

«Утверждено»

Директор

МБОУ «Краснооктябрьская СОШ»

В.Н. Ковылова



Примерное меню
рационов питания
для обучающихся 5-11 классов

2023-2024

1 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	хлеб пш.	Масло сливоч	Картофель	соль	минтай	мука пш.	Лук репчатый	Сметана	Какао	Песок сахарный	масло раст.	Хлеб ржаной	яблоко	свекла	огурцы сол.	морковь
	Завтрак																		
71/2004	Винегрет овощной	100				35	0,5			24				10			19	40	18
520/2004	Пюре картофельное	150	24		5	184	0,5												
394/2004 600/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным	80/30	16	11			1,5	75	8	14	7,5			6					
693/2004	Какао с молоком	200	100									2,16	15						
	Хлеб ржаной	50													50				
	Фрукт свежий (яблоко)	100														100			
	итого на 1 чел		0,14	0,011	0,005	0,219	0,0025	0,075	0,008	0,038	0,0075	0,002	0,015	0,016	0,05	0,1	0,019	0,04	0,018
	цена		68	82	685	20	16	170	40	26	240	350	72	128	49	90	22	110,52	29
	итого за завтрак	55 Р	9,52	0,90	3,43	4,38	0,04	12,75	0,32	0,99	1,80	0,76	1,08	2,05	2,45	8,96	0,42	4,42	0,52
	Обед	выход	вермшель		Масло растительное	песок сахар.		грудка куриная	горошек зеленый	лук реп.	картофель	морковь	капуста св.	лимон	хлеб рж.	лавровый лист	соль		
140/2004	Суп с макаронными изделиями, картофелем и куриной грудкой	250/12	10		5			22		12	107,5	13					1		
541/2004	Рагу из овощей с куриной грудкой	200/50			6			90	72	27	132	57	71			0,16	1		
699/2004	Напиток лимонный	200				24								16					
	Хлеб ржаной	52													52				
	итого на 1 чел		0,01		0,011	0,024	0	0,1119	0,072	0,039	0,2395	0,07	0,071	0,016	0,052	2E-04	0,002		
	цена		56		128	72		322	130	26	22	29	26	170	49	720	16		
	итого за обед	65 Р	0,56	0	1,408	1,728	0	36,037	9,36	1,014	5,269	2,03	1,846	2,72	2,548	0,115	0,032	0	0

2 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	сок	яйцо	масло слив.	молоко		соль	Хлеб пшенич											
	Завтрак																			
340/2004	Омлет натуральный	170		138	9	50		1												
	Сок	200	200																	
	Хлеб пшеничный	72							73											
	итого на 1 чел		0,2	0,138	0,009	0,05		0,001	0,073				0			0	0	0		
	цена		45	220	685	68		16	82		80	0	0	0						30
	итого за завтрак	55 Р	9	30,36	6,165	3,4	0	0,016	5,986	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Обед	выход	куриная грудка	молоко	морковь	масло слив.	хлеб рж.	сахар	соль	сыр	картофель	свекла	лук реп.	Минтай	сухофрукты	капуста св.	масло растит	мука	хлеб пшеничный	
110/2004	Борщ с капустой и картофелем и куриной грудкой	250/20	36		16			2	2		29	50	12			25	5			
386/2004 597/2004	Рыба запеченая под молоч. соусом	80/30		15		7			0,5	2			6	138				3		
520/2004	Картофельное пюре	180		29		5			1		220									
639/2004(2)	Компот из сухофруктов	200						15							20					
	Хлеб ржаной	30					30													
	Хлеб пшеничный	40																	40	
	итого на 1 чел		0,036	0,044	0,016	0,012	0,03	0,017	0,003	0,002	0,249	0,05	0,018	0,138	0,02	0,025	0,005	0,003	0,04	
	цена		322	68	29	685	49	72	16	590	20	22	26	170	125	26	128	40	82	
	итого за обед	65 Р	11,592	2,992	0,464	8,22	1,47	1,224	0,048	1,18	4,98	1,1	0,468	23,46	2,5	0,65	0,64	0,12	3,28	

3 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	Морковь	Масло растительное	сахар	мука пшенич	яйца	Молоко стуженное		соль	хлеб пш.	чай			творог	Морковь
	Завтрак																
360/2004	Сырники с морковью со сгущенным молоком	180/25	127	45	5	11	25	7	25		1,5					36,83	1,305
685/2004	Чай с сахаром	200				15							0,72			0	0
	хлеб пшеничный	62										62				0	0
	итого на 1 чел		0,127	0,045	0,005	0,026	0,025	0,007	0,025		0,0015	0,062	0,00072				
	цена		290	29	128	72	40	220	250		16	82	550				
	итого за завтрак	55 Р	36,83	1,305	0,64	1,872	1	1,54	6,25	0	0,024	5,084	0,396	0	0		
	Обед	выход	грудка	огурцы сол.	масло сливч.	рис	соль	песок сахарный	картофель	крупа перловая	морковь	лук репчатый	масло растительное	апельсин	мука пш.	хлеб рж.	хлеб пшеничный
132/2004	Рассольник "Ленинградский"	250		45			1		107,5	5	13	6	5				
437/2004	Гуляш из куриных грудок	60/50	108				1				10	12	6		4		
511/2004	Рис отварной	180			5	65	1										
699/2004	Напиток апельсиновый	200						24						22			
	Хлеб ржаной	35														35	
	хлеб пшеничный	30															30
	итого на 1 чел		0,108	0,045	0,005	0,065	0,003	0,024	0,1075	0,005	0,023	0,018	0,011	0,022	0,004	0,035	0,03
	цена		322	110,52	685	104	16	72	20	30	29	26	128	170	40	49	82
	итого за обед	65 Р	34,78	4,97	3,43	6,76	0,05	1,73	2,15	0,15	0,67	0,47	1,41	3,74	0,16	1,72	2,46

