

Перспективное одноразовое меню для учащихся организаций среднего образования (лето-осень)



Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет

1 неделя

1-й день											
Плов из птицы	180	250	300	курица(белочная и берповая кость с прилегающей к ней мякотью)	1460,00	0,160	0,213	0,256	0,109	0,145	0,174
				масло растительное	742,00	0,008	0,015	0,018	0,008	0,015	0,018
				крупа рисовая	634,00	0,035	0,070	0,084	0,035	0,070	0,084
				морковь	249,00	0,010	0,019	0,023	0,008	0,015	0,018
				лук репчатый	125,00	0,009	0,018	0,022	0,008	0,015	0,018
яблоко	120	120	120	соль йодированная	63,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	яблоко	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
				чай высшего сорта	5103,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				молоко 2,5%	468,00	0,025	0,025	0,025	0,023	0,023	0,023
Бутерброд с маслом	20\10	35\10	40\15	сахар	417,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015
				хлеб ржаной\пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040

2-й день

тефтели мясные (духовые)\	80	100	100	говядина (лопаточная часть)	4200,00	0,069	0,086	0,086	0,050	0,063	0,063
				крупа рисовая	634,00	0,007	0,008	0,008	0,007	0,008	0,008
				лук репчатый	125,00	0,028	0,035	0,035	0,024	0,030	0,030
				масло растительное	742,00	0,005	0,006	0,007	0,005	0,006	0,007
				мука пшеничная I сорт	255,00	0,005	0,007	0,007	0,005	0,007	0,007
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,0009	0,0004	0,0007	0,0009
				масло растительное	742,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				мука пшеничная I сорт	255,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	2300,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				морковь	249,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
соус красный основной	20	20	20	лук репчатый	125,00	0,001	0,001	0,001	0,0004	0,0004	0,0004

				сахар	417,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
гарнир макарон\отварные с маслом сливочным	100	150	200	макаронны	439,00	0,035	0,053	0,070	0,035	0,053	0,070	0,070
				масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,001	0,0004	0,0007	0,001	0,001
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	1500,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				кислота лимонная	2300,00	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	0,040

3-й день

				курица(безренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1460,00	0,162	0,216	0,259	0,119	0,159	0,191
рагу из птицы	180	250	300	масло растительное	742,00	0,008	0,015	0,018	0,008	0,015	0,018
				картофель	180,00	0,085	0,128	0,154	0,064	0,096	0,115
				морковь	249,00	0,018	0,026	0,031	0,014	0,021	0,025
				лук репчатый	125,00	0,01	0,014	0,017	0,008	0,012	0,014
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				яблоко	645,00	0,028	0,028	0,028	0,024	0,024	0,024
Кисель из плодов	200	200	200	сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				крахмал картофельный	1320,00	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной\пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040

4-й день

				помидоры свежие	1206,00	0,029	0,05	0,07	0,025	0,041	0,062
				огурцы свежие	1170,00	0,023	0,038	0,06	0,018	0,03	0,045
салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	150	лук репчатый	125,00	0,007	0,02	0,03	0,006	0,01	0,015
				укроп	1500,00	0,020	0,020	0,03	0,010	0,010	0,015
				масло растительное	742,00	0,006	0,010	0,015	0,006	0,010	0,015
				минтай	1800,00	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065
				хлеб пшеничный из муки I сорта	186,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018
биточки рыбные (духовые)	80	100	100	молоко 2,5%	468,00	0,019	0,025	0,025	0,019	0,025	0,025
				сухари	2300,00	0,007	0,010	0,010	0,007	0,010	0,010
				масло растительное	742,00	0,005	0,006	0,007	0,005	0,006	0,007
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,0009	0,0004	0,001	0,0009
				масло растительное	742,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				мука пшеничная I сорт	255,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	2300,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
соус красный основной	20	20	20	морковь	249,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016

