

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

I неделя - понедельник												
	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	г		г	г		рубли	г	г	г	г		
Завтрак	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						
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						
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						
Чай с сахаром	200\15	Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80	0	0	10	40	№160105	
Хлеб	60	Хлеб	0,07	0,07	36,67	2,57	20	1,2	20	170,8	№200102	
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		

[illegible]

1 неделя - четверг

	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника	
	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г			
Завтрак		Рыба заморож	0,130	0,11	140,00	18,20							
		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							
	80					14,42	8,16	6,79	158,28	№229	С.В.Маслова		
	Рыба тушенная с соусом												

		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
	150	Макароны	0,050	0,05	35,00	1,75
		Слив. масло	0,005	0,01	400,00	2,00
		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
		Раст. масло	0,006	0,01	115,00	0,69
	100	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
4	Хлеб пшеничн 0,6г	Хлеб	0,060	0,06	36,67	2,20
		Какао-порошок	0,004	0,00	450,00	1,80
5	Какао с молоком	Сахар	0,020	0,02	53,00	1,06
		Молоко	0,100	0,10	50,00	5,00
6	Мандарины	Мандарины	0,12	0,11	100,00	12,00
Итого за день:						53,85

I неделя - пятница												
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Г		Г	Г	за кг	рубли	Г	Г	Г	Г		
	Завтрак											С.В.Маслова
		Мясо гов	0,105	0,09	350,00	36,75						
		Соль иод	0,003	0,003	12,00	0,04						
		Лук	0,018	0,017	20,00	0,36	15,25		22,79	316,77	№120549	
		Морковь	0,005	0,004	30,00	0,15						
		Томат	0,01	0,01	150,00	1,50						
1	Гуляш из говядины	Масло раст	0,008	0,008	110,00	0,88						

[illegible]

I неделя - суббота													
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника	
	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г			
1	Завтрак	Тфтели из говяядины с соусом	80	Мясо гов	0,085	0,07	350,00	29,75	6,72	9,12	123,39	№120539	С.В.Маслова
				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					

2	Каша пшеничная	150	Яйцо 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										
			Пшено	0,04	0,04	50,00	2,00										
			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	0,55	4	4,24	24,55	152,36	№130201				
4	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,06	0,06	36,67	2,20	20		1,2	20	170,8	№200102				
			Чай	0,001	0,002	500,00	0,50										
5	Чай с сахаром	200/15	Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80	1,2		1,28	11,88	63,84	№160108				
6	Мандарины	100	Мандарины	0,1	0,1	100,00	10,00	0,8		0,2	7,5	35	№210106				
Итого за день:							62,17	33,27		13,69	74,95	556,09					

2 неделя - понедельник													
№	Продукты	Масса порции	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника	
	Завтрак	г	г	г	за кг	рубли	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						
			Яишо 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	0,050	0,050	200,00	10,00	0,4	0,05	1,25	7,05	№100519		
5	Хлеб пшеничн (600гр)	50	0,050	0,050	36,67	1,83	20	1,2	20	170,8	№200102		
6	Бананы	120	0,120	0,110	95,00	11,40	1,5	0,5	21	94,5	№210103		
Итого за день:							61,33	38,89	18,62	100,06	724,02		

2 неделя - вторник

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубл	г	г	г	г		
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						
			Помидоры	0,06	0,059	150,00	9,00						
			Хлеб пшеничн	0,06	0,06	36,67	2,20						
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 - среда

№	Завтрак	Масса порции г	Продукты	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рубл	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Гуляш из говядины	80	Мясо говяж	0,105	0,09	350,00	36,75	15,25	18,29	22,79	316,77	№120549	С,В,Маслова
			Соль иодир	0,003	0,003	12,00	0,04						
			Морковь	0,005	0,004	30,00	0,15						
			Лук	0,018	0,017	20,00	0,36						
			Томат	0,012	0,012	150,00	1,80						
			Масло раст	0,008	0,008	110,00	0,88						
2	Каша перловая	150	Вода	0,27			0,00	3,06	2,78	19,1	113,66	№179	
			Перловка	0,04	0,05	30,00	1,20						
			Слив масло	0,004	0,005	400,00	1,60						
			Соль иодир	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Салат из свеж овошей	80	Капуста св	0,08	0,07	15,00	1,20						
			Морковь	0,01	0,009	30,00	0,30						
			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						
4	Хлеб (600гр)	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,08	33,67	2,02	20	1,2	20	170,8	№200102	
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80	0	0	10	40	№160106	
6	яблоки	120	Яблоки	0,12	0,12	60,00	7,20	0,4	0,4	9,8	44,4	№210110	
Итого за день:								38,71	22,67	81,69	791,83		

2 неделя - четверг

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г		рубл	г	г	г	г		
1	Рыба тушеная с соусом	80	Рыба заморож	0,13	0,1	140,00	18,20	14,42	8,16	6,79	158,28	№229	С,В,Маслова
			Томат	0,005	0,005	150,00	0,75						
			Соль иод	0,005	0,005	12,00	0,06						
			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						
2	Каша гречневая	150/5	Масло раст	0,01	0,01	110,00	1,10	1,8	0,2	10	49	№120535	
			Гречка	0,05	0,05	75,00	3,75						
			Слив масло	0,004	0,004	400,00	1,60						
3	Винегрет	100	Соль иод	0,002	0,002	12,00	0,02	1,6	10,19	9,1	134,51	№100501	
			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						
4	Хлеб (600гр)	80	Зелен горош	0,02	0,02	100,00	2,00	20	1,2	20	170,8	№200102	
			Соль иод	0,002	0,002	12,00	0,02						
			Хлеб пшеничн	0,08	0,08	36,67	2,93						
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,04	0	10,12	40,64	№160106	
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80						
6	Мандарины	120	Мандарины	0,12	0,12	120,00	14,40	0,8	0,2	7,5	35	№210106	
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		рубли	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
		г		г	г	руб	руб	г	г	г	г		
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						
			Яйцо кур	0,005	0,009	125,00	0,63						
			Соль	0,003	0,003	12,00	0,04						
	Масло раст	0,004	0,004	110,00	0,44								
	Сметана	0,006	0,006	180,00	1,08								
2	Каша пшенная	150	Пшено	0,05	0,05	50,00	2,50	4	4,24	24,55	152,36	№130201	
			Слив масло	0,004	0,004	400,00	1,60						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Помидоры св	70		0,07	0,07	150,00	10,50	0,55	0,1	1,9	12	№100520	
4	Хлеб (600гр)	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	36,67	2,20	20	1,2	20	170,8	№200102	
5	Какао на молоке	200/20	Какао	0,004	0,004	450,00	1,80	3,68	3,48	14,62	104,52	№160101	
			Сахар	0,015	0,015	53,00	0,80						
			Молоко	0,1	0,1	50,00	5,00						
6	Яблоки	120	Яблоки	0,12	0,12	60,00	7,20	0,4	0,4	9,8	44,4	№210110	
Итого за день:							64,72	40,98	20,76	83,47	684,64		