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	масло сливочное	хлеб пшеничный	сахар	макароны	какао	Соль	грудка куриная	сухари паниров.	масло растител							
	Завтрак																		
498/2004	котлета куриная	90	15		16				0,6	96	6	4							
332/2004	Макароны отварные	180		6			61		0,6										
693/2004	Какао с молоком	200	100			15		2,16											
	Хлеб пшеничный	55			55														
	итого на 1 чел		0,115	0,006	0,069	0,015	0,061	0,002	0,00125	0,096	0,006	0,004		0	0				
	цена		68	685	82	72	56	350	16	322	85	128							
	итого за завтрак	55 Р	7,82	4,11	5,658	1,08	3,416	0,756	0,02	30,912	0,51	0,512	0	0	0	0	0	0	0
	Обед	Выход	печень	морковь	сахар	лук репчатый	куриная грудка	растительное	капуста	картофель	мука пшенич	масло сливочно	е	сметана	хлеб ржаной	сухофрукты	греча	соль	
124/2004	Щи из св.капусты с картофелеми куриной грудкой	250/18		13		12	33	5	63	43									1
431/2004(600/2004(3))	Печень по -строгановски	50/50	88								4	10	12,5						0,5
516/2004	Греча отварная	180										5					76		1
539/2004(2)	Компот из сухофруктов	200			15											20			
	Хлеб ржаной	52													52				
	итого на 1 чел		0,088	0,013	0,015	0,012	0,033	0,005	0,063	0,043	0,004	0,015	0,0125	0,052	0,02	0,076	0,0025		
	цена		290	29	72	26	322	128	26	20	40	685	240	49	125	67	16		
	итого за обед	65 Р	25,52	0,377	1,08	0,312	10,636	0,64	1,638	0,86	0,16	10,275	3	2,548	2,5	5,092	0,04		

5 День

№ рецептуры	Наименование продукта	выход	5 День																	
			яйцо	сахар	масло слив.	хлеб пшен.	Сметана	рис	соль	сгущенное молоко	Молоко	Кофейный напиток	Сухари паниров.	творог	мандарин	яйцо	сахар			
	Завтрак																			
	Хлеб пшеничный	53				53													0	0
315/2004	Запеканка творожно - рисовая со сгущенным молоком	180/20	7	9	4		4	54	1,5		20			4		29			1,54	0,648
692/2004	Кофейный напиток	200		15								50	4						0	1,08
	Фрукт свежий (мандарин)	112															112		0	0
	итого на 1 чел		0,007	0,024	0,004	0,053	0,004	0,054	0,0015		0,02	0,05	0,004	0,004		0,029	0,1125			
	цена		220	72	685	82	240	104	16		250	68	410	85		290	170			
	итого за завтрак	55 ₹	1,54	1,728	2,74	4,346	0,96	5,616	0,024	0	5	3,4	1,64	0,34	0	8,41	19,122			
	Обед	выход	яйцо	песок сахарный	масло сливочное	минтай	грудка куриная	капуста св.	соль	мука пш.	картофель	морковь	лук реп.	крупа перловая	молоко	хлеб рж.	сок	Масло растит	крахмал	
134/2004	Суп Крестьянский с крупой и куриной грудкой	250/25					46	38	0,4		35,5	13	12	10				5		
400/2004	Суфле рыбное под соусом	80/30	8,8		4	126			0,5	4					23			3		
598/2004	молочным густым																			
520/2004	Картофельное пюре	180			5				0,5		220				29					
645/2004	Кисель из сока	200		24													60		10	
	хлеб ржаной	52													52					
	итого на 1 чел		0,0088	0,024	0,009	0,126	0,046	0,038	0,0014	0,004	0,2555	0,013	0,012	0,01	0,052	0,052	0,06	0,008	0,01	
	цена		220	72	685	170	322	26	16	40	20	29	26	30	68	49	45	128	160	
	итого за обед	65 ₹	1,936	1,728	6,165	21,42	14,812	0,988	0,0224	0,16	5,11	0,377	0,312	0,3	3,536	2,548	2,7	1,024	1,6	

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	6 день														пшени	молоко	сахар	сливочное масло		
			пшени	молоко	сахар	сливочное масло	яблоко	растительное	яйцо	Хлеб пшенич	дрожжи	мука пшен.	Чай	Соль	Лимон	сыр						
266/1994	Каша пшенная молочная	200/5	25	160	2	5								0,8								
686/2004	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8			15									0,72		8						
	Б/д с сыром	30/15								30												17
766/2004	Сдоба обыкновенная	100		17	7,5	5		1	3		1	74		1								
	Фрукт свежий (яблоко)	165					165															
	итого на 1 чел		0,025	0,177	0,0245	0,01	0,165	0,001	0,003	0,03	0,001	0,074	0,0007	0,0018	0,008	0,017						
	цена		44	68	72	685	90	128	220	82	140	40	550	16	170	590						
	итого за завтрак	55 Р	1,1	12,036	1,764	6,85	14,85	0,128	0,66	2,46	0,14	2,96	0,396	0,0288	1,36	10,02						
	Обед	выход	молоко	сухофрукты	мука пшен.	Масло растительное	песок сахарный	лим. К-та	говядина	свекла	капуста св.	картофель	Морковь	сметана	Лук реп.	сливочное масло	хлеб рж.	соль	сухари панир.	пшеничный		
109/2004	Свекольник со сметаной	250/10					3	0,17		69	19		13	10	12	5		1				
430/1994	Запеканка картофельная с молочным соусом	50/150/30	15		2	8			79			227			16			1	4			
639/2004	Компот из сухофруктов	200		20			15	0,2														
	Хлеб ржаной	35															35					
	Хлеб пшеничный	40																				40
	итого на 1 чел		0,015	0,02	0,002	0,008	0,018	4E-04	0,079	0,069	0,019	0,227	0,013	0,01	0,028	0,005	0,035	0,002	0,004	0,04		
	цена		68	125	40	128	72	700	505	22	26	20	29	240	26	685	49	16	85	82		
	итого за обед	65 Р	1,02	2,5	0,08	1,024	1,296	0,259	39,895	1,518	0,494	4,54	0,377	2,4	0,728	3,425	1,715	0,032	0,34	3,28		

