0,2	22	54	21	0,9																
				картофель	5	5	48,00р.	0,24г.																											
				макаронные изделия	12,5	10	30,00р.	0,38г.																											
				морковь	6	5	35,00р.	0,58г.																											
				лук репчатый	5	5	18,00р.	0,58г.																											
				масло растительное	1	1	18,00р.	0,02г.																											
				соль поваренная	1	1	18,00р.	0,02г.																											
				вода	187,5	187,5																													
				пюре картофельное	72	12	55,52р.	4,00г.	13,70р.	7,8	7,32	48	238,6	0,12	0	0	19,9	161,2	56,7	1,86															
				лук репчатый	12	12	806,67р.	9,89г.																											
соль поваренная	1	1	18,29р.	0,02г.																															
290	пюре картофельное с морковью	1100	картофель	188	142	225,00р.	44,59г.	46,09р.	11,7	10,7	234	158,8	0,22	0,02	0	31,09	0	0	0,52																
				картофель	4	4	120,00р.	0,48г.																											
				морковь	1,2	1,2	18,00р.	0,02г.																											
				соль поваренная	7,5	7,5	230,00р.	1,73г.	3,16р.	0,32	1,13	1,32	16,88	0	0,01	0	6,15	0	1,19	0,05															
				вода	22,5	22,5	35,00р.	0,08г.																											
				лук репчатый	7,14	6	80,00р.	0,48г.																											
				масло сливочное	0,6	0,6	82,00р.	0,44г.																											
				томатный сок	3	2,5	110,00р.	2,20г.																											
				суп-пюре	20	20	82,00р.	1,56г.	5,67р.	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0															
				лук репчатый	200	200	540,00р.	0,11г.																											
вода	8	8	219,00р.	1,72г.																															
349	пюре картофельное с морковью	200	пюре картофельное с морковью	50	50	50,00р.	2,50г.	2,50р.	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1																
				лук репчатый	30	30	60,00р.	1,90г.																											
				лук репчатый	30	30	60,00р.	1,90г.																											
Итого за группу пищи				390	390		25,00р.	4,3	1,65	21,2	118,9	0,1	0	0	11,5	42	16,5	1																	
Итого за день				1430	1430		86,69р.	21,47	8,19	219,24	463,12	1,81	16,44	0,2	223,97	540,34	201,25	6,33																	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ

№ пометки	проект, наименование блока	масса пометки	продукты	масса			сложность		хлещедействие				энергия		вспышки (кДж)			молниевые вспышки (кДж)		
				грунто	немно	цена за 1 кг	Сложность сть единицы	Сложность блока	брыз	жур	уязвобды	всего	человек (кДж)	ВТ	С	А	Сз	Р	Мг	Fe
70/71	овощи нагретые свежими или соевые (отруби)	60	овощи нагретые свежими или соевые (отруби)	63,1	60	140,00р	8,83р	8,83р	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	138	26,2	8,4	0,6	
229	рубль, тушеная в томате с овощами	100	Минтай мороженый без масла Вода Молоко Пшеничный Томатное пюре Масло растительное Растительное Масло Лавровый лист Соль йодированная картофель Морковь	90 18,7 23 10 10 5 2,3 2 0,001 1,2 210,6 28,8	73,7 18,7 18 8,7 10 5 2,3 2 0,001 1,2 159,4 28,8	195,00р 40,00р 40,00р 30,00р 195,00р 47,00р 540,00р 82,00р 1,20р 19,00р 40,00р 75,00р	16,69р 0,59р 0,30р 1,69р 0,74р 1,39р 0,16р 0,02р 8,42р 2,19р	23,19р	11,2	5,05	6,5	105	0	28	1,1	37,04	134	32,2	0,78	
312	пюре картофельное	190	картофель Молоко Масло сливочное Соль йодированная Хлеб пшеничный Чай, заварка Сахар Вода	1,2 210,6 28,8 9 1,2 50 0,5 15	159,4 28,8 1000 19,00р 60,00р 530,00р 82,00р 150	8,42р 2,19р 9,00р 0,02р 3,00р 0,47р 1,29р	19,83р	3,8	7,2	26,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	39,1	1,6		
375	хлеб пшеничный чай с сахаром	50	хлеб пшеничный чай, заварка сахар вода	1,2 50 0,5 15	19,00р 60,00р 530,00р 82,00р	0,02р 3,00р 0,47р 1,29р	3,00р	3,95	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	11,5	4,2	16,5	1		
Итого за проект				665	150	56,39р	19,65р	12,85	71,2	464,9	0,95	40	1,2	67,72	308,3	98,6	4,48			

