

Примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков для детей 7-11 лет.

1 неделя - понедельник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Котлеты из говядины с соусом	80	Мясо говяж	0,085	0,08	350,00	29,75	8,53	9,7	9,6	159,82	№120535	С.В.Маслова
			Соль иодир	0,002	0,005	12,00	0,02						
			Молоко	0,01	0,02	50,00	0,50						
			Лук	0,015	0,008	20,00	0,30						
			Яицо кур	0,005	0,004	125,00	0,63						
			Вода	0,14	0,01		0,00						
			Масло раст	0,006	0,005	110,00	0,66						
			Хлеб	0,014	0,014	36,67	0,51						
			Мука	0,003	0,003	28,00	0,08						
			Томат	0,002	0,002	150,00	0,30						
2	Каша гречневая	150\5	Крупа гречн	0,05	0,05	75,00	3,75	1,8	0,2	10	49	№120535	
			Сл масло	0,005	0,005	400,00	2,00						
			Соль иодир	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Салат из свежих овощей	80	Капуста св	0,07	0,06	15,00	1,05	1,18	7,08	9,28	105,16	№100302	
			Морковь	0,005	0,009	30,00	0,15						
			Огурцы	0,03	0,029	200,00	6,00						
			Лук	0,01	0,099	20,00	0,20						
			Соль иодир	0,002	0,002	12,00	0,02						
			Раст масло	0,01	0,01	110,00	1,10						
			Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
4	Хлеб	60	Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80	0	0	10	40	№160105	
			Хлеб	0,07	0,07	36,67	2,57						
5	Бананы	120	Бананы	0,12	0,13	95,00	11,40	1,5	0,5	21	94,5	№210103	
			Итого за день:										
							62,32	33,01	18,68	79,88	619,28		

I неделя -вторник												
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Г		Г	Г	руб	руб	г	г	г	г		
		Завтрак										
		Куриное филе	0,12	0,1	270,00	32,40						
		Соль иодиров	0,002	0,002	12,00	0,02						
		Картофель	0,18	0,15	25,00	4,50						
		Лук	0,016	0,015	20,00	0,32						
		Томат	0,005	0,005	150,00	0,75						
1	230	Рагу из мяса птицы	0,018	0,015	30,00	0,54	19,43	17,89	26,34	344,1	№120609	С.В.Маслова
		Мука	0,006	0,006	28,00	0,17						
		Вода	0,07			0,00						
		Масло раст	0,005	0,005	110,00	0,55						
2	80	Помидоры и огурцы в нарезке	0,05	0,05	150,00	7,50	0,55	0,1	1,9	12	№100520	
		Огурцы	0,03	0,05	200,00	6,00	0,4	0,05	1,25	7,05	№100512	
3	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	36,67	2,20	20	1,2	20	170,8	№200102	
4	200/15	Чай с сахаром	0,001	0,001	500,00	0,50	0	0	10	40	№160105	
		Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80						
5	120	Яблоки	0,12	0,12	60,00	7,20	0,4	0,4	9,8	44,4	№210110	
Итого за день:						63,45	40,78	19,64	69,29	617,04		

1 неделя - среда

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Бефстроганов из говядины	80	Мясо гов	0,1	0,08	350,00	35,00	13,12	12,83	3,06	180,19	№120548	С.В.Маслова
			Вода	0,2		0,00							
			Морковь	0,003	0,004	30,00	0,09						
			Лук	0,005	0,004	20,00	0,10						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
			Молоко	0,02	0,02	50,00	1,00						
			Мука	0,003	0,003	28,00	0,08						
			Бульон	0,024			0,00						
			Слив масло	0,002	0,002	400,00	0,80						
			Сметана	0,005	0,005	180,00	0,90						
2	Каша перловая	150	Перловка	0,05	0,05	30,00	1,50	3,06	2,78	19,1	113,66	№179	
			Слив масло	0,004	0,004	400,00	1,60						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Помидоры св	80	Помидоры	0,08	0,08	150,00	12,00	0,55	0,1	1,9	12	№100520	
			Хлеб	0,06	0,06	36,67	2,20						
4	Хлеб пшеничн	60	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,04	0	10,12	40,64	№160101	
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80						
6	Яблоки	120	Яблоки	0,12	0,12	60,00	7,20	0,4	0,4	9,8	44,4	№210106	
			Итого за день:										