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	рис	Масло растительное	Куриная грудка	молоко	Хлеб пшеничный	сахар	кофейный напиток	Соль	лук репч	морковь		масло слив	
	Завтрак														
443/2004	Плов с куриной грудкой	50/150	51	8	90					1	9	19			
692/2004	Кофейный напиток	200				50		15	4						
	Б-д с маслом сливочным	35/15					35							15	
	итого на 1 чел		0,051	0,008	0,09	0,05	0,035	0,015	0,004	0,001	0,009	0,019	0	0,015	0
	цена		104	128	322	68	82	72	410	16	26	29		685	
	итого за завтрак	55 Р	5,304	1,024	28,98	3,4	2,87	1,08	1,64	0,016	0,234	0,551	0	10,275	0
	Обед	выход	масло растительное	пшеничный	грудка куриная	хлеб ржаной	сок	сахар	мука пшеничная	капуста свежая	лук	морковь	картофель	консерва "Горбуша"	соль
142/2004	Суп с рыбными консервами	250/25	3								12	13	143	25	1
534/2004	Капуста тушеная с куриной грудкой	50/150	5		90			4	2,1	213	8,5	10			1
	Сок	200					200								
	Хлеб ржаной	45				45									
	Хлеб пшеничный	17		17											
	итого на 1 чел		0,008	0,017	0,09	0,045	0,2	0,004	0,0021	0,213	0,021	0,023	0,143	0,025	0,002
	цена		128	82	322	49	45	72	40	26	26	29	20	496	16
	итого за обед	65 Р	1,024	1,394	28,98	2,205	9	0,288	0,084	5,538	0,533	0,667	2,86	12,4	0,032

8 День

№ рецептуры	наименования блюда	выход	8 День													яблоко	молоко	Какао порошок		
			молоко	Какао порошок	мука пшеничная	Минтай	сахар	Картофель	Соль	Масло растительное	Масло сливочное	хлеб пшеничный	Сметана	лук репчатый						
	Завтрак																			
394/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным(№600 IIIк)	80/30	16		8	75			0,5	6			11	7,5	14				1,088	0
520/2004	Картофельное пюре	180	29					220	0,5			5							1,972	0
693/2004	Какао с молоком	200	100	2,16				15											6,8	0,756
	Хлеб пшеничный	42											42						0	0
	Фрукт свежий (яблоко)	166																166	0	0
	итого на 1 чел		0,145	0,00216	0,008	0,075	0,015	0,22	0,001	0,006	0,005	0,053	0,0075	0,014			0,165544444	9,86	0,76	
	цена		68	350	40	170	72	20	16	128	685	82	240	26			90			
	итого за завтрак	55 Р	9,86	0,756	0,32	12,75	1,08	4,4	0,016	0,768	3,425	4,346	1,8	0,364	0		14,899			
	Обед	выход	говядина	грудка куриная	Масло растительное	масло сливочное	чай	лук реп.	картофель	фасоль	мука пшеничная	греча	соль	хлеб рж.	сахар		свекла	морковь	капуста	
111/2004	Борщ сибирский с куриной грудкой	250/10		19	5			12	15	5			1		3		50	16	25	
437/2004	Гуляш из говядины	50/50	78		5			12			3		0,5					3		
508/2004	Каша рассыпчатая гречневая	180				6						76	0,8							
685/2004	Чай с сахаром	200/15					0,72								15					
	Хлеб ржаной	60												60						
	итого 1 чел		0,078	0,019	0,01	0,006	0,0007	0,024	0,015	0,005	0,003	0,076	0,0023	0,06	0,018		0,05	0,019	0,025	
	цена		505	322	128	685	550	26	20	145	40	67	16	49	72		22	29	26	
	итого за обед	65 Р	39,39	6,118	1,28	4,11	0,396	0,624	0,3	0,725	0,12	5,092	0,0368	2,94	1,296		1,1	0,551	0,65	

9 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	9 День																		
			молоко	Вермише ль	Масло слив.	сахар	Кофейны й напиток	Соль	Хлеб пшен.			мука	творог	дрожжи	яйцо	молоко	Вермише ль	Масло слив.	сахар		
	Завтрак																				
	Б-д с маслом сливоч	20/41			21					50								0	0	14,385	0
	Вермишель молочная с маслом сливочным	250/5	215	22	5	2		0,5									14,62	1,232	3,425	0,144	
692/2004	Кофейный напиток	200	50			15	4										3,4	0	0	1,08	
786/2004	Булочка "Творожная"	70	12		1,5	6		0,5				41,5	18,5	1,5	7,5		0,816	0	1,0275	0,432	
	итого на 1 чел		0,277	0,022	0,0275	0,023	0,004	0,001	0,05			0,0415	0,0185	0,0015	0,0075						
	цена		68	56	685	72	410	16	82	0		40	290	140	220						
	итого за завтрак	55 Р	18,836	1,232	18,8375	1,656	1,64	0,016	4,1	0	0	1,66	5,365	0,21	1,65	0					
	Обед	выход	масло растительн ое	морковь	картофель	крупа рисовая	сахар	лук репчатый	масло сливоч	грудка куриная	минтай	молоко	яблоко	хлеб ржаной	соль	пшеничны й	сухари	свекла	сыр	лимон. К- та	
138/2004	Суп картофельный с крупой и грудкой куриной	13/250	5	13	107,5	5		15		23					1						
388/2004	Котлеты рыбные	100	6								93	22			0,5	15	8				
520/2004	Картофельное пюре	180			220				5			29			1						
50/2004	Салат из свеклы с сыром	100	15												0,5		91	18			
631/2004	Компот из свежих фруктов	200					15						45							0,1	
	Хлеб ржаной	50												50							
	Хлеб пшеничный	17														17					
	итого на 1 чел		0,026	0,013	0,3275	0,005	0,015	0,015	0,005	0,0233	0,093	0,051	0,045	0,05	0,003	0,032	0,008	0,091	0,018	0,0001	
	цена		128	29	20	104	72	26	685	322	170	68	90	49	16	82	85	22	590	700	
	итого за обед	65 Р	3,328	0,377	6,55	0,52	1,08	0,39	3,425	7,502	15,81	3,468	4,05	2,45	0,048	2,624	0,68	2,002	10,62	0,07	

