

«Утверждено»
Директор МБОУ «Иванищевская СОШ»

Лахмитько В.Н.



Примерное меню

Рационов питания

для обучающихся 5-11 классов
МБОУ «Иванищевская СОШ»

п. Иванищи
2024 год

Завтрак - 55 рублей
65*20 дня = 1300 руб.

№ дня	Стоимость
1	65
2	65
3	65
4	65
5	65
6	65
7	65
8	65
9	65
10	65
11	65
12	65
13	65
14	65
15	65
16	65
17	65
18	65
19	65
20	65
Итого:	1300
	65

Обед - 65 рублей
75*20 дня = 1500 руб.

№ дня	Стоимость
1	75
2	75
3	75
4	75
5	75
6	75
7	75
8	75
9	75
10	75
11	75
12	75
13	75
14	75
15	75
16	75
17	75
18	75
19	75
20	75
Итого:	1500
	75

1 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	манка	песок	яйцо	масло раст	сахари	сметана	молоко стуженное	чай	батон	банан	пряники						
60	Завтрак																			
201 469/2004	запеканка из творога со сгущенным молоком	180/17	0.169	0.012	0.012	0.005	0.006	0.006	0.006	0.017										
685/2004	чай с сахаром	200/15			0.015						0.001									
	хлеб пшеничный	0.034										0.034								
	итого на 1 чел		0.169	0.012	0.027	0.005	0.006	0.006	0.006	0.017	0.001	0.034	0	0	0	0	0	0	0	0
	цена		298	46	73	265	128	100	250	257	550	89.5	160	172						
	итого за завтрак	65.04	50.36	0.55	1.97	1.33	0.77	0.60	1.50	4.37	0.55	3.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			10.14	0.72	1.62	0.30	0.36	0.36	0.36	1.02	0.06	2.04	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
80	Обед	выход	картофель	горох	лук	морковь	масло слив	молоко	капуста	песок	масло раст	хлеб ржаной	сухофрукты	яйцо	минтай	мука	грудка			
87 206/2005	суп гороховый с грудкой куриной	250/18	0.067	0.02	0.01	0.01	0.005										0.033			
400/2004 598/2004	суфле рыбное с соусом молочным густым	90/30					0.012	0.023						0.01	0.113	0.004				
319 694	пюре картофельное	180	0.205				0.006	0.028												
79	салат из свежей капусты	100				0.013			0.099	0.005	0.005									
868	компот из сухофруктов	200								0.02			0.02							
	хлеб ржаной	60										0.06								
	итого на 1 чел		0.272	0.02	0.01	0.023	0.023	0.051	0.099	0.025	0.005	0.06	0.02	0.01	0.113	0.004	0.033	0	0	0
	цена		28	52	32	32	770	76	30	73	128	53	125	265	175	40	314			
	итого за обед	74.98	7.616	1.04	0.32	0.736	17.33	3.876	2.97	1.825	0.64	3.18	2.5	2.65	19.78	0.16	10.36	0	0	0
			21.76	1.6	0.8	1.84	1.8	4.08	7.92	2	0.4	4.8	1.6	0.8	9.04	0.32	2.64			

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	яйцо	молоко	масло сливочное	чай	сахар	лимон	хлеб пшеничный		сыр	сок	яблоки						
60	Завтрак																		
442\2005	омлет с сыром	150	0.1	0.038	0.013						0.021								
944\2005	чай с сахаром и лимоном	200\15\8				0.001	0.015	0.009											
	хлеб пшеничный с маслом сливочным	31/9			0.009				0.031										
	итого на 1 чел		0.1	0.038	0.022	0.001	0.015	0.009	0.031	0	0.021	0	0	0	0	0	0	0	0
	цена		265	76	770	550	73	160	89.5		610	18	125						
	итого за завтрак	65.00	26.50	2.89	16.94	0.55	1.10	1.44	2.77	0.00	12.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			6.00	2.28	1.32	0.06	0.90	0.54	1.86	0.00	1.26	0.00	0.00	0.00	0.00				
80	Обед	выход	капуста	картофель	морковь	лук	масло раст	вода	сметана		хлеб ржаной	говядина	песак	сухофрукты	сельдь				
187/2005	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250/10	0.063	0.04	0.013	0.012	0.005	0.2	0.01										
590	жаркое по-домашнему	200/50		0.177	0.008	0.016	0.007					0.079							
868	компот из сухофруктов	200											0.02	0.02					
92	салат из моркови	100			0.108		0.01						0.005						
	хлеб ржаной	56									0.056								
	филе сельди	20													0.02				
	итого на 1 чел		0.063	0.217	0.129	0.028	0.022	0.2	0.01	0	0.056	0.079	0.025	0.02	0.02	0			
	цена		30	28	32	32	128	0	250		53	522	73	125	410				
	итого за обед	75.037	1.89	6.076	4.128	0.896	2.816	0	2.5	0	2.968	41.238	1.825	2.5	8.2	0			
			5.04	17.36	10.32	2.24	1.76	16	0.8	0	4.48	6.32	2	1.6	1.6				