гарнир: картофельное пюре Масло сливочное	100	150	200	лук репчатый	125,00	0,001	0,001	0,001	0,004	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	417,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	
				картофель	180,00	0,117	0,180	0,234	0,088	0,135	0,176	
				молоко 2,5%	468,00	0,016	0,024	0,032	0,015	0,023	0,03	
	яблоко	120	120	200	соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,001	0,0004	0,001	0,001
					масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
					яблоко	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
					чай высшего сорта	5103,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
					сахар	417,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
чай черный с сахаром	200/5	200/5	200/5	хлеб ржаной-пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40									
5-й день												
борщ с капустой и картофелем мясо говядина	200	250	300	свекла	150,00	0,040	0,050	0,060	0,032	0,040	0,060	
				капуста свежая	135,00	0,020	0,025	0,030	0,016	0,020	0,030	
				картофель	180,00	0,021	0,027	0,032	0,016	0,020	0,032	
				морковь	249,00	0,010	0,013	0,015	0,008	0,010	0,015	
				лук репчатый	125,00	0,010	0,012	0,014	0,008	0,010	0,014	
				томатное пюре	2300,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	
				масло растительное	742,00	0,004	0,005	0,006	0,004	0,005	0,006	
				сахар	417,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	
				говядина (лопаточная часть)	4200,00	0,040	0,040	0,040	0,032	0,032	0,032	
				сметана 10%	1900,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	
Корж медовый	60	60	60	соль йодированная	63,00	0,0006	0,001	0,001	0,0006	0,001	0,001	
				мука пшеничная выс	375,00	0,034	0,034	0,034	0,034	0,034	0,034	
				масло сливочное	4000,00	0,0077	0,0077	0,0077	0,0077	0,0077	0,0077	
				масло растительное	742,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0005	0,005	0,0004	0,0005	0,005	
				масло сливочное	4000,00	0,0077	0,0077	0,0077	0,0077	0,0077	0,0077	
				яйцо 1 категории	634,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	
				молоко 2,5%	468,00	0,006	0,006	0,006	0,006	0,006	0,006	
				мед	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	
				яблоко	645,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	
компот из яблоко	200	200	200	сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007		
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	кислота лимонная	2300,00	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	
				хлеб ржаной-пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	
II неделя												
I-й день												

птица с овощами	180	250	300	курица(безрежная и берловая кость с прилегающей к ней мякотью)	1460,00	0,160	0,213	0,256	0,109	0,145	0,174
				масло растительное	742,00	0,008	0,015	0,018	0,008	0,015	0,018
				морковь	249,00	0,010	0,019	0,023	0,008	0,015	0,018
				лук репчатый	125,00	0,009	0,018	0,022	0,008	0,015	0,018
				соль йодированная	63,00	0,0005	0,0005	0,001	0,0005	0,0005	0,001
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	200	масло сливочное	3551,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
				гречка	380,00	0,048	0,071	0,096	0,048	0,071	0,096
				соль йодированная	63,00	0,0005	0,001	0,001	0,0005	0,001	0,001
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	5103,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				молоко 2,5%	468,00	0,025	0,025	0,025	0,023	0,023	0,023
				сахар	417,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
яблоко	120	120	120	яблоко	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
Бутерброд с сыром	20\10	35\10	40\15	сыр твердый	4855,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015
				хлеб	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040

2-й день

котлеты мясные(духовые)	80	100	100	говядина (лопаточная часть)	4200,00	0,077	0,102	0,102	0,056	0,074	0,074
				хлеб пшеничный из муки I	186,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,014	0,014
				лук репчатый	125,00	0,006	0,009	0,009	0,005	0,008	0,008
				молоко 2,5%	468,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018
				сухари	2300,00	0,008	0,010	0,010	0,008	0,010	0,010
				масло растительное	742,00	0,005	0,006	0,007	0,005	0,006	0,007
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,0009	0,0004	0,0007	0,0009
				масло растительное	742,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				мука пшеничная I сорт	255,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	2300,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
соус красный основной	20	20	20	морковь	249,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	125,00	0,001	0,001	0,001	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	417,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
гарнир: макарон(отварные с маслом сливочным)	100	150	200	макарон	439,00	0,035	0,053	0,070	0,035	0,053	0,070
				масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,001	0,0004	0,0007	0,001
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	1500,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				кислота лимонная	2300,00	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040