10 день

№ рецептур ы	Наименование блюда	выход	Говядина	картофель	хлеб ржаной	сухари панир	чай	сахар	Соль	масло растительное	хлеб пшеничн	огурец	масло сливочное	молоко		Говядина	картофель	хлеб ржаной
	Завтрак																	
520/2004	Картофельное пюре	180		220					1				5	29		0	4,4	0
451/2004	Котлета мясная	80	59			8			1	5	14			19		29,8	0	0
685/2004	Чай с сахаром	200/15					0,72	15								0	0	0
	Хлеб ржаной	48			48											0	0	2,352
	Огурец свежий порционно	45										47				0	0	0
	итого на 1 чел		0,059	0,22	0,0476	0,008	0,00072	0,015	0,002	0,005	0,014	0,047	0,005	0,048				
	цена		505	20	49	85	550	72	16	128	82	165	685	68	0			
	итого за завтрак	55 Р	29,795	4,4	2,3322	0,68	0,396	1,08	0,032	0,64	1,148	7,755	3,425	3,264	0			
	Обед	выход	мука пш.	масло сливочное	морковь	хлеб рж.	сметана	сухофрукт	масло раст	картофель	капуста св.	лук репчатй	фасоль	рис	грудка куриная	соль	сахар	лимонная к-та
135/2004	Суп овощной	250			13				5	72	25	12	5		1			
511/2004	Рис отварной	180		5										65	0,5			
423/2004	Бефстроганов из куриной грудки	65/50	4				20		7			27		117	1			
639/2004	Компот из сухофруктов	200						20								15	0,2	
	Хлеб ржаной	48			48													
	итого на 1 чел		0,004	0,005	0,013	0,048	0,02	0,02	0,012	0,072	0,025	0,039	0,005	0,065	0,117	0,003	0,015	0,0002
	цена		40	685	29	49	240	125	128	20	26	26	145	104	322	16	72	700
	итого за обед	65 Р	0,16	3,425	0,377	2,352	4,8	2,5	1,536	1,44	0,65	1,014	0,725	6,76	37,674	0,048	1,08	0,14

11День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	масло сливочное	сметана	яйцо	Рис	кофейный напиток	сахар	Молоко	Сухари паниров.	соль	яблоко	хлеб пшеничный				
	Завтрак																	
315/2004	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	200/20	32	6	26	8	60		10		5	0,5						
692/2004	Кофейный напиток	200						4	15	50								
	Фрукт свежий (яблоко)	183											183					
	Хлеб пшеничный	42												42				
	итого на 1 чел		0,032	0,006	0,026	0,008	0,06	0,004	0,025	0,05	0,005	0,0005	0,183	0,042				
	цена		290	685	240	220	104	410	72	68	85	16	90	82				
	итого за завтрак	55 Р	9,28	4,11	6,24	1,76	6,24	1,64	1,8	3,4	0,425	0,008	16,47	3,444	0	0	0	
	Обед	выход	капуста квашен	масло сливоч	лук репчатый	морковь	грудка куриная	яйца	сухофрукты	сахар	хлеб ржаной	макарон	соль	масло растительное	картофель	мука пшенич	молоко	
129/2004	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	72		12	13							1	5	35,5			
503/2004	Суфле из куриных грудок	75/30		3	8	8	93	20					1	3		4	22	
516/2004	Макароньы отварные	180		5								61	1					
639/2004	Компот из сухофруктов	200							20	15								
	Хлеб ржаной	50									57							
	итого на 1 чел		0,072	0,008	0,02	0,021	0,093	0,02	0,02	0,015	0,057	0,061	0,003	0,008	0,0355	0,004	0,022	
	цена		140	685	26	29	322	220	125	72	49	56	16	128	28	40	68	
	итого за обед	65 Р	10,08	5,48	0,52	0,609	29,946	4,4	2,5	1,08	2,793	3,416	0,048	1,024	0,994	0,16	1,496	

12 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	мука пшеничная	молоко	сахар	дрожжи	сгущенное молоко	масло растительное	Сок	яблоко	Соль				мука пшеничная	молоко
	Завтрак															
726/2004	Блины со сгущенным молоком	200/41	100	158	3,5	3,5	44	10,1			0,5					
	Сок	200							200							
	Фрукт свежий (яблоко)	197								201						
	итого на 1 чел		0,1	0,158	0,0035	0,0035	0,044	0,01014	0,2	0,201	0,0005	0				
	цена		40	68	72	140	250	128	45	90	16	130				
	итого за завтрак	55 Р	4	10,744	0,252	0,49	11	1,29778	9	18,09	0,008	0	0			
	Обед	Выход	картофель	говядина	огурцы соленые	куриная грудка	лук репч.	мука пшенич	морковь	крупа рисовая	изюм	Сахар	хлеб ржаной	соль	масло растительное	хлеб пшеничный
138/2004	Суп картофельный с крупой и куриной грудкой	250/20	107,5			36	12		13	5			1	3		
438/2004	Азу	40/150	138	65	36		14	2	2,5				1	5		
638/2004	Компот из изюма	200									10	15				
	Хлеб ржаной	40											40			
	Хлеб пшеничный	42														42
	итого на 1 чел		0,2455	0,065	0,036	0,036	0,026	0,002	0,0155	0,005	0,01	0,015	0,04	0,002	0,008	0,042
	цена		20	505	110,52	322	26	40	29	104	210	72	49	16	128	82
	итого за обед	65 Р	4,91	32,825	3,97872	11,592	0,676	0,08	0,4495	0,52	2,1	1,08	1,96	0,032	1,024	3,444