3 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	пшено	молоко	соль	сахар	мука	масло сливочное	яйцо	дрожжи	вода	масло раст	творог	мука	какао	вода	хлеб пшеничный	яблоко		
60	Завтрак																			
	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200\10	0.04	0.168	0.001	0.006		0.01												
1058\2005	ватрушка с творогом	75			0.0005	0.002	0.039	0.0017	0.017	0.001	0.015	0.002								
1095	фарш творожный для ватрушки					0.0015	0.001		0.001				0.027							
959	какао с молоком	200		0.1		0.015									0.004	0.11				
	хлеб пшеничный	35															0.035			
	яблоко	100																0.1		
	итого на 1 чел		0.04	0.268	0.0015	0.0245	0.04	0.0117	0.018	0.001	0.015	0.002	0.027	0	0.004	0.11	0.035	0.1	0	0
	цена		48	76	16	73	40	770	265	148		128	298		350		89.5	125		
	итого за завтрак	64.96	1.92	20.37	0.02	1.79	1.60	9.01	4.77	0.15	0.00	0.26	8.05	0.00	1.40	0.00	3.13	12.50	0.00	0.00
			2.40	16.08	0.09	1.47	2.40	0.70	1.08	0.06	0.90	0.12	1.62	0.00	0.24	6.60	2.10	6.00	0.00	
80	Обед	выход	картофель	морковь	лук	масло раст	вода	огурец	чай	сахар	хлеб ржаной	макаронны	масло сливочное	говядина	батон	сухари	пикша			
	огурец порционный	60						0.061												
200/2005	суп картофельный с рыбой	250/17	0.149	0.012	0.012	0.003	0.175										0.024			
608	котлета мясная	100			0.01		0.014							0.074	0.018	0.01				
688	макаронны отварные	180										0.061	0.006							
685/2004	чай с сахаром	200/15							0.001	0.015										
	хлеб ржаной	35									0.035									
	итого на 1 чел		0.149	0.012	0.022	0.003	0.189	0.061	0.001	0.015	0.035	0.061	0.006	0.074	0.018	0.01	0.024			
	цена		28	32	32	128		130	550	73	53	60	770	522	89.5	100	345			
	итого за обед	74.873	4.172	0.384	0.704	0.384	0	7.93	0.55	1.095	1.855	3.66	4.62	38.628	1.611	1	8.28			
			11.92	0.96	1.76	0.24	15.12	4.88	0.08	1.2	2.8	4.88	0.48	5.92	1.44	0.8	1.92			

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	кофе	песок	молоко	вода	хлеб пшеничный	масло раст	рис	лук	морковь	грудка куриная	сыр	йогурт						
74	Завтрак																			
601	плов с грудкой куриной	180\50						0.007	0.049	0.008	0.019	0.089								
958	кофейный напиток	200	0.004	0.015	0.14															
	хлеб пшеничный с сыром	45\20					0.045						0.021							
	итого на 1 чел		0.004	0.015	0.14	0	0.045	0.007	0.049	0.008	0.019	0.089	0.021	0	0	0	0	0	0	0
	цена		410	73	76	0	89.5	128	104	32	32	314	610	27						
	итого за завтрак	65.01	1.64	1.10	10.64	0.00	4.03	0.90	5.10	0.26	0.61	27.95	12.81	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.30	1.11	10.36	0.00	3.33	0.52	3.63	0.59	1.41	6.59	1.55	0.00						
80	Обед	выход	картофель	капуста	свекла	морковь	лук	масло раст	песок	сок	сметана	молоко	масло сливочное	хлеб ржаной	крахмал	грудка куриная	печень	хлеб пшеничный	соль	
71	170/2005 борщ с капустой и картофелем и сметаной	250\10\15	0.027	0.025	0.05	0.013	0.012	0.005	0.003		0.015					0.018			0.001	
	622 оладьи из печени	101						0.011					0.003				0.12	0.015	0.001	
	694 пюре картофельное	180	0.204									0.029	0.005						0.001	
	877/2004 кисель из сока	200							0.024	0.06					0.01					
	хлеб ржаной	27												0.027						
	итого на 1 чел		0.231	0.025	0.05	0.013	0.012	0.016	0.027	0.06	0.015	0.029	0.008	0.027	0.01	0.018	0.12	0.015	0.003	
	цена		28	30	30	32	32	128	73	45	250	76	770	53	160	314	305	89.5	18	
	итого за обед	75.0305	6.468	0.75	1.5	0.416	0.384	2.048	1.971	2.7	3.75	2.204	6.16	1.431	1.6	5.652	36.6	1.3425	0.054	
			18.48	2	4	1.04	0.96	1.28	2.16	4.8	1.2	2.32	0.64	2.16	0.8	1.44	9.6	1.2	0.24	

Картофель пересчитан по коэф.-1.67

5 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	чай	песок	яблоко	молоко стущ	мука	яйцо	масло раст	молоко	дрожжи	соль	йогурт							
60	Завтрак																			
1042/2005	блины со сгущенным молоком	200/15		0.005		0.015	0.088	0.013	0.004	0.147	0.005	0.002								
685/2004	чай с сахаром	200/15	0.001	0.015																
	яблоко				0.101															
	йогурт												1							
	итого на 1 чел		0.001	0.02	0.101	0.015	0.088	0.013	0.004	0.147	0.005	0.002	1	0	0	0	0	0	0	0
	цена		550	73	125	257	40	265	128	76	148	16	27	160						
	итого за завтрак	64.91	0.55	1.46	12.63	3.86	3.52	3.45	0.51	11.17	0.74	0.03	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			0.06	1.20	6.06	0.90	5.28	0.78	0.24	8.82	0.30	0.12	60.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
80	Обед	выход	картофель	вермишель	морковь	лук	масло раст	вода	капуста	мука	песок	лавровый лист	хлеб ржаной	сок	хлеб пшеничный	молоко	сухари	грудка	мясо	
88/2005	суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	0.1	0.01	0.013	0.01	0.003	0.188												0.02
667/2005	котлета из куриной грудки	100					0.006								0.018	0.026	0.01	0.106		
708/2005	капуста тушеная	180			0.012	0.009	0.006		0.258	0.002	0.005	0.0001								
	сок	200												0.2						
	хлеб ржаной	40											0.04							
	итого на 1 чел		0.1	0.01	0.025	0.019	0.015	0.188	0.258	0.002	0.005	0.0001	0.04	0.2	0.018	0.026	0.01	0.106	0.02	
	цена		28	60	32	32	128	0	30	40	73	830	53	48	89.5	76	100	314	522	
	итого за обед	75.027	2.8	0.6	0.8	0.608	1.92	0	7.74	0.08	0.365	0.083	2.12	9.6	1.611	1.976	1	33.284	10.44	