3-й день

жаркое по-домашнему	180	250	300	говядина (попатоchnая часть)	4200,00	0,162	0,216	0,259	0,119	0,159	0,191
				масло растительное	742,00	0,008	0,015	0,018	0,008	0,015	0,018
				картофель	180,00	0,085	0,128	0,154	0,064	0,096	0,115
				морковь	249,00	0,018	0,026	0,031	0,014	0,021	0,025
				лук репчатый	125,00	0,01	0,014	0,017	0,008	0,012	0,014
Кисель из плодов	200	200	200	соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	
				яблоко	645,00	0,028	0,028	0,028	0,024	0,024	0,024
				сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	крахмал картофельный	1320,00	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	
				хлеб ржаной\пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
4-й день											
салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	150	помидоры свежие	1206,00	0,029	0,05	0,07	0,025	0,041	0,062
				огурцы свежие	1170,00	0,023	0,038	0,06	0,018	0,03	0,045
				лук репчатый	125,00	0,007	0,02	0,03	0,006	0,01	0,015
				укроп	1500,00	0,020	0,020	0,03	0,010	0,010	0,015
				масло растительное	742,00	0,006	0,010	0,015	0,006	0,010	0,015
котлеты рыбные (духовые)	80	100	100	минтай	1800,00	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065
				хлеб пшеничный из муки I сорта	186,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018
				молоко 2,5%	468,00	0,019	0,025	0,025	0,019	0,025	0,025
				сухари	2300,00	0,007	0,010	0,010	0,007	0,010	0,010
				масло растительное	742,00	0,005	0,006	0,007	0,005	0,006	0,007
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,0009	0,0004	0,0007	0,0009
				масло растительное	742,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				мука пшеничная I сорт	255,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	2300,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				морковь	249,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
соус красный основной	20	20	20	лук репчатый	125,00	0,001	0,001	0,001	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	417,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				картофель	180,00	0,117	0,180	0,234	0,088	0,135	0,176
				молоко 2,5%	468,00	0,016	0,024	0,032	0,015	0,023	0,046
гарнир: картофельное пюре сливочное	100	150	200	соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,001	0,0004	0,0007	0,001
				масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				чай черный сахаром	5103,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
яблоко	120	120	120	чай высшего сорта	417,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				яблоко	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной\пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
5-й день											

Суп-лапша с птицей	200	250	300	курица(бездренная и берловая кость с прилегающей к ней мякотью)	1460,00	0,040	0,040	0,040	0,036	0,036	0,036
				лапша	1377,00	0,016	0,020	0,024	0,016	0,020	0,024
				морковь	249,00	0,010	0,013	0,016	0,008	0,010	0,012
				лук репчатый	125,00	0,009	0,012	0,014	0,008	0,010	0,012
				масло растительное	742,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004
				соль йодированная /	63,00	0,0005	0,001	0,001	0,0005	0,001	0,001
				мука пшеничная высшего сорта	375,00	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	375,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				сахар	417,00	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004
				масло сливочное	3551,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
кондитерское изделие с творогом (ватрушка с творогом \булочка творожная)	50	50	50	яйцо (II категории)	468,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				молоко 2,5%	468,00	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009
				творог	2071,00	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
				дрожжи прессованные	6140,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				соль йодированная	63,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				ванилин	7000,00	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003
				яйцо (для смазки II категорий)	468,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				яблоко	645,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				кислота лимонная	2300,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
компот из яблок	200	200	200								