13 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	греча	масло слив	Соль	говядина	морковь	чай	сахар	лук	масло растительное	мука	хлеб ржаной						греча	масло слив	
	Завтрак																				
437/2004	Гуляш из говядины	50/50			0,8	82	3			12	5	3							0	0	
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	67	5	0,8														4,489	3,425	
685/2004	Чай с сахаром	200/15						0,72	15										0	0	
	Хлеб ржаной	61											61						0	0	
	итого на 1 чел		0,067	0,005	0,0016	0,082	0,003	0,00072	0,015	0,012	0,005	0,003	0,061								
	цена		67	685	16	505	29	550	72	26	128	40	49								
	итого за завтрак	55 Р	4,489	3,425	0,0256	41,41	0,087	0,396	1,08	0,312	0,64	0,12	2,989	0	0	0	0				
	Обед	выход	чай	масло растител.	картофель	сахар	свекла	морковь	лук репчатый	мука пшенич	молоко	масло сливочно	печень говяжья	Сметана	хлеб ржаной	соль	помидор	капуста	куриная грудка		
110/2004	Борщ с капустой и картофелем и куриной грудкой	250/10		5	29	2	50	16	12							1		25	18		
431/2004 600/2004(3)	Печень по-строгановски	50/40								3		5	89	10		0,5					
520/2004	Картофельное пюре	180			220						29	5				0,5					
685/2004	Чай с сахаром	200/15	0,72			15															
	Хлеб ржаной	50												50							
	Помидор порционный	70															72				
	итого на 1 чел		0,00072	0,005	0,249	0,017	0,05	0,016	0,012	0,003	0,029	0,01	0,089	0,01	0,05	0,0018	0,0722	0,025	0,018		
	цена		550	128	20	72	22	29	26	40	68	685	290	240	49	16	130	26	322		
	итого за обед	65 Р	0,396	0,64	4,98	1,224	1,1	0,464	0,312	0,12	1,972	6,85	25,81	2,4	2,45	0,0288	9,3872	0,65	5,796		

14 День																			
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	яйцо	молоко	масло сливочное	Минтай	сок	сахар	соль	хлеб пшеничный	картофель	морковь	лук репчатый	мука пшеничная	масло растит	хлеб рж.	яблоко	лимонная кислота	крахмал
	Завтрак																		
390/2004	Котлета рыбная любительская	90	9	9		87			1	6		21	9	6	4				
520/2004	Картофельное пюре	180		29	5				1		220								
645/2004	Кисель из сока	200					60	24											10
	Хлеб рж.	57														57			
	Фрукт свежий (яблоко)	185															187		
	итого на 1 чел		0,009	0,033	0,005	0,087	0,06	0,024	0,002	0,006	0,22	0,021	0,009	0,006	0,004	0,057	0,187	0	0,01
	цена		220	68	685	170	45	72	16	82	20	29	26	40	128	49	90	700	160
	итого за завтрак	55 Р	1,98	2,244	3,425	14,79	2,7	1,728	0,032	0,492	4,4	0,609	0,234	0,24	0,512	2,793	16,83	0	1,6
	Обед	выход	Картофель	Капуста св	морковь	лук репчатый	мука пшенич.	говядина	сахар	лимонная кислота	огурцы сол	пшеничны	куриная грудка	сухофрукт	хлеб ржаной	соль	горох	масло растит	
139/2004	Суп гороховый с мясом и гречками	250/12	72		13	12		20				13				1	20	5	
271/2004	Солянка из сборных овощей с куриной грудкой№271	50/200		147	35	9	3				75		90			1		6	
639/2004	Компот из сухофруктов	200							15	0,1				20					
	Хлеб ржаной	60													60				
	итого на 1 чел		0,072	0,147	0,048	0,021	0,003	0,0205	0,015	0,0001	0,075	0,013	0,09	0,02	0,06	0,002	0,02	0,011	
	цена		20	26	29	26	40	505	72	700	110,52	82	322	125	49	16	39	128	
	итого за обед	65 Р	1,44	3,822	1,392	0,546	0,12	10,361	1,08	0,07	8,289	1,066	28,98	2,5	2,94	0,032	0,78	1,408	0

15 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	масло растительное	морковь	мука пшен.	яйцо	сахар	молоко стуженное	чай заварка	соль	Хлеб пшеничный						творог	масло растительное
	Завтрак																		
360/2004	Сырники с морковью со сгущенным молоком	180/28	127	5	45	25	7	11	29		1							36,83	0,64
685/2004	чай с сахаром	200/15						15		0,72								0	0
	хлеб пшеничный	51										51						0	0
	итого на 1 чел		0,127	0,005	0,045	0,025	0,007	0,026	0,029	0,00072	0,001	0,051	0						
	цена		290	128	29	40	220	72	250	550	16	82							
	итого за завтрак	55 Р	36,83	0,64	1,305	1	1,54	1,872	7,25	0,396	0,016	4,182	0						
	Обед	выход	макароны	яблоко	картофель	хлеб пш.	соль	масло сливоч	говядина	Морковь	Лук репчатый	рис	сахар	мука	масло растительное			хлеб ржаной	лион. К-та
143/2004	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	13		72		1			13	12				3				
511/2004	Рис отварной	180					1	5				65							
451/2004	Котлеты мясная	100				17	1		74					6	5				
631/2004	Компот из свежих фруктов	200		45									15						0,1
	Хлеб ржаной	40																40	
	Хлеб пшеничный	52				52													
	итого на 1 чел		0,013	0,045	0,072	0,069	0,003	0,005	0,074	0,013	0,012	0,065	0,015	0,006	0,008			0,04	0,0001
	цена		56	90	20	82	16	685	505	29	26	104	72	40	128			49	700
	итого за обед	65 Р	0,728	4,05	1,44	5,658	0,048	3,425	37,37	0,377	0,312	6,76	1,08	0,24	1,024			1,96	0,07