8 0.8 2 1.52 1.2 15.04 20.64 0.16 0.4 0.008 3.2 16 1.44 2.08 0.8 8.48 1.6

0
0.00



6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	капуста	морковь	песок	масло раст	говядина	картофель	лук	масло слив	кофе	хлеб ржаной	соль	молоко	батон					
60	Завтрак																			
79/2005	салат из свежей капусты	80	0.079	0.01	0.004	0.004														
590/2005	жаркое по-домашнему	150/40					0.063	0.16	0.014	0.006										
685/2004	кофейный напиток	200			0.015						0.004			0.2						
	хлеб ржаной	29										0.029								
	итого на 1 чел		0.079	0.01	0.019	0.004	0.063	0.16	0.014	0.006	0.004	0.029	0	0.2	0	0	0	0	0	0
	цена		30	32	73	128	522	28	32	770	410	53	410	74	89.5					
	итого за завтрак	65.00	2.37	0.32	1.39	0.51	32.89	4.48	0.45	4.62	1.64	1.54	0.00	14.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			4.74	0.60	1.14	0.24	3.78	9.60	0.84	0.36	0.24	1.74	0.00	12.00	0.00					
80	Обед	выход	картофель	перловка	морковь	лук	огурцы соленые	масло раст	вода	грудка	яйцо	молоко	масло слив	мука	рис	апельсины	песок	хлеб ржаной		
197/2005	рассольник "Ленинградский"	250	0.1	0.005	0.013	0.006	0.034	0.005	0.188											
675	суфле из куриной грудки	100							0.004	0.123	0.018	0.02	0.004							
682/2005	рис отварной	180											0.007		0.065					
414	напиток апельсиновый	200							0.21							0.022	0.02			
	хлеб ржаной	34																0.034		
	итого на 1 чел		0.1	0.005	0.013	0.006	0.034	0.005	0.402	0.123	0.018	0.02	0.011	0.004	0.065	0.022	0.02	0.034	0	
	цена		28	32	32	32	110	128	0	314	265	76	770	40	104	160	73	53		
	итого за обед	75.032	2.8	0.16	0.416	0.192	3.74	0.64	0	38.622	4.77	1.52	8.47	0.16	6.76	3.52	1.46	1.802	0	
			8	0.4	1.04	0.48	2.72	0.4	32.16	9.84	1.44	1.6	0.88	0.32	5.2	1.76	1.6	2.72		

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	мука	яйцо	песок	масло раст	сметана	чай	хлеб пшеничный	лимон											
60	Завтрак																					
463/2005	сырники из творога со сметаной	180/22	0.163	0.024	0.006	0.018	0.006	0.022														
685/2004	чай с сахаром и лимоном	200/15/8				0.015			0.001		0.009											
	хлеб пшеничный	36								0.036												
	итого на 1 чел		0.163	0.024	0.006	0.033	0.006	0.022	0.001	0.036	0.009	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	цена		298	40	265	73	128	250	550	89.5	160											
	итого за завтрак	65.01	48.57	0.96	1.59	2.41	0.77	5.50	0.55	3.22	1.44	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			9.78	1.44	0.36	1.98	0.36	1.32	0.06	2.16	0.54	0.00	0.00									
80	Обед	выход	капуста квашеная	картофель	морковь	лук	масло раст	грудка куриная	масло слив	молоко	помидоры	огурцы	чай	песок	лимон	хлеб	минтай	хлеб пшеничный	сметана	грудка	сахари	
193/2005	щи из квашеной капусты с картофелем грудкой и сметаной	250/16/10	0.072	0.033	0.013	0.012	0.005	0.018											0.01	0.029		
388/2004	котлета рыбная	100					0.005			0.022							0.093	0.015			0.008	
694/2005	пюре картофельное	180		0.205					0.006	0.028												
59/2005	салат из свежих помидоров и огурцов	60				0.007	0.006				0.029	0.022										
944/2005	чай с сахаром и лимоном	200/15/7											0.001	0.015	0.008							
	хлеб ржаной	35														0.035						
	итого на 1 чел		0.072	0.238	0.013	0.019	0.016	0.018	0.006	0.05	0.029	0.022	0.001	0.015	0.008	0.035	0.093	0.015	0.01	0.029	0.008	
	цена		140	28	32	32	128	314	770	76	120	130	550	73	160	53	175	89.5	250	314	100	
	итого за обед	75.0315	10.08	6.664	0.416	0.608	2.048	5.652	4.62	3.8	3.48	2.86	0.55	1.095	1.28	1.855	16.275	1.3425	2.5	9.106	0.8	

5.76 19.04 1.04 1.52 1.28 1.44 0.48 4 2.32 1.76 0.08 1.2 0.64 2.8 7.44 1.2 0.8 2.32 0.64

