



Перспективное одноразовое меню для учащихся организаций среднего образования (зима-весна)

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нето, 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(обезжиренная и бердюжная кость с прилегающей кожей 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
				соль йодированная	63,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
яблоко	120	120	120	яблоко	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
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
Бутерброд с маслом	20/10	35/10	40/15	масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015
				хлеб пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040

2-й день

терфегли мясное (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
суп с красной основной	20	20	20	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
				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

гарнир: картофельное пюре (масло сливочное)	100	150	200	картофель, молоко 2,5%	180,00	0,117	0,180	0,234	0,088	0,135	0,176
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,001	0,0004	0,001	0,001
яйцо	120	120	120	масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				яйцо	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
чай черный с сахаром	200/5	200/5	200/5	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
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

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	0,002	0,002	0,002	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 (доготовочная 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
				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
Корж медовый	60	60	60	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
				яйцо	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	0,0005	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
компот из яблок	200	200	200	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
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040

II неделя

1-й день

отини с овощами	180	250	300	курица(безрепная и берюшая кость с припущенной 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

			длж речичный	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
			масло сливочное	3551,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
гарнир: гречневая раскатчатая	100	150	200	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 высшего сорта	5103,00	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	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	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
бutterbrod с сыром	20/10	35/10	40/15	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

			говядина (лопаточная часть)	4200,00	0,077	0,102	0,102	0,056	0,074	0,074
			хлеб пшеничный из муки 1	186,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,014	0,014
			длж речичный	125,00	0,006	0,009	0,009	0,005	0,008	0,008
котлеты мясные(духовые)	80	100	100	468,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018
			молоко 2,5%	2300,00	0,008	0,010	0,010	0,008	0,010	0,010
			сухари	742,00	0,005	0,006	0,007	0,005	0,006	0,007
			масло растительное	63,00	0,0004	0,0007	0,0009	0,0004	0,0007	0,0009
			соль йодированная	742,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
			масло растительное	255,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
			мука пшеничная 1сорт	2300,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
			томатное пюре	249,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
соус красный основной	20	20	20	125,00	0,001	0,001	0,001	0,0004	0,0004	0,0004
			длж речичный	417,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
			сахар	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
			соль йодированная	439,00	0,035	0,053	0,070	0,035	0,053	0,070
гарнир: макаронны(куварные с маслом сливочным)	100	150	200	3551,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
			масло сливочное	63,00	0,0004	0,0007	0,001	0,0004	0,0007	0,001
			соль йодированная	1500,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
			сахар	2300,00	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005
			кислота лимонная	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40							

3-й день

			говядина (лопаточная 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
жаркое по-домашнему	180	250	300	249,00	0,018	0,026	0,031	0,014	0,021	0,025
			морковь	125,00	0,01	0,014	0,017	0,008	0,012	0,014
			длж речичный	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
			соль йодированная							

Кисель из плодов	200	200	200	яблоко	645,00	0,028	0,028	0,028	0,024	0,024	0,024	0,024
				сахар	417,00	0,007	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	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												
салат из белоочечанной капусты, моркови	60	100	150	белоочечанная капуста	135,00	0,044	0,063	0,095	0,035	0,050	0,083	
				морковь	249,00	0,011	0,031	0,047	0,010	0,030	0,046	
				укроп	1500,00	0,003	0,003	0,005	0,002	0,002	0,003	
				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	
котлеты 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	0,0007	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	
суп красный основной	20	20	20	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	
				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	
таратор: картофельное пюре \масло сливочное	100	150	200	молоко 2,5%	468,00	0,016	0,024	0,032	0,015	0,023	0,046	
				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	200/5	200/5	200/5	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	
				яблоко	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	
хлеб ржаной-пшеничный	120	120	120	яблоко	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	
	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(безрепина и березовая 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	

кондитерское изделие с творогом (вагрюшка с творогом, вагрюшка творожная)	50	50	50	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
				мука пшеничная высшего сорта (на полпы)	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
				яйцо (II категория)	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 сливок II категория)	468,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				яйцо	645,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
компот из яблок	200	200	200	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