

Примерное двухнедельное меню горячих и холодных завтраков для детей с ОВЗ (5-1 класс) из расчета 50 руб в день

1 неделя - понедельник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Чисто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г	руб.	руб.	г	г	г	г		
1	Омлет	60/5	Яйца куриные Молоко Слив. масло Соль повар.	1 0,04 0,003 0,001	1 0,04 0,003 0,001	7,50 53,00 511,00 12,00	7,50 2,12 1,53 0,01	9	8,1	0,7	111,66	№2613	С.В.Маслова
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай Сахар	0,001 0,015	0,001 0,015	500,00 60,00	0,50 0,90			15	58	№160105	

Обед

1	Котлеты из говядины с гречневой кашей и соусом	50/50	Мясо гов. Соль повар. Лук Ябло кур Масло раст. Хлеб Мука Томат Гречка Слив. масло Хлеб	0,065 0,003 0,005 0,005 0,005 0,01 0,003 0,001 0,04 0,003 0,04	0,05 0,003 0,004 0,005 0,005 0,01 0,003 0,001 0,04 0,003 0,04	420,00 12,00 25,00 116,66 130,00 35,00 24,00 150,00 100,00 511,00 35,00	27,30 0,04 0,13 0,58 0,65 0,35 0,07 0,15 4,00 1,53 1,40	8,17 8,9	7,95 5,6	9,75 41,4	143,23 251,6	№120535	С.В.Маслова
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	35,00	1,40	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай Сахар	0,001 0,01	0,001 0,01	500,00 60,00	0,50 0,60	0,2	0	15	58	№160105	
Итого за день:							51,96	33,33	22,55	133,05	862,99		

500 + 500

I неделя - вторник												
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма руб. и	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
			г	г	г	г	г	г	г	г		
1	150	Каша рисовая с молоком	0,04 0,003 0,03 0,002	0,04 0,003 0,03 0,002	50,00 511,00 53,00 12,00	2,00 1,53 1,59 0,02	6,6	4	9,4	139,2	№2660	С.В.Маслова
2	50	Хлеб	0,05	0,05	35,00	1,75	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
3	200/10	Чай с сахаром	0,001 0,01	0,001 0,01	500,00 60,00	0,50 0,60	0,2	0	15	58	№160105	
Обед												
1	150	Курица филе	0,1	0,1	330,00	33,00						С.В.Маслова
		Соль иодиров	0,002	0,002	12,00	0,02						
		Лук	0,005	0,004	25,00	0,13						
		Картофель	0,1	0,1	48,00	4,80	17,4	21,2	31	384		
		Масло раст	0,003	0,003	130,00	0,39						
		Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20						
		Мука	0,003	0,003	24,00	0,07						
		Томат	0,001	0,001	150,00	0,15						
2	50	Хлеб	0,05	0,05	35,00	1,75	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102	
3	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
		Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90	0,2	0	15	58	№160105	
Итого за день:							30,57	26,01	116,48	855,65		

15

29

1 неделя - среда

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ тех. карты	Наименование сборника
	г		г	г		руб.лн	г	г	г	г		
1	100/20	Говорог	0,1	0,1	150,00	15,00						С.В.Маслова
		Слив масло	0,002	0,002	511,00	1,02	16,8	9,6	19,2	230,4	№2770	
		Сметана	0,005	0,005	187,00	0,94						
		Яйца	0,005	0,003	116,66	0,58						
		Крупа манная	0,008	0,008	40,00	0,32						
		Сахар	0,008	0,008	60,00	0,48						
2	50	Хлеб	0,05	0,05	35,00	1,75	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
		Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
3	200/14	Чай с сахаром	0,014	0,014	60,00	0,84	0,2	0	15	58	№160105	