0
0.00



8 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	вермишель	молоко	масло слив	сахар	соль	какао	хлеб пшеничный	сыр	йогурт	ломтишка								
60	Завтрак																			
	вермишель молочная с маслом сливочным	250/5	0.022	0.215	0.005	0.002	0.0005													
959/2005	какао с молоком	200		0.1		0.02		0.004												
	бутерброд с сыром	40/20							0.04	0.019										
	ломтишка	30										1								
	итого на 1 чел		0.022	0.315	0.005	0.022	0.0005	0.004	0.04	0.019	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0
	цена		60	76	770	73	18	350	89.5	595	27	18								
	итого за завтрак	65.01	1.32	23.94	3.85	1.61	0.01	1.40	3.58	11.31	0.00	18.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			1.32	18.90	0.30	1.32	0.03	0.24	2.40	1.14	0.00	60.00	0.00	0.00						
80	Обед	выход	свекла	капуста	фасоль	морковь	лук	масло раст	вода	свекла	чеснок	яблоки	песок	рис	говядина	хлеб	сметана	яйцо		
175/2005	борщ с фасолью и сметаной	250/10	0.05	0.025	0.01	0.006	0.012	0.005	0.2								0.01			
601/2005	плов с мясом	200/40				0.019	0.012	0.01						0.068	0.063					
35/2005	салат из моркови с сахаром	100				0.108		0.01					0.005							
859/2005	компот из яблок	200							0.172			0.04	0.024							
	хлеб ржаной	48														0.048				
	яйцо	40																0.04		
	итого на 1 чел		0.05	0.025	0.01	0.133	0.024	0.025	0.372	0	0	0.04	0.029	0.068	0.063	0.048	0.01	0.04	0	
	цена		30	30	182	32	32	128	0		300	125	73	104	522	53	250	265		
	итого за обед	75.013	1.5	0.75	1.82	4.256	0.768	3.2	0	0	0	5	2.117	7.072	32.886	2.544	2.5	10.6	0	

4 2 0.8 10.64 1.92 2 29.76 0 0 3.2 2.32 5.44 5.04 3.84 0.8 3.2 0

Картофель пересчитан по коэф. 1.67

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	яйцо	молоко	масло сливочное	кофе	сахар	помидоры	сыр	хлеб пшеничный	огурец свежий									
60	Завтрак																			
438\2005	омлет натуральный	150	0.109	0.041	0.014															
685/2004	кофейный напиток	200		0.1		0.004	0.015													
	бутерброд с сыром и маслом сл	31/14							0.015	0.031										
	итого на 1 чел		0.109	0.141	0.014	0.004	0.015	0	0.015	0.031	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	цена		265	76	770	410	73	120	610	89.5	130									
	итого за завтрак	65.04	28.89	10.72	10.78	1.64	1.10	0.00	9.15	2.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			6.54	8.46	0.84	0.24	0.90	0.00	0.90	1.86	0.00	0.00	0.00							
80	Обед	выход	картофель	зеленый горошек	лук	морковь	масло раст	вода	говядина	мука	греча	масло слив	шиповник	песок	грудка	хлеб				
206/2005	суп картофельный с зеленым горошком и грудкой куриной	250/11	0.084	0.039	0.012	0.013	0.005	0.162							0.02					
591/2005	гуляш из говядины	50/50			0.012	0.005	0.005		0.079	0.003										
508/2004	греча отварная	150									0.063	0.005								
868/2005	компот из шиповника	200/15											0.02	0.015						
	хлеб ржаной	63														0.063				
	итого на 1 чел		0.084	0.039	0.024	0.018	0.01	0.162	0.079	0.003	0.063	0.005	0.02	0.015	0.02	0.063	0	0	0	0
	цена		28	130	32	32	128		522	40	67	770	240	73	314	53				
	итого за обед	74.989	2.352	5.07	0.768	0.576	1.28	0	41.24	0.12	4.221	3.85	4.8	1.095	6.28	3.339	0	0	0	0

6.72 3.12 1.92 1.44 0.8 12.96 6.32 0.24 5.04 0.4 1.6 1.2 1.6 5.04 0 0

Картофель пересчитан по коэф. 1.67

10 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	голень	соль	макаронны	масло слив	молоко	песок	чай	хлеб пшеничный	яблоко										
60	Завтрак																				
	голень отварная	100	0.198	0.001																	
688	макаронны отварные	180			0.061	0.006															
958	чай с сахаром	200/15						0.015	0.001												
	хлеб пшеничный	42								0.042											
	итого на 1 чел		0.198	0.001	0.061	0.006	0	0.015	0.001	0.042	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	цена		260	18	60	770	76	73	410	89.5	125										
	итого за завтрак	65.04	51.48	0.02	3.66	4.62	0.00	1.10	0.41	3.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			11.88	0.06	3.66	0.36	0.00	0.90	0.06	2.52	0.00										
80	Обед	выход	горох	морковь	лук	масло раст	вода	капуста	мука	песок	лавр.лист	мясо	апельсины	хлеб ржаной	масло слив	картофель	грудка		батон		
87/2005	суп гороховый с грудкой и гречками	250/10/	0.02	0.01	0.01	0.005	0.238								0.005	0.067	0.018			0.03	
708/2005	капуста тушеная с мясом	180/40		0.005	0.009	0.006		0.258	0.002	0.005	0.00002	0.063									
864/2005	компот из апельсинов	200/15								0.02			0.075								
	хлеб ржаной	54												0.054							
	итого на 1 чел		0.02	0.015	0.019	0.011	0.238	0.258	0.002	0.025	0.00002	0.063	0.075	0.054	0.005	0.067	0.018	0	0.03		
	цена		52	32	32	128	0	30	40	73	830	522	160	53	770	28	314			89.5	
	итого за обед	75.01	1.04	0.48	0.608	1.408	0	7.74	0.08	1.825	0.0166	32.89	12	2.862	3.85	1.876	5.652	0	2.685		