16 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	16 День																	капуста		
			капуста	мука пшеничная	сок	Масло растительное	морковь	лук репчатый	Сахар	Соль	Куриная грудка	Хлеб пшеничный	печенье									
	Завтрак																					
534/2004	Капуста тушеная с куриной грудкой	50/180	257	2,5		6	16	9	5	0,6	89											6,68
	Сок	200			200																	0
	Хлеб пшеничный	55											55									0
	Печенье весовое	30												30								0
	итого на 1 чел		0,257	0,0025	0,2	0,006	0,016	0,009	0,005	0,0006	0,089	0,055	0,03		0	0						
	цена		26	40	45	128	29	26	72	16	322	82	155									
	итого за завтрак	55 Р	6,682	0,1	9	0,768	0,464	0,234	0,36	0,0096	28,658	4,51	4,65	0	0	0	0	0	0			
	Обед	выход	масло раст.	Хлеб пшен.	морковь	куриная грудка	соль	картофель	лук репч.	Капуста	масло слив.	молоко	минтай	сухари	хлеб ржаной	огурцы	помидор	чай			сахар	
124/2004	Щи из св.капусты с картофелем и куриной грудкой	250/15	5		13	27	1	43	12	63												
520/2004	Картофельное пюре	180					1	220			5	29										
392/2004	Зразы рыбные	100	7	16			1		24			11	85	5								
	Хлеб пшеничный	47		47																		
685/2004	Чай с сахаром	200/15																		0,72	15	
	Хлеб ржаной	55													55							
	Салат из огурцов и помидоров	100	5				0,5		11							44	59					
	итого на 1 чел		0,017	0,063	0,013	0,0273	0,0035	0,263	0,047	0,063	0,005	0,04	0,085	0,005	0,055	0,044	0,059	0,0007				0,015
	цена		128	82	29	322	16	20	26	26	685	68	170	85	49	165	130	550				72
	итого за обед	65 Р	2,176	5,166	0,377	8,7884	0,056	5,26	1,222	1,638	3,425	2,72	14,45	0,425	2,695	7,26	7,67	0,396				1,08

17 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	говядина	масло сливочное	лук репчатый	хлеб пшенич	масло растит.	молоко	сухари паниров.	Шиповник	хлеб ржаной	макарон		соль	картофель	свекла	морковь	огурцы сол	сахар
	Завтрак																		
71/2004	Винегрет овощной	80			19		8							1	28	15	14	32	
451/2004	Котлета мясная	80	59			14	5	19	8					1					
332/2004	Макаронные изделия отварные	180		5								61		1					
705/2004	Напиток из шиповника	200								20									20
	Хлеб ржаной	45									45								
	итого на 1 чел		0,059	0,005	0,019	0,014	0,013	0,019	0,008	0,02	0,045	0,061		0,003	0,028	0,015	0,014	0,032	0,02
	цена		505	685	26	82	128	68	85	220	49	56	390	16	20	22	29	110,52	72
	итого за завтрак	55 ₺	29,795	3,425	0,494	1,148	1,664	1,292	0,68	4,4	2,205	3,416	0	0,048	0,56	0,33	0,406	3,53664	1,44
	Обед	выход	сметана	масло сливочное	хлеб пш.	гречка	песок сахарный	морковь	лук реп.	картофель	мука	масло растительное	хлеб рж.	соль	горох	чай	грудка куриная	говядина	
139/2004	Суп гороховый с гречками и мясом	250/10		5	10			13	12	72				1	20			16	
423/2004	Бефстроганов из куриной грудки	50/50	20						29		4	9		1			90		
508/2004	Каша гречневая рассыпчатая	180		6		76								1					
685/2004	Чай с сахаром	200/15					15									0,72			
	Хлеб ржаной	60											60						
	итого на 1 чел		0,02	0,011	0,01	0,076	0,015	0,013	0,041	0,072	0,004	0,009	0,06	0,003	0,02	7E-04	0,09	0,016	
	цена		240	685	82	67	72	29	26	20	40	128	49	16	39	550	322	505	
	итого за обед	65 ₺	4,8	7,535	0,82	5,092	1,08	0,377	1,066	1,44	0,16	1,152	2,94	0,048	0,78	0,396	28,98	8,08	

18 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	мука пшеничная	хлеб пш.	Минтай (разделка на филе)	сметана	лук репчатый	молоко	картофель	масло сливочное	соль	кофейный напиток	Сахар	капуста	морковь	лимон. К-та	масло растительное	яблоко
	Завтрак																	
43/2004	Салат из белокачанной капусты	100									0,5		5	99	13	0,3	5	
394/2004	Тефтели рыбные с соусом сметанным(№600 IIIк)	80/30	8	11	75	7,5	14	16			1						6	
520/2004	Картофельное пюре	180						29	220	5	0,5							
692/2004	Кофейный напиток	200						50				4	15					
	хлеб пшеничный	40		40														
	Фрукт свежий (Яблоко)	151																151
	итого на 1 чел		0,008	0,051	0,075	0,0075	0,014	0,095	0,22	0,005	0,002	0,004	0,02	0,099	0,013	3E-04	0,011	0,151
	цена		40	82	170	240	26	68	20	685	16	410	72	26	29	700	128	90
	итого за завтрак	55 Р	0,32	4,182	12,75	1,8	0,364	6,46	4,4	3,425	0,032	1,64	1,44	2,574	0,377	0,21	1,408	13,59
	Обед	Выход	картофель	лук репчатый	говядина	растительное	морковь	макароны	масло сливочн	хлеб ржаной	мука пшеничная	соль	Рис	сахар	сухофрукты	пшеничны		
140/2004	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	107,5	12		5	13	10				1						
437/2004	Гуляш из говядины	50/50		12	80	3	3				3	0,5						
511/2004	Рис отварной	180							5			0,5	65					
639/2004	Компот из сухофруктов	200											15	20				
	Хлеб ржаной	35								35								
	Хлеб пшеничный	45														45		
	итого на 1 чел		0,108	0,024	0,08	0,008	0,016	0,01	0,005	0,035	0,003	0,002	0,065	0,015	0,02	0,045	0	
	цена		20	26	505	128	29	56	685	49	40	16	104	72	125	82		
	итого за обед	65 Р	2,15	0,624	40,4	1,024	0,464	0,56	3,425	1,715	0,12	0,032	6,76	1,08	2,5	3,69	0	0