Обед

1	Тяфтели из говяжьих с картоф пюре	50/30/100	Мясо гов	0,06	0,05	420,00	25,20					С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,004	0,003	12,00	0,05					
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13					
			Морковь	0,004	0,005	40,00	0,16					
			Масло раст	0,003	0,003	130,00	0,39					
			Рис	0,005	0,005	50,00	0,25					
			Мука	0,003	0,003	24,00	0,07					
			Картофель	0,15	0,13	48,00	7,20					
			Молоко	0,005	0,005	53,00	0,27					
			Масло слив	0,002	0,002	511,00	1,02					
			Томат	0,003	0,003	150,00	0,45					
2	Хлеб	50	0,05	0,05	35,00	1,75	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
			Чай	0,001	0,001	500,00	0,50					
3	Чай с сахаром	200/15	0,015	0,015	60,00	0,90	0,2	0	15	58	№160105	
Итого за день:						59,76						

500 + 500

1 неделя - четверг

№	Продукты	Масса порций	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Завтрак	250										
	Суп молочный с пшеничной											
			0,08	0,08	53,00	4,24	5,5	4,75	19,75	145	№2613	С.В.Маслова
			0,02	0,02	45,00	0,90						
			0,002	0,002	511,00	1,02						
			0,002	0,002	12,00	0,02						
						0,00						
2	Хлеб	60	0,06	0,06	35,00	2,10	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2					
			0,015	0,015	60,00	0,90		0	15	58	№160105	

Обед

1	Шницель из говядины с отварным рисом	50/30/100										
	Мясо гов		0,065	0,08	420,00	27,30	7,87	9,38	3,68	130,34	№229	С.В.Маслова
	Соль иодиров		0,003	0,003	12,00	0,04						
	Раст масло		0,005	0,005	130,00	0,65						
	Мука		0,003	0,003	24,00	0,07						
	Томат		0,003	0,003	150,00	0,45						
	Соль иодиров		0,004	0,004	12,00	0,05	6	1,35	38,25	189,15	№120535	
	Лук		0,005	0,005	25,00	0,13						
	Рис		0,04	0,04	50,00	2,00						
	Слив масло		0,002	0,003	511,00	1,02						
	Хлеб		0,008	0,008	35,00	0,28						
2	Хлеб	60	0,06	0,06	35,00	2,10	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	0,001	0,001	500,00	0,50						
			0,015	0,015	60,00	0,90	0,2	0	15	58	№160105	
Итого за день:						45,17	21,97	16,56	153,12	869,09		

I неделя - пятница												
№	Масса порций	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника

100 + 500

31

17

2 неделя - понедельник

№	Масса	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн.	Наименование
	г		г	г		рубль	г	г	г	г		
Завтрак												
1	250	Суп молочный с макаронами	0,02	0,02	35,00	0,70						
		Макароны										
		Молоко	0,08	0,08	53,00	4,24						
		Слив масло	0,003	0,003	511,00	1,53						
		Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
2	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10						
		Хлеб					4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
		Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90						
							0,2	0	15	58	№160105	

Обед

1	50/30/100	Биточки из говядины с кашей пшенной и соусом	Мясо гов	0,065	0,05	420,00	27,30					
		Соль		0,004	0,004	12,00	0,05					
		Лук		0,005	0,004	25,00	0,13					
		Яйцо кур		0,003	0,003	125,00	0,38					
		Масло раст		0,005	0,005	130,00	0,65					
		Хлеб		0,01	0,01	35,00	0,35					
		Мука		0,003	0,003	24,00	0,07					
		Томат		0,001	0,001	150,00	0,15					
		Пшено		0,04	0,04	45,00	1,80					
		Слив масло		0,002	0,002	511,00	1,02					
2	50	Хлеб										
		Хлеб										
		Хлеб	0,05	0,05	35,00	1,75						
3	200/10	Чай с сахаром	0,001	0,001	500,00	0,50						
		Сахар	0,01	0,01	60,00	0,60						
							0,2	0	15	58	№160105	
Итого за день:						44,74	24,53	19,05	151,35	855,33		