1.6 1.2 1.52 0.88 19.04 20.64 0.16 2 0.0016 5.04 6 4.32 0.4 5.36 1.44 0 2.4

11 День

№ рецептур ы	Наименование блюда	выход	морковь	песок	масло раст	картофель	молоко	масло слив	чай	песок	хлеб ржаной	лук	пицца	батон							
60	Завтрак																				
374/2004	рыба тушеная в соусе с овощами	91/50	0.022		0.005							0.01	0.146								
694/2005	пюре картофельное	150				0.17	0.023	0.005													
858/2004	чай с сахаром	200							0.001	0.014											
	хлеб ржаной	20									0.02										
	итого на 1 чел		0.022	0	0.005	0.17	0.023	0.005	0.001	0.014	0.02	0.01	0.146	0	0	0	0	0	0	0	0
	цена		32	73	128	28	76	770	550	73	53	32	345	89.5							
	итого за завтрак	65.02	0.70	0.00	0.64	4.76	1.75	3.85	0.55	1.02	1.06	0.32	50.37	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			1.32	0.00	0.30	10.20	1.38	0.30	0.06	0.84	1.20	0.60	8.76	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
80	Обед	выход	рис	лук	морковь	масло раст	чеснок	вода	мясо	грудка	хлеб пшеничный	молоко или вода	помидоры	яйцо	масло слив	макароны	сок	песок	огурцы	хлеб ржаной	
222/2005	суп рисовый с мясом	250/10	0.015	0.012	0.012	0.005	0.001	0.2	0.016												
674/2005	зразы из куриной грудки с омлетом и овощами	100		0.016	0.012	0.004				0.087	0.012	0.023		0.008	0.002						
688/2005	макароны отварные	150													0.005	0.051					
	сок	200															0.2				
	хлеб ржаной	39																		0.039	
	салат из свежих помидор и огурцов	80		0.01		0.008							0.038						0.03		
	итого на 1 чел		0.015	0.038	0.024	0.017	0.001	0.2	0.016	0.087	0.012	0.023	0.038	0.008	0.007	0.051	0.2	0	0.03	0.039	
	цена		104	32	32	128	300		522	314	89.5	76	120	265	770	56	48	73	130	53	
	итого за обед	75.005	1.56	1.216	0.768	2.176	0.3	0	8.352	27.318	1.074	1.748	4.56	2.12	5.39	2.856	9.6	0	3.9	2.067	
			1.2	3.04	1.92	1.36	0.08	16	1.28	6.96	0.96	1.84	3.04	0.64	0.56	4.08	16	0	2.4	3.12	

12 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	рис	молоко	песок сахарный	МАСЛО СЛИВОЧН	какао	йогурт	сыр	хлеб пшеничный	яйцо								
60	Завтрак																		
	каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	0.039	0.22	0.007	0.01													
959/2005	какао с молоком	200		0.1	0.02		0.004												
	бутерброд с сыром	31/19							0.02	0.031									
	яйцо	40									0.04								
	итого на 1 чел		0.039	0.32	0.027	0.01	0.004	0	0.02	0.031	0.04	0	0	0	0	0	0	0	0
	цена		104	76	73	770	350	27	610	89.5	265								
	итого за завтрак	65.02	4.06	24.32	1.97	7.70	1.40	0.00	12.20	2.77	10.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			2.34	19.20	1.62	0.60	0.24	0.00	1.20	1.86	2.40	0.00	0.00						
80	Обед	выход	капуста	картофель	морковь	лук	фасоль	масло раст	вода	говядина	сухари	масло слив	песок сахарный	чай	хлеб ржаной	сельдь			
215/2005	суп из овощей с фасолью	250	0.044	0.05	0.006	0.012	0.008	0.005	0.188										
626/2005	запеканка картофельная с мясом	193/40/5		0.309		0.021		0.006		0.063	0.005	0.005							
79/2005	салат из свежей капусты	100	0.099		0.01			0.005					0.005						
	чай с сахаром												0.015	0.001					
	хлеб ржаной	61													0.061				
	сельдь филе	32														0.032			
	итого на 1 чел		0.143	0.359	0.016	0.033	0.008	0.016	0.188	0.063	0.005	0.005	0.02	0.001	0.061	0.032			
	цена		30	28	32	32	182	128	0	522	100	770	73	550	53	410			
	итого за обед	75.013	4.29	10.052	0.512	1.056	1.456	2.048	0	32.886	0.5	3.85	1.46	0.55	3.233	13.12			

11.44 28.72 1.28 2.64 0.64 1.28 15.04 5.04 0.4 0.4 1.6 0.08 4.88 2.56

0
0.00



13 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	греча	масло слив	соль	говядина	масло раст	лук	морковь	мука	чай	песок	батон	сок	бананы				
60	Завтрак																		
	каша гречневая рассыпчатая	150	0.063	0.005	0.001														
591/2005	гуляш из говядины	40/50				0.063	0.004	0.012	0.008	0.003									
685/2004	чай с сахаром	200/15									0.001	0.015							
	хлеб пшеничный	35											0.036						
	бананы	112													0.112				
	итого на 1 чел		0.063	0.005	0.001	0.063	0.004	0.012	0.008	0.003	0.001	0.015	0.036	0	0.112	0	0	0	0
	цена		67	770	12	522	128	32	32	40	550	73	89.5	18	160				
	итого за завтрак	65.03	4.22	3.85	0.01	32.89	0.51	0.38	0.26	0.12	0.55	1.10	3.22	0.00	17.92	0.00	0.00	0.00	0.00
			3.78	0.30	0.06	3.78	0.24	0.72	0.48	0.18	0.06	0.90	2.16	0.00	6.72	0.00	0.00	0.00	
80	Обед	выход	картофель	морковь	лук	масло раст	вода	минтай	рис	масло слив	компот	песок	хлеб ржаной	грудка	соль				
200\2005	суп картофельный с рыбой	250\20	0.149	0.013	0.012	0.002	0.175	0.04											
	грудка куриная отварная	100												0.144	0.002				
684/2005	рис отварной	180							0.065	0.007									
1008/2005	компот из сухофруктов	200									0.02	0.015							
	хлеб ржаной	33											0.033						
	итого на 1 чел		0.149	0.013	0.012	0.002	0.175	0.04	0.065	0.007	0.02	0.015	0.033	0.144	0.002				
	цена		28	32	32	128		175	104	770	125	73	53	314	18				
	итого за обед	74.974	4.172	0.416	0.384	0.256	0	7	6.76	5.39	2.5	1.095	1.749	45.216	0.036				