1 неделя - четверг

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Рыба тушеная с соусом	80	Рыба заморож	0,130	0,11	140,00	18,20	14,42	8,16	6,79	158,28	№2229	С.В.Маслова
			Вода	0,027			0,00						
			Морковь	0,010	0,01	30,00	0,30						
			Лук	0,010	0,00	20,00	0,20						
			Томат	0,010	0,01	150,00	1,50						
			Соль	0,005	0,01	12,00	0,06						
			Сахар	0,004	0,01	53,00	0,21						
			Мука	0,005	0,01	28,00	0,14						
			Раст масло	0,010	0,01	110,00	1,10						
			Макаронны	0,050	0,05	35,00	1,75						
2	Макаронны отварные	150	Слив масло	0,005	0,01	400,00	2,00	1,80	0,20	10,00	49,00	№120535	
			Соль	0,002	0,00	12,00	0,02						
			Картофель	0,070	0,06	25,00	1,75						
			Свекла	0,030	0,03	25,00	0,75						
3	Винегрет	100	Раст масло	0,006	0,01	115,00	0,69	1,60	10,19	9,10	134,51	№100501	
			Огурц конс	0,011	0,01	50,00	0,55						
			Морковь	0,010	0,01	30,00	0,30						
			Лук	0,010	0,01	20,00	0,20						
			Соль	0,002	0,00	12,00	0,02						
			Зелен горош	0,020	0,02	100,00	2,00						
			Хлеб	0,060	0,06	36,67	2,20						
			Какао-порошок	0,004	0,00	450,00	1,80						
			Сахар	0,020	0,02	53,00	1,06						
			Молоко	0,100	0,10	50,00	5,00						
4	Хлеб пшеничн 0,6г	60	Хлеб	0,060	0,06	36,67	2,20	20,00	1,20	20,00	170,80	№200102	
			Какао-порошок	0,004	0,00	450,00	1,80						
5	Какао с молоком	200/20	Сахар	0,020	0,02	53,00	1,06	3,68	3,48	14,62	104,52	№160101	
			Молоко	0,100	0,10	50,00	5,00						
6	Мандарины	120	Мандарины	0,12	0,11	100,00	12,00	0,80	0,20	7,50	35,00	№210106	
			Итого за день:				53,85						

I неделя - пятница

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто		Нетто		Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
				г	г	г	г								
1	Гуляш из говядины	80	Мясо гов	0,105	0,09	350,00	36,75	15,25	18,29	22,79	316,77	№120549	С.В.Маслова		
			Соль иод	0,003	0,003	12,00	0,04								
			Лук	0,018	0,017	20,00	0,36								
			Морковь	0,005	0,004	30,00	0,15								
			Томаг	0,01	0,01	150,00	1,50								
			Масло раст	0,008	0,008	110,00	0,88								
			Бульон	0,27			0,00								
Мука	0,005	0,005	28,00	0,14											
2	Рис отварной	150	Рис	0,05	0,05	50,00	2,50	3,7	4,24	40,98	216,88	№120539			
			Слив масло	0,005	0,005	400,00	2,00								
			Соль иод	0,002	0,002	12,00	0,02								
			Картофель	0,08	0,07	25,00	2,00								
3	Салат „Мазайка;	100	Зелен горошек	0,01	0,01	100,00	1,00	1,72	4,42	6,09	71,02	№100505			
			Морковь	0,04	0,03	30,00	1,20								
			Яицо (60гр)	0,011	0,01	125,00	1,38								
			Масло раст	0,007	0,007	110,00	0,77								
			Соль иод	0,003	0,003	12,00	0,04								
4	Хлеб пшен	70	Хлеб	0,07	0,07	36,67	2,57	20	1,2	20	170,8	№200102			
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0	0	10	40	№160105			
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80								
6	Яблоки	120	Яблоки	0,12	0,12	60,00	7,20	0,4	0,4	9,8	44,4	№210106			
Итого за день:										41,07	28,55	109,66	859,87		