70/71	овощи нагретые свежими или соевые (отруби)	60	овощи нагретые свежими или соевые (отруби)	масса			сложность		хлещедействие				энергия		вспышки (кДж)			молниевые вспышки (кДж)		
				грунто	немно	цена за 1 кг	Сложность сть единицы	Сложность блока	брыз	жур	уязвобды	всего	человек (кДж)	ВТ	С	А	Сз	Р	Мг	Fe
88	шпик на масле картофель с картофелем	250	картофель Молоко Пшеничный Томатное пюре Масло растительное Вода Соль йодированная говяжья Хлеб пшеничный Морковь Лавровый лист Уксус Масло сливочное Масло растительное Соль йодированная картофель Молоко Масло сливочное Соль йодированная пшеничный Сахар Вода Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Уксус Итого за проект	62,5 40 12,5 15,1 2,5 200 1 194,5 14,5 9 9 9 9 1,2 210,6 28,8 9 1,2 20 20 20 20 20 20 50 50 50 809 1594	50 30 10 30,00р 2,5 200 1 184,5 14,5 30,00р 7,2 30,00р 0,27р 9 9 9 9 1,2 159,4 28,8 9 1,2 20 20 20 20 50 50 50 809 1594	2,19р 1,20р 0,44р 0,45р 0,89р - D 58,59р 0,73р 0,27р 0,27р 0,32р 1,22р 0,02р 6,32р 2,19р 8,01р 0,02р 6,00р 1,54р - D 2,59р 1,59р 1,89р 160,10р	8,89р	8,89р	0,7	0,1	2,2	14	0	6	0	13,8	26,2	8,4	0,6	
280	фрэнчиза на говядине	100	говяжья хлеб пшеничный Морковь Лавровый лист Уксус Масло сливочное Масло растительное Соль йодированная картофель Молоко Масло сливочное Соль йодированная пшеничный Сахар Вода	1 194,5 14,5 9 9 9 9 1,2 210,6 28,8 9 1,2 20 20 20 20 50 50 50 809 1594	1 184,5 14,5 30,00р 7,2 30,00р 0,27р 9 9 9 9 1,2 159,4 28,8 9 1,2 20 20 20 20 50 50 50 809 1594	0,02р 58,59р 0,73р 0,27р 0,32р 1,22р 0,02р 6,32р 2,19р 8,01р 0,02р 6,00р 1,54р - D 2,59р 1,59р 1,89р 160,10р	61,15р	10,85	13,14	12,1	212,48	0	0,03	0	37,13	0	16,87	6,33		
312	пюре картофельное	190	картофель Молоко Масло сливочное Соль йодированная пшеничный Сахар Вода	1,2 210,6 28,8 9 1,2 20 20 20 20 50 50 50 809 1594	159,4 28,8 1000 19,00р 60,00р 530,00р 82,00р 150	8,42р 2,19р 9,00р 0,02р 3,00р 0,47р 1,29р	16,46р	3,8	7,2	26,6	182,9	0,2	31,2	0,1	2,4	102,6	39,1	1,6		
388	напиток на основе шиповника	200	шиповник Сахар Вода Хлеб пшеничный Хлеб ржаной Уксус Итого за проект	20 20 20 50 50 50 809 1594	20 20 20 50 50 50 809 1594	82,00р 1,54р - D 2,59р 1,59р 1,89р 160,10р	7,54р	0,7	0,3	24,4	103	0	200	0,2	13	3	3	1		
Итого за проект				1594	150	56,39р	19,65р	12,85	71,2	464,9	0,95	40	1,2	67,72	308,3	98,6	4,48			

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ

№ рецепта уры	применение блюда	масса порции	продукты	масса			сложность		хитовый состав				микроэлементы (мг)								
				брутто	нетто	из расчета на 100г	Сложность с/п	Сложность блюда	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	Вг	С	А	Са	Р	Мг	Fe		
210	салат из вареной курицы	140/132	салат молочный или вода масло сливочное соль, молотый перец масло оливковое яйца вареные консервированный горошек сладкий перец	2	36	15,00г	30,00г	- р	46,89г	14,42	23,8	2,34	240	0,13	0,28	0,28	89,2	231,2	18,74	2,6	
50	яйца вареные	60	яйца вареные	1	1	5,00г	12,34г	7,81г	14,42	23,8	2,34	240	0,05	0	0	0	32	0	0	0,41	
319	сдобный напиток с молоком	200	хлеб пшеничный сладкий вода молоко	50	50	60,00г	3,00г	3,00г	3,95г	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	0	11,5	42	16,5	1	
				20	20	520,00г	2,80г	12,14г	3,3	24	26,7	142,2	0	1,3	0	0	0	60,3	59,6	21,2	
				100	100	79,00г	1,50г	7,90г	69,89г	36,09	50,5	55,58	739,1	0,28	1,38	0,28	132,7	333,5	94,84	25,21	
Итого за прием пищи																					