11.92 1.04 0.96 0.16 14 3.2 5.2 0.56 1.6 1.2 2.64 11.52 0.16

0
0.00



14 День

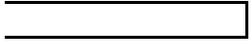
№ рецептуры	Наименование блюда	выход	свекла	чеснок	масло раст	макаронны	масло сливочное	сыр	яйцо	йогурт	хлеб пшеничный	чай	сахар	яблоко					
60	Завтрак																		
29/1994	салат из свеклы с чесноком	80	0.085	0.003	0.003														
415/2005	макаронны отварные с сыром	180				0.051	0.01	0.022											
	яйцо	40							0.04										
	хлеб пшеничный	35									0.035								
685/2004	чай с сахаром	200/15										0.001	0.015						
	яблоко	173												0.173					
	итого на 1 чел		0.085	0.003	0.003	0.051	0.01	0.022	0.04	0	0.035	0.001	0.015	0.173	0	0	0	0	0
	цена		30	300	128	60	770	610	265	27	89.5	550	73	125					
	итого за завтрак	65.02	2.55	0.90	0.38	3.06	7.70	13.42	10.60	0.00	3.13	0.55	1.10	21.63	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			5.10	0.18	0.18	3.06	0.60	1.32	2.40	0.00	2.10	0.06	0.90	10.38	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
80	Обед	выход	свекла	капуста	морковь	лук	масло раст	песок	вода	яйцо	масло слив	молоко	минтай	мука	картофель	сухофрукты	хлеб ржаной	сметана	говядина
169\2005	борщ с мясом и сметаной	250/19/10	0.05	0.038	0.013	0.012	0.005	0.002	0.2									0.01	0.031
400/2004	суфле рыбное	90/40								0.01	0.012	0.023	0.113	0.004					
694/2005	пюре картофельное	180									0.006	0.028			0.205				
868/2005	компот из сухофруктов	200						0.02								0.02			
	хлеб ржаной	39															0.039		
	итого на 1 чел		0.05	0.038	0.013	0.012	0.005	0.022	0.2	0.01	0.018	0.051	0.113	0.004	0.205	0.02	0.039	0.01	0.031
	цена		30	30	32	32	128	73		265	770	76	175	40	28	125	53	250	522
	итого за обед	74.996	1.5	1.14	0.416	0.384	0.64	1.606	0	2.65	13.86	3.876	19.775	0.16	5.74	2.5	2.067	2.5	16.182
			4	3.04	1.04	0.96	0.4	1.76	16	0.8	1.44	4.08	9.04	0.32	16.4	1.6	3.12	0.8	2.48

0
0.00



15 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	творог	песок	сухари	СМЕТАНА	манка	яйцо	масло раст	молоко стущ	чай	батон	сыр							
60	Завтрак																			
469/2004	запеканка из творога со сгущенным молоком	180/19	0.169	0.012	0.006	0.006	0.012	0.005	0.005	0.019										
685/2004	чай с сахаром	200/15		0.015							0.001									
	хлеб пшеничный	29										0.029								
	итого на 1 чел		0.169	0.027	0.006	0.006	0.012	0.005	0.005	0.019	0.001	0.029	0	0	0	0	0	0	0	0
	цена		298	73	100	250	52	265	128	257	550	89.5	610							
	итого за завтрак	65.05	50.36	1.97	0.60	1.50	0.62	1.33	0.64	4.88	0.55	2.60	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			10.14	1.62	0.36	0.36	0.72	0.30	0.30	1.14	0.06	1.74	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
80	Обед	выход	картофель	горох	лук	морковь	масло раст	хлеб ржаной	яйцо	хлеб пшеничный	молоко	грудка	масло сливочное	капуста	говядина	песок	лавр.лист	сок	крахмал	
206\2005	суп гороховый с мясом	250/19	0.066	0.02	0.012	0.013	0.005								0.031					
674\2005	зразы из куриной грудки с омлетом и овощами	100			0.016	0.012	0.004		0.008	0.012	0.023	0.087	0.002							
708/2005	капуста тушеная	180			0.009	0.012	0.006							0.258	0.002	0.005	0.0001			
877/2005	кисель из сока	200														0.024		0.06	0.01	
	хлеб ржаной	45						0.045												
	итого на 1 чел		0.066	0.02	0.037	0.037	0.015	0.045	0.008	0.012	0.023	0.087	0.002	0.258	0.033	0.029	0.0001	0.06	0.01	
	цена		28	52	32	32	128	53	265	89.5	76	314	770	30	522	73	830	48	160	
	итого за обед	75.007	1.848	1.04	1.184	1.184	1.92	2.385	2.12	1.074	1.748	27.318	1.54	7.74	17.226	2.117	0.083	2.88	1.6	
			5.28	1.6	2.96	2.96	1.2	3.6	0.64	0.96	1.84	6.96	0.16	20.64	2.64	2.32	0.008	4.8	0.8	