1 неделя - суббота

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто		Нетто		Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника					
				г	г	г	г									г	г			
1	Тефтели из говядины с соусом	80	Мясо гов	0,085	0,07	350,00	29,75	№120539	С.В.Маслова	6,72	6,67	9,12	123,39							
			Вода	0,09		0,00														
			Крупа рисовая	0,006	0,006	50,00	0,30													
			Лук	0,006	0,006	20,00	0,12													
			Раст масло	0,01	0,01	110,00	1,10													
			Мука пшеничн	0,003	0,005	28,00	0,08													
			Томат	0,003	0,003	150,00	0,45													
			Морковь	0,003	0,003	30,00	0,09													
			Яицо куриное	0,005	0,005	125,00	0,63													
			Сахар	0,002	0,002	53,00	0,11													
Соль	0,002	0,002	12,00	0,02																
2	Каша пшенная	150	Пшено	0,04	0,04	50,00	2,00	№130201		4	4,24	24,55	152,36							
			Слив масло	0,005	0,005	400,00	2,00													
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02													
3	Помидоры	80	Помидоры	0,08	0,08	150,00	12,00	№100520		0,55	0,1	1,9	12							
			Хлеб	0,06	0,06	36,67	2,20													
4	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,001	0,002	500,00	0,50	№200102		20	1,2	20	170,8							
			Соль	0,015	0,015	53,00	0,80													
5	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,015	0,015	100,00	10,00	№160108		1,2	1,28	11,88	63,84							
			Сахар	0,1	0,1	100,00	10,00													
6	Мандарины	100	Мандарины	0,1	0,1	100,00	10,00	№210106		0,8	0,2	7,5	35							
			Итого за день:																	
										33,27	13,69	74,95	556,09							
										62,17										

2 неделя - понедельник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б		Ж		У		Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
								г	руб	г	г	г	г			
1	Котлеты из говядины	80	Мясо говяж	0,085	0,070	350,00	29,75	13,29	12,63	6,83	159,82	№120537	С.В.Маслова	192,57		
			Соль иодир	0,009	0,005	12,00	0,11									
			Молоко	0,008	0,020	50,00	0,40									
			Лук	0,010	0,008	20,00	0,20									
			Мука пшен	0,003	0,003	28,00	0,08									
			Яицо кур	0,005	0,004	125,00	0,63									
			Вода	0,140			0,00									
			Масло раст	0,005	0,005	110,00	0,55									
			Хлеб	0,014	0,014	36,67	0,51									
			Томат	0,003	0,003	150,00	0,45									
2	Рис отварной	150	Рис отварной	0,050	0,050	50,00	2,50	3,7	4,24	40,98	216,88	№120539				
			Слив масло	0,004	0,004	400,00	1,60									
			Соль иодир	0,002	0,002	12,00	0,02									
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0	0	10	40	№160106				
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80									
4	Огурцы свежие	50	Огурцы	0,050	0,050	200,00	10,00	0,4	0,05	1,25	7,05	№100519				
5	Хлеб пшеничн (600гр)	50	Хлеб	0,050	0,050	36,67	1,83	20	1,2	20	170,8	№200102				
6	Бананы	120	Бананы	0,120	0,110	95,00	11,40	1,5	0,5	21	94,5	№210103				
Итого за день:								38,89	18,62	100,06	724,02					

2 неделя - вторник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Плов из говядины	250	Мясо говяж	0,105	0,09	350,00	36,75	19,43	17,89	26,33	344,1	№120609	С,В,Маслова
			Крупа рисовая	0,07	0,07	50,00	3,50						
			Раст масло	0,01	0,01	110,00	1,10						
			Лук	0,01	0,011	20,00	0,20						
			Морковь	0,015	0,018	30,00	0,45						
			Томат	0,012	0,015	150,00	1,80						
			Вода	16			0,00						
Соль иод	0,002	0,002	12,00	0,02									
2	помидоры свежие	60	Помидоры	0,06	0,059	150,00	9,00	0,55	0,1	1,9	12	№100520	
3	Хлеб (600гр)	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	36,67	2,20	20	1,2	20	170,8	№200102	
4	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0	0	10	40	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80						
5	Яблоки	120	Яблоки	0,12	0,12	60,00	7,20	0,4	0,4	9,8	44,4	№210110	
Итого за день:							63,52	40,38	19,59	68,03	609,95		