70/71	салат из вареной курицы или отварной (отруби)	60	салат из вареной курицы или отварной (отруби)	ОБЕД			Итого за прием пищи														
				брутто	нетто	из расчета на 100г	брутто	нетто	из расчета на 100г	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	Вг	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
101	отварная курица с грибами	250	картофель курица отварная молоко пшеничный масло растительное соль, молотый перец	100	75	30,00г	3,00г	4,17г	2,4	2,8	20,5	117,8	0,1	1,5	0	6	0	13,8	25,2	8,4	0,6
259	яйца по-домашнему	110/100	яйца по-домашнему	1	1	18,00г	0,02г	142,10г	61,6	120,4	38,4	1415,2	0,2	12,2	0	59	400,2	81	5,9		
318	напиток на основе сгущенного молока	200	хлеб пшеничный сладкий вода молоко пшеничное	50	50	50,00г	2,50г	3,95г	0,5	24,2	116,9	0,1	0	0	0	0	11,5	42	16,5	1	
				30	30	56,00г	1,98г	1,86г	4,3	1,65	21,25	129	1,4	34,7	0	0	11,5	42	16,5	1	
				300	300	560,00г	1,98г	186,84г	72,75	125,45	125,25	1924,4	1,4	34,7	0	0	11,5	42	16,5	8,7	
				1710	1710	560,00г	1,98г	238,78г	108,64	175,85	180,83	2863,5	1,89	35,28	0,46	271,5	914,7	249,14	34,91		

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ

№ рецепта рецепт уры	применение, наименование блюда	масса порции	продукты	масса		суммарность		химический состав					элементарный состав					
				брутто	нетто	число за 1 кг	стимо	Средность	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Са	Р	Мg

ЗАВТРАК																											
70/1	овощи натуральные свежие или соевые (отрубы)	60	овощи натуральные свежие (отрубы)	63.1	60	170.00g	10.73g	10.73g	0.5	0.1	1.5	8.1	0	6	0	13.8	25.2	8.4	0.6								
294	овощи натуральные свежие или соевые (отрубы)	11/100	филе курицы на гриле	85.6	80	420.00g	35.95g	44.21g	15.8	19.7	12.7	285.2	0	1.83	0.13	10.2	18.6	30.1	2.13								
			запеи говяжий	11.3	11.3	60.00g	0.89g																				
			масло сливочное	14.2	14.2	15.00g	-																				
			сыр голландский	1.40	5.6	15.00g	1.58g																				
			сыр французский	1.44	1.44	535.00g	1.58g																				
			масло сливочное	1.44	1.44	535.00g	1.58g																				
			масло растительное для жарки	1.4	1.4	141.00g	0.21g																				
1/1	каша гречневая рассыпчатая	180	овощи натуральные свежие (отрубы)	1.2	1.2	61.00g	0.02g	11.28g	4.3	5.5	4.2	247.2	0	0	0	13.2	33.6	31.2	0.7								
			булгур гречневый	85.2	65.2	70.00g	5.95g																				
			масло сливочное	1.2	1.2	19.00g	11.22g																				
			соль поваренная	1.2	1.2	955.00g	0.02g																				
			соль йодированная	50	50	60.00g	3.00g	3.00g	3.95	0.5	24.2	115.9	0.1	0	0	11.5	4.2	18.5	1								
			чай сладкий	0.5	0.5	530.00g	0.41g	1.19g	0.2	0	13.4	52	0.06	0	0	2.98	4.5	2.4	0.5								
			вода	150	150	82.00g	1.23g																				
			сахар	15	15																						
Итого за группу людей																											
				858g		0.7		0.1		2.2		14		0		6		0		13.8		25.2		8.4		0.6	

О С Е Д

70/1	овощи натуральные свежие или соевые (отрубы)	60	овощи натуральные свежие или соевые (отрубы)	66.7		50		30.00g		2.00g		3.15g		3.56		4.59		18.79		194.25		0.105		3.3		0.02		33.4		72.2		19.45		1	
				108/108	сир картофельный с картофелем	250	картофель	17.5	10	35.00g	0.44g	17.5	10	30.00g	0.37g	17.5	10	35.00g	0.44g	17.5	10	30.00g	0.37g	17.5	10	35.00g	0.44g	17.5	10	30.00g	0.37g	17.5	10	35.00g	0.44g

Разработано на основании:	
1.	Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2.	Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех формах образования в дошкольных учреждениях "Дети плюс 2015 год" под ред. М.П.Морозова, В.А.Тучельная
3.	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений "Дети плюс 2014 год" под ред. М.П.Морозова, В.А.Тучельная
4.	Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских садов дошкольных учреждений "Уральский РГУ" по ред. Перевалова А.Я., г.Пермь, 2011г