16 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	морковь	масло раст	сахар	грудка	соль	картофель	молоко	масло сливочное	хлеб пшеничный	сухари	сахар	кофе	хлеб	яйцо				
60	Завтрак																			
92/2005	салат из моркови	100	0.108	0.01	0.005															
607/2005	котлета из куриной грудки	80		0.004		0.085	0.001		0.021		0.014	0.008								
694/2005	пюре картофельное	180						0.205	0.029	0.006										
958/2005	кофейный напиток	200							0.1				0.02	0.004						
	хлеб ржаной	30													0.03					
	вафля	20														0.02				
	итого на 1 чел		0.108	0.014	0.005	0.085	0.001	0.205	0.15	0.006	0.014	0.008	0.02	0.004	0.03	0.02	0	0	0	0
	цена		32	128	73	314	18	28	74	770	89.5	100	73	410	53	265				
	итого за завтрак	65.82	3.46	1.79	0.37	26.69	0.02	5.74	11.10	4.62	1.25	0.80	1.46	1.64	1.59	5.30	0.00	0.00	0.00	0.00
			6.48	0.84	0.30	5.10	0.06	12.30	9.00	0.36	0.84	0.48	1.20	0.24	1.80	1.20	0.00	0.00		
80	Обед	выход	картофель	морковь	лук	масло раст	консервы	макаронны	масло сливочное	печень	рис	яйцо	мука	хлеб	сухофр	сахар	помидоры			
200\2005	суп картофельный с рыбными консервами	250\30	0.15	0.013	0.012	0.002	0.03													
465/2004	тефтели из печени и риса	80/50			0.027	0.004			0.013	0.043	0.011	0.014	0.003							
688/2005	макаронны отварные	180						0.061	0.008											
868/2005	компот из сухофруктов	200													0.02	0.02				
	хлеб ржаной	68												0.068						
	помидоры порционные	65															0.066			
	итого на 1 чел		0.15	0.013	0.039	0.006	0.03	0.061	0.021	0.043	0.011	0.014	0.003	0.068	0.02	0.02	0.066	0	0	
	цена		28	32	32	128	500	60	770	305	104	265	40	53	125	73	120			
	итого за обед	75.035	4.2	0.416	1.248	0.768	15	3.66	16.17	13.115	1.144	3.71	0.12	3.604	2.5	1.46	7.92	0		
			12	1.04	3.12	0.48	2.4	4.88	1.68	3.44	0.88	1.12	0.24	5.44	1.6	1.6	5.28	0		



17 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	огурец	рис	масло слив	грудка	лук	морковь	мука	масло раст	молоко	сахар	какао	батон	йогурт					
60	Завтрак																			
	помидоры порцион	60	0.061																	
682/2005	рис отварной	150		0.054	0.005															
591/2005	гуляш из куриной грудки	50/50				0.089	0.012	0.008	0.003	0.004										
959/2005	какао с молоком	200									0.1	0.015	0.004							
	хлеб пшеничный с маслом сливоч	31/8			0.008									0.031						
	итого на 1 чел		0.061	0.054	0.013	0.089	0.012	0.008	0.003	0.004	0.1	0.015	0.004	0.031	0	0	0	0	0	0
	цена		120	104	770	314	32	32	40	128	76	73	350	89.5	27					
	итого за завтрак	65.03	7.32	5.62	10.01	27.95	0.38	0.26	0.12	0.51	7.60	1.10	1.40	2.77	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			3.66	3.24	0.78	5.34	0.72	0.48	0.18	0.24	6.00	0.90	0.24	1.86	0.00	0.00	0.00			
80	Обед	выход	капуста	картофель	морковь	лук	масло раст	вода	говядина	масло слив	свекла	огурцы соленые	капуста кваш	чай	сахар	хлеб	сметана	лимон	хлеб пшеничный	
187\2005	щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	0.063	0.04	0.013	0.012	0.005	0.2									0.01			
590/2005	жаркое по-домашнему	150/50		0.2	0.007	0.014			0.079	0.006										
100/2005	винегрет	100		0.029	0.013	0.019	0.01				0.019	0.019	0.021							
685/2004	чай с сахаром и лимоном	200/15/8												0.001	0.015			0.009		
	хлеб ржаной	44														0.044				
	хлеб пшеничный	20																		0.02
	итого на 1 чел		0.063	0.269	0.033	0.045	0.015	0.2	0.079	0.006	0.019	0.019	0.021	0.001	0.015	0.044	0.01	0.009	0.02	
	цена		30	28	32	32	128		522	770	30	110	140	550	73	53	250	160	89.5	
	итого за обед	75.003	1.89	7.532	1.056	1.44	1.92	0	41.238	4.62	0.57	2.09	2.94	0.55	1.095	2.332	2.5	1.44	1.79	