2 неделя - четверг

№	Продукты	Масса порции	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника		
													Г	Г
	Завтрак	Г				рубли								
1	Рыба тушеная с соусом	80	Рыба заморож	0,13	0,1	140,00	18,20					№229	С, В, Маслова	
			Томат	0,005	0,005	150,00	0,75							
			Соль иод	0,005	0,005	12,00	0,06	14,42	8,16	6,79	158,28			
			Лук	0,005	-0,02	20,00	0,10							
			Сахар	0,001	0,001	53,00	0,05							
			Морковь	0,003	0,003	30,00	0,09							
			Мука	0,005	0,005	28,00	0,14							
			Масло раст	0,01	0,01	110,00	1,10							
			Гречка	0,05	0,05	75,00	3,75	1,8	0,2	10	49			
			Слив масло	0,004	0,004	400,00	1,60							
2	Каша гречневая	150/5	Соль иод	0,002	0,002	12,00	0,02					№120535		
			Картофель	0,07	0,055	25,00	1,75							
			Свекла	0,03	0,026	25,00	0,75							
			Раст масло	0,005	0,005	110,00	0,55							
			Огурц конс	0,011	0,01	50,00	0,55							
			Морковь	0,02	0,018	30,00	0,60							
			Лук	0,012	0,011	20,00	0,24							
			Зелен горош	0,02	0,02	100,00	2,00							
			Соль иод	0,002	0,002	12,00	0,02							
			Хлеб пшеничн	0,08	0,08	36,67	2,93	20	1,2	20	170,8			
3	Винегрет	100	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50				№100501			
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80	0,04	0	10,12			40,64	
4	Хлеб (600гр)	80	Мандарины	0,12	0,12	120,00	14,40	0,8	0,2	7,5	35	№200102		
			Итого за день:				50,96	38,66	19,95	63,51	588,23			

2 неделя - пятница

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника					
														Г	Г	Г	Г	Г
1	Тефтели из говядины	80	Мясо гов	0,085	0,07	350,00	29,75	6,72	6,67	9,12	123,39	№120539	С.В.Маслова					
			Вода	0,09	-		0,00											
			Крупа рисовая	0,005	0,005	50,00	0,25											
			Лук	0,021	0,02	20,00	0,42											
			Раст масло	0,006	0,006	110,00	0,66											
			Мука пшеничн	0,006	0,006	28,00	0,17											
			Томат	0,005	0,005	150,00	0,75											
			Морковь	0,005	0,005	30,00	0,15											
			Сахар	0,001	0,001	53,00	0,05											
			Соль	0,003	0,003	12,00	0,04											
2	Пюре картофельное	150	Картофель	0,2	0,18	25,00	5,00	2,22	2,56	14,39	89,48	№130,101						
			Слив масло	0,005	0,005	400,00	2,00											
			Молоко	0,03	0,03	50,00	1,50											
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02											
4	Хлеб (600гр)	80	Хлеб пшеничн	0,08	0,08	36,67	2,93	20	1,2	20	170,8	№200102						
5	Кофейный напиток		Маккофе 20гр	1	1	10,00	10,00	3	8	17,2	2,8							
6	Яблоки	120	Яблоки	0,12	0,12	50,00	6,00	0,4	0,4	9,8	44,4	№210110						
Итого за день:													32,34	18,83	70,51	587,92		

2 неделя - суббота

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Котлеты и з курин филе со смет соусом	80	Куриное филе	0,11	0,1	270,00	29,70	12,35	11,34	12,6	201,86	№120611	С,В,Маслова
			Хлеб	0,02	0,02	36,67	0,73						
			Молоко	0,005	0,005	50,00	0,25						
			Лук	0,005	0,004	20,00	0,10						
			Мука пшен	0,005	0,005	28,00	0,14						
			Яицо кур	0,005	0,009	125,00	0,63						
Соль	0,003	0,003	12,00	0,04									
2	Каша пшенная	150	Масло раст	0,004	0,004	110,00	0,44	4	4,24	24,55	152,36	№130201	
			Сметана	0,006	0,006	180,00	1,08						
			Пшено	0,05	0,05	50,00	2,50						
			Слив масло	0,004	0,004	400,00	1,60						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
			Помидоры св	0,07	0,07	150,00	10,50						
3	Помидоры св	70	Помидоры св	0,06	0,06	36,67	2,20	20	1,2	20	170,8	№200102	
			Хлеб пшеничн	0,004	0,004	450,00	1,80						
4	Хлеб (600гр)	60	Какао	0,015	0,015	53,00	0,80	3,68	3,48	14,62	104,52	№160101	
			Сахар	0,1	0,1	50,00	5,00						
5	Какао на молоке	200/20	Молоко	0,12	0,12	60,00	7,20	0,4	0,4	9,8	44,4	№210110	
			Яблоки	0,12	0,12	60,00	7,20						
6	Яблоки	120	Итого за день:				64,72	40,98	20,76	83,47	684,64		