19 День

№ рецептур ы	Наименование блюда	выход	молоко	масло сливочное	Рис	яйцо	вода	дрожжи	сахар	мука пшеничная	какао	хлеб пшеничный	масло растительное	соль	творог	молоко	
																	сахар
	Завтрак																
302/2004	Каша рисовая молочная	250/5	227,5	5	31				4					1		15,47	
693/2004	Какао с молоком	200	100						15		2,16					6,8	
	Хлеб пшеничный	42										42				0	
741/2004	Ватрушка с творогом	100	13,5	5,5		9,5		2	6	53,1			0,3	0,8	37	0,918	
	итого на 1 чел		0,341	0,0105	0,031	0,0095		0,002	0,025	0,0531	0,00216	0,042	0,0003	0,0018	0,037		
	цена		68	685	104	220		140	72	40	350	82	128	16	290		
	итого за завтрак	55 Р	23,188	7,1925	3,224	2,09	0	0,28	1,8	2,124	0,756	3,444	0,0384	0,0288	0	10,73	
	Обед	выход	сахар	морковь	масло растител.	картофель	Куриная грудка	хлеб пшеничный	лук репчатый	масло сливочное	сухари панировочные	хлеб ржаной	молоко	чай	соль	свекла	чеснок
133/2004	Суп картофельный с куриной грудкой	250/10		13	3	161	18		12						1		
520/2004	Картофельное пюре	180				220				5			29		1		
498/2004	Котлеты рубленые из куриных грудок	100			5		106	17			8		16		1		
685/2004	Чай с сахаром	200/15	15											0,72			
	Хлеб ржаной	45										45					
29/1994	Салат из свеклы с чесноком	80			4										1	85	3
	итого на 1 чел		0,015	0,013	0,012	0,381	0,124	0,017	0,012	0,005	0,008	0,045	0,045	0,00072	0,004	0,085	0,003
	цена		72	29	128	20	322	82	26	685	85	49	68	550	16	22	250
	итого за обед	65 Р	1,08	0,377	1,536	7,62	39,93	1,394	0,312	3,425	0,68	2,205	3,06	0,396	0,064	1,87	0,75

20 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	яйцо	сахар	соль		растительное	чай	мука пшеничная	Сгущенное молоко	пшеничный						творог	яйцо
	Завтрак																		
358/2004	Сырники из творога со сгущенным молоком	160/20	152	5	11	0,5		5		20	20							44,08	1,1
685/2004	Чай с сахаром	200/15			15				0,72									0	0
	хлеб пшеничный	18										18		0	0	0		0	0
	итого на 1 чел		0,152	0,005	0,026	0,0005		0,005	0,00072	0,02	0,0196	0,018		0					
	цена		290	220	72	16		128	550	40	250	82		0					
	итого за завтрак	55 ₺	44,08	1,1	1,872	0,008	0	0,64	0,396	0,8	4,9	1,476	0	0	0	0			
	Обед	выход	масло сливочное	хлеб ржаной	морковь	капуста	крупа перловая	картофель	огурцы соленые	лук репчатый	зеленый горошек	масло раст.	грудка	соль	сок	сахар	крахмал	лавровый лист	
132/2004	Рассольник "Ленинградский"	250			13		5	107,5	45	6		5		1					
224/2004	Рагу овощное с грудкой	200/55	6		40	51		90		19	52		99	1					0,16
645/2004	Кисель из сока	200													60	24		10	
	Хлеб ржаной	57		57															
	итого на 1 чел		0,006	0,057	0,053	0,051	0,005	0,198	0,045	0,025	0,052	0,005	0,099	0,002	0,06	0,024	0,01	2E-04	
	цена		685	49	29	26	30	20	110,52	26	130	128	322	16	45	72	160	720	
	итого за обед	65 ₺	4,11	2,793	1,537	1,326	0,15	3,95	4,9734	0,65	6,76	0,64	31,878	0,032	2,7	1,728	1,6	0,115	

21 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	Капуста	хлеб пш.	сахар	коф. Н-к	соль	хлеб ржаной	мука пшен.	масло раст.	куриная грудка	морковь	лук	яблоко	молоко	сухари паниров.	Капуста	хлеб пш.	
																			Капуста
	Завтрак																		
498/2004	Котлета куриная	80		14			0,5			3	85					5	0	1,15	
534/2004 (3)	Капуста тушеная	150	214		4		0,5		2	5		13	8				5,56	0	
692/2004	Кофейный напиток	200			15	4									50		0	0	
	хлеб ржаной	52						52									0	0	
	Фрукт свежий (яблоко)	102												102			0	0	
	итого на 1 чел		0,214	0,014	0,019	0,004	0,001	0,052	0,002	0,008	0,085	0,013	0,008	0,1017	0,05	0,005			
	цена		26	82	72	550	16	49	40	128	322	29	26	90	68	85			
	итого за завтрак	55 ₹	5,564	1,148	1,368	2,2	0,016	2,548	0,08	1,024	27,37	0,377	0,208	9,15	0	3,4	0,425		
	Обед	Выход	капуста св.	картофель	масло растительное	лук репчатый	масло сливоч	печень говяжья	мука пшеничная	сметана	сахар	чай	горошек зеленый	хлеб ржаной	соль	молоко	морковь	лимон. К-та	пшеничный
135/2004	Суп из овощей	250	25	72	4	12							12		1		13		
439/2004	Печень тушеная в соусе сметанном	70/30			3			123	6,4	7,5					1				
520/2004	Картофельное пюре	180		220			5								1	29			
685/2004	Чай с сахаром	200/15									15	0,72							
	Хлеб ржаной	42												42					
	Хлеб пшеничный	50																	50
43/2004	Салат из белокочанной капусты	100	99		5						5				1		13	0,3	
	итого на 1 чел		0,124	0,292	0,012	0,012	0,005	0,123	0,0064	0,0075	0,02	0,00072	0,012	0,042	0,004	0,029	0,026	3E-04	0,05
	цена		26	20	128	26	685	290	40	240	72	550	130	49	16	68	29	700	82
	итого за обед	65 ₹	3,224	5,84	1,536	0,312	3,425	35,67	0,256	1,8	1,44	0,396	1,56	2,058	0,064	1,972	0,754	0,21	4,1

