

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



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/бедрашки и березовая 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
				соль поваренная	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 ржаной/пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040

2-й день

терфегли мясные (духовые)	80	100	100	говядина (молоточная 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 1 сорт	255,00	0,005	0,007	0,007	0,005	0,007	0,007
				соль поваренная	63,00	0,004	0,007	0,009	0,004	0,007	0,009
				масло растительное	742,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				мука пшеничная 1 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
суп с красной основой	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
гашеный макаронный отвар с маслом сливочным	100	150	200	макаронные	439,00	0,035	0,053	0,070	0,035	0,053	0,070	0,070
				масло сливочное	351,00	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 (безрежная и безрыбная) кость с прилегающей к ней мякотью	1460,00	0,162	0,216	0,259	0,119	0,159	0,191	0,191
рыбу из птицы	180	250	300	масло растительное	742,00	0,008	0,015	0,018	0,008	0,015	0,018	0,018
				картофель	180,00	0,085	0,128	0,154	0,064	0,096	0,115	0,115
				морковь	249,00	0,018	0,026	0,031	0,014	0,021	0,025	0,025
				лук репчатый	125,00	0,01	0,014	0,017	0,008	0,012	0,014	0,014
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				яйцо	645,00	0,028	0,028	0,028	0,024	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	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	0,040

4-й день

				помидоры свежие	1206,00	0,029	0,05	0,07	0,025	0,041	0,062	0,062
				огурцы свежие	1170,00	0,023	0,038	0,06	0,018	0,03	0,045	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	0,015
				укроп	1500,00	0,020	0,020	0,03	0,010	0,010	0,015	0,015
				масло растительное	742,00	0,006	0,010	0,015	0,006	0,010	0,015	0,015
				минтай	1800,00	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065	0,065
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	186,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018	0,018
бифштекс рыбные (духовые)	80	100	100	молоко 2,5%	468,00	0,019	0,025	0,025	0,019	0,025	0,025	0,025
				сухари	2300,00	0,007	0,010	0,010	0,007	0,010	0,010	0,010
				масло растительное	742,00	0,005	0,006	0,007	0,005	0,006	0,007	0,007
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,0009	0,0004	0,001	0,0009	0,0009
				масло растительное	742,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				мука пшеничная 1 сорт	255,00	0,001	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	0,001
соус красный основной	20	20	20	морковь	249,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016	0,0016

				длж 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
тартир: картофельное пюре, масло сливочное	100	150	200	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
				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	120	120	120	яблоко	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.

				свекла	150,00	0,040	0,050	0,060	0,032	0,040	0,060
				капустя 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
борщ с капустой и картофелем, мясо говядина	200	250	300	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 (допичотная 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
				соль, йодированная	63,00	0,0004	0,0005	0,005	0,0004	0,0005	0,005
Корж медовый	60	60	60	масло сливочное	4000,00	0,0077	0,0077	0,0077	0,0077	0,0077	0,0077
				яйцо 1 категория	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
компот из яблоко	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
				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

II неделя

1-й день.

пшеница с овсянкой	180	250	300	курица/белочная и бериловая кость с приставочной 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
				масло сливочное	3551,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
				грецка	380,00	0,048	0,071	0,096	0,048	0,071	0,096
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	200	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	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 (молоточная 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 1сорт	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
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				макаронн	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
гарнир: миксерный/отварные с маслом сливочным	100	150	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
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблока 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

жирное по-домашнему	180	250	300	говядина (попеченная 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	0,0001
				молоко	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
				крахмал картофельный	1320,00	0,009	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 (луксовые)	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
супе красный основной	20	20	20	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
гарнир: картофельное пюре Масло сливочное	100	150	200	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
чай черный сахаром	200/5	2005	200/5	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 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
				молоко	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 грибами	200	250	300	курица(безрестья и берцовая кость с приставочкой 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 подлив)	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 (вареники с творогом) (булочки творожные)	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 связки II категории)	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