5.04 21.52 2.64 3.6 1.2 16 6.32 0.48 1.52 1.52 1.68 0.08 1.2 3.52 0.8 0.72 1.6



18 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	говядина	капуста	лук	морковь	масло раст	мука	песок	яйцо	молоко	кофе	батон	банан	пряники					
60	Завтрак																			
708/2005	капуста тушеная с мясом	150/52	0.083	0.214	0.008	0.005	0.005	0.002	0.003											
958/2005	кофейный напиток	200							0.02		0.1	0.004								
	хлеб пшеничный	36											0.036							
	итого на 1 чел		0.083	0.214	0.008	0.005	0.005	0.002	0.023	0	0.1	0.004	0.036	0	0	0	0	0	0	0
	цена		522	30	32	32	128	40	73	265	76	410	89.5	160	172					
	итого за завтрак	65.02	43.33	6.42	0.26	0.16	0.64	0.08	1.68	0.00	7.60	1.64	3.22	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			4.98	12.84	0.48	0.30	0.30	0.12	1.38	0.00	6.00	0.24	2.16	0.00	0.00	0.00				
80	Обед	выход	картофель	перловка	морковь	лук	огурцы соленые	масло раст	печень	говядина	рис	макаронны	масло слив	чай	песок	хлеб	яйцо	сметана	мука	
197\2005	рассольник "Ленинградский" с мясом	250/21	0.1	0.005	0.013	0.006	0.034	0.005		0.033										
2/2004 600/2	запеканка из пчени с рисом и соусом сметанным	105/30			0.019	0.013		0.003	0.095		0.013		0.01				0.007	0.015	0.002	
688/2005	макаронны отварные	180										0.061	0.006							
685/2004	чай с сахаром	200/15												0.001	0.015					
	хлеб ржаной	60														0.06				
	итого на 1 чел		0.1	0.005	0.032	0.019	0.034	0.008	0.095	0.033	0.013	0	0.01	0.001	0.015	0.06	0.007	0.015	0.002	
	цена		28	32	32	32	110	128	305	522	104	60	770	550	73	53	265	250	40	
	итого за обед	75.119	2.8	0.16	1.024	0.608	3.74	1.024	28.975	17.226	1.352	0	7.7	0.55	1.095	3.18	1.855	3.75	0.08	
			8	0.4	2.56	1.52	2.72	0.64	7.6	2.64	1.04	0	0.8	0.08	1.2	4.8	0.56	1.2	0.16	

19 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	молоко	греча	сахар	масло слив	батон	мандарины	какао	йогурт										
60	Завтрак																			
	каша гречневая молочная	200/10	0.096	0.05	0.006	0.005														
	бутерброд с маслом сливочным	38/12				0.012	0.038													
959/2004	какао с молоком	200	0.1		0.02				0.004											
	йогурт	125								1										
	итого на 1 чел		0.196	0.05	0.026	0.017	0.038	0	0.004	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	цена		76	67	73	770	89.5	210	350	27										
	итого за завтрак	65.04	14.90	3.35	1.90	13.09	3.40	0.00	1.40	27.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			11.76	3.00	1.56	1.02	2.28	0.00	0.24	60.00	0.00									
	Обед	выход	капуста	картофель	рис или перловка	морковь	лук	масло раст	вода	грудка	мажигель	говядина		хлеб	перловка	сметана	мука			
201\2005	суп крестьянский с крупой	250\10	0.038	0.033		0.013	0.012	0.005	0.213						0.01					
636/2005	голубцы с мясом и рисом и соусом сметанным	216/30	0.111		0.008		0.014	0.003				0.074				0.008	0.002			
	мажигель	200									0.2									
	хлеб ржаной	28												0.028						
	итого на 1 чел		0.149	0.033	0.008	0.013	0.026	0.008	0.213	0	0.2	0.074	0	0.028	0.01	0.008	0.002	0	0	
	цена		30	28	104	32	32	128		314	120	522	73	53	32	250	40			
	итого за обед	75.01	4.47	0.924	0.832	0.416	0.832	1.024	0	0	24	38.628	0	1.484	0.32	2	0.08	0	0	

20 День

№ рецептуры	Наименование блюда	выход	свекла	сыр	масло раст	грудка	хлеб пшеничный	сухари	молоко	масло слив	макаронны	кофе	сахар	груша						
60	Завтрак																			
50/2004	салат из свеклы с сыром	100	0.091	0.018	0.013															
607/2005	котлета из куриной грудки	80			0.004	0.085	0.014	0.008	0.021											
688/2005	макаронны отварные	180								0.006	0.061									
658/2005	кофейный напиток	200							0.05			0.004	0.02							
	хлеб пшеничный	40					0.04													
	итого на 1 чел		0.091	0.018	0.017	0.085	0.054	0.008	0.071	0.006	0.061	0.004	0.02	0	0	0	0	0	0	0
	цена		30	610	128	314	89.5	100	76	770	60	410	73	175						
	итого за завтрак	64.99	2.73	10.98	2.18	26.69	4.83	0.80	5.40	4.62	3.66	1.64	1.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
			5.46	1.08	1.02	5.10	3.24	0.48	4.26	0.36	3.66	0.24	1.20	0.00	0.00					
80	Обед	выход	сметана	капуста	морковь	лук	мука	масло раст	вода	греча	масло слив	говядина	мука	апельсины	сахар	хлеб				
186\2005	щи из свежей капусты со сметаной	250\10	0.01	0.088	0.013	0.012	0.002	0.005	0.2											
	каша гречневая рассыпчатая	150								0.063	0.006									
591/2005	гуляш из говядины	50/50			0.008	0.012		0.004				0.079	0.003							
864/2004	компот из апельсинов	200/15												0.075	0.03					
	хлеб ржаной	53														0.053				
	итого на 1 чел		0.01	0.088	0.021	0.024	0.002	0.009	0.2	0.063	0.006	0.079	0.003	0.075	0.03	0.053	0	0	0	0
	цена		250	30	32	32	40	128		67	770	522	40	160	73	53				
	итого за обед	75.01	2.5	2.64	0.672	0.768	0.08	1.152	0	4.221	4.62	41.238	0.12	12	2.19	2.809	0	0	0	0
			0.8	7.04	1.68	1.92	0.16	0.72	16	5.04	0.48	6.32	0.24	6	2.4	4.24	0	0		