22 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	масло сливочное	Сыр	пшено	рис	какао-порошок	сахар	пшеничный	соль	яблоко							
													яйцо	масло растителное	сметана	хлеб ржаной	минтай	яйцо	масло растителное
	Завтрак																		
	Б-д с сыром	16/47			18					47									
302/2004	Каша молочная "Дружба"	200/5	182	5		15	10		2		1								
693/2004	Какао с молоком	200	100					2,16	15										
	Яблоко	156										157							
	итого на 1 чел		0,282	0,005	0,018	0,015	0,01	0,0022	0,017	0,0468	0,001	0,157						0	
	цена		68	685	590	44	104	350	72	82	16	90							
	итого за завтрак	55 Р	19,176	3,425	10,62	0,66	1,04	0,756	1,224	3,8368	0,016	14,13	0	0	0	0			
	Обед	Выход	Соль	картофель	морковь	лук репчатый	чай	мука	говядина	капуста	рис	сахар	масло растит	сметана	хлеб ржаной	минтай	яйцо	масло растителное	хлеб пшеничный
142/2004	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/30	1	143	13	18							5			42	2	5	
485/2004	Голубцы ленивые с соусом	200/50	0,7			20		3	75	152	11		5	12,5				3	
685/2004	Чай с сахаром	200/15					0,72					15							
	Хлеб ржаной	30													30				
	Хлеб пшеничный	17																	17
	итого на 1 чел		0,0017	0,143	0,013	0,038	0,0007	0,003	0,075	0,152	0,011	0,015	0,01	0,0125	0,03	0,042	0,002	0,008	0,017
	цена		16	20	29	26	550	40	505	26	104	72	135	240	49	170	220	128	82
	итого за обед	65 Р	0,0272	2,86	0,377	0,988	0,396	0,12	37,875	3,952	1,144	1,08	1,35	3	1,47	7,14	0,44	1,024	1,394

23 день

№ рецептуры	Наименование Блюда	выход	яйцо	молоко		масло сливочное	хлеб пшеничный	Соль		Сахар	лимон								
	Завтрак																		
340/2004	Омлет натуральный	200	160	56		9		1											
699/2004	Напиток лимонный	200								24	16								
	Хлеб пшеничный	60					62												
	итого на 1 чел		0,16	0,056		0,009	0,062	0,001	0	0,024	0,016		0	0					
	цена		220	68		685	82	16		72	170								
	итого за завтрак	55 Р	35,2	3,808	0	6,165	5,084	0,016	0	1,728	2,72	0	0	0	0				
	Обед	выход	изюм	хлеб пшенич.	морковь	лук репчатый	молоко	Капуста св.	масло растит.	макаронны	Куриная грудка	сахар	картофель	масло сливочное	хлеб ржаной	Лим.к-та	соль	сухари паниров.	
124/2004	Щи из св.капусты с картоф. и кур.грудкой	250/15			13	12		63	5		28		43				0,5		
516/2004	Макаронные изд. отварные	180								61				5			1		
498/2004	Котлета рубленная куриная	100		17			16		5		106						1	8	
638/2004	Компот из изюма	200	10									15				0,1			
	Хлеб ржаной	52													52				
	Хлеб пшеничный	17		17															
	итого на 1 чел		0,01	0,034	0,013	0,012	0,016	0,063	0,01	0,061	0,1342	0,015	0,043	0,005	0,052	0,0002	0,0025	0,008	
	цена		210	82	29	26	68	26	128	56	322	72	20	685	49	700	16	85	
	итого за обед	65 Р	2,1	2,788	0,377	0,312	1,088	1,638	1,28	3,416	43,216	1,08	0,86	3,425	2,554	0,14	0,04	0,68	

24 день

№ рецептуры	Наименованию блюда	выход	рис	Масло растительное	Куриная грудка	молоко	Хлеб пшеничный	сахар	Кофейный напиток	Соль	лук репч	морковь			масло слив					
	Завтрак																			
443/2004	Плов с куриной грудкой	50/150	51	8	90					1	9	19								
692/2004	Кофейный напиток	200				50		15	4											
	Б-д с маслом сливочным	30/15					30									15				
	итого на 1 чел		0,051	0,008	0,09	0,05	0,03	0,015	0,004	0,001	0,009	0,019			0	0,015				0
	цена		104	128	322	68	82	72	410	16	26	29				685				
	итого за завтрак	55 Р	5,304	1,024	28,98	3,4	2,46	1,08	1,64	0,016	0,234	0,551			0	10,275				0
	Обед	Выход	морковь	сухофрукты	капуста	картофель	свекла	хлеб ржаной	лук репчатый	масло растит	масло сливоч	сахар	лимонная кислота	мука	сметана	куриная грудка	пшеничный	греча	соль	
110/2004	Борщ с капустой,картофелем	250	13		25	29	50		12	5		3	0,12							1
423/2004	Бефстроганов из куриной грудки	60/50							29	9				3	20	108				1
508/2004	Греча отварная	180									6							76		1
639/2004	Компот из сухофруктов	200		20								15								
	Хлеб ржаной	40						40												
	Хлеб пшеничный	50															50			
	итого на 1 чел		0,013	0,02	0,025	0,029	0,05	0,04	0,041	0,014	0,006	0,018	0,0001	0,003	0,02	0,108	0,05	0,076	0,003	
	цена		29	125	26	25	22	49	26	128	685	72	700	40	240	322	82	67	16	
	итого за обед	65 Р	0,377	2,5	0,65	0,725	1,1	1,96	1,066	1,792	4,11	1,296	0,084	0,12	4,8	34,776	4,1	5,092	0,048	