800 + 500

2 неделя - вторник

Завтрак	Масса г	Продукты	Брутто г	Нетто г	Цена за кг	Сумма рубли	Б	Ж	У	Ккал	№ техн.	Наименование
Яндо вареное	1 шт	Яндо	1	1	7,00	7,00	7,62	6,9	0,42	94,2	№386	С.В.Маслова
		Соль	0,001	0,001	12,00	0,01						
						0,00						
Хлеб с сыром	50\10	Хлеб	0,05	0,05	35,00	1,75	3,75	0,25	26,08	116,5	№200102	
		Сыр голл	0,01	0,01	400,00	4,00	2,32	2,95	0	36,4		
Чай с сахаром	200\10	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
		Сахар	0,01	0,01	60,00	0,60	0,2		15	58	№160105	
						0,00						
Обед												
Плов из говядины	35\165	Мясо гов	0,065	0,04	420,00	27,30						С.В.Маслова
		Крупа рисовая	0,05	0,05	50,00	2,50						
		Лук	0,005	0,004	25,00	0,13	19,43	17,89	26,33	344,05	№120609	
		Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65						
		Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20						
		Томат	0,003	0,003	150,00	0,45						
		Соль	0,003	0,003	12,00	0,04						
Чай с сахаром	200\10	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2		15	58	№160105	
		Сахар	0,01	0,01	60,00	0,60						
Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	35,00	1,40	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102	
Итого за день:						48,96	36,48	28,35	118,31	861,35		

3004500

9

2 неделя - среда													
№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г		рублн	г	г	г	г		
1	Каша гречневая с молоком	200	Гречка	0,05	0,05	100,00	5,00	6,6	4	9,4	139,2	№2660	
			Молоко	0,05	0,05	53,00	2,65						
			Слив масло	0,005	0,005	511,00	2,56						
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02						
2	Хлеб с маслом	60\10	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
			Слив масло	0,01	0,01	511,00	5,11	0,12	10,95	0,15	102		
3	Чай с сахаром	200\10	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90						
							0,00						

Обед

1	Тефтели из говядины с соусом и отварными макаронами	50\50\100	Мясо гов Крупа рисовая Лук Масло раст Томат Соль Макаронны Слив масло	0,06 0,004 0,005 0,005 0,002 0,003 0,04 0,002	0,04 0,004 0,004 0,005 0,002 0,003 0,04 0,003	420,00 50,00 25,00 130,00 150,00 12,00 35,00 511,00	25,20 0,20 0,13 0,65 0,30 0,04 1,40 1,02	7,5 0,63	9 1,36	4,5 3,69	129 29,52	№120539	С.В.Маслова
2	Чай с сахаром	200\10	Чай Сахар	0,001 0,01	0,001 0,01	500,00 60,00	0,50 0,60						
3	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	35,00	1,40	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102	
Итого за день:							50,27	21,22	26,12	78,82	674,17		

500 + 500

2 неделя - четверг

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	г		г	г		рублн	г	г	г	г		
Завтрак	120	Яйцо	2	2	7,50	15,00	5,5	4,75	19,75	145	№2613	С.В.Маслова
		Молоко	0,04	0,04	53,00	2,12						
		Слив масло	0,005	0,005	511,00	2,56						
		Соль	0,001	0,001	12,00	0,01						
2	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
		Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90	0,2	0	15	58	№160105	

Обед

1	Рыба тушеная с картоф пюре и соусом	60\30\100	Рыба	0,1	0,08	160,00	16,00					С.В.Маслова
			Соль	0,003	0,003	12,00	0,04					
			Раст масло	0,003	0,003	130,00	0,39	7,87	3,68	130,34	№229	
			Мука	0,003	0,003	24,00	0,07					
			Томат	0,003	0,003	150,00	0,45					
			Соль	0,005	0,005	12,00	0,06	6	38,25	189,15	№120535	
			Дук	0,005	0,005	25,00	0,13	1,35				
			Картофель	0,11	0,09	48,00	5,28					
			Слив масло	0,001	0,001	511,00	0,51					
			Молоко	0,01	0,01	53,00	0,53					
2	Хлеб	50	0,05	0,05	35,00	1,75	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	чай с сахаром	200/10	0,001	0,001	500,00	0,50						
			0,015	0,015	60,00	0,90	0,2	0	15	58	№160105	
Итого за день:							49,79	27,97	16,56	153,12	869,09	

2 неделя - пятница

№	Масса	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн.	Наименование
	г		г	г	за кг	рубл	г	г	г	г		
1	200/15	Завтрак										
		Рис	0,04	0,04	50,00	2,00						
		Молоко	0,08	0,08	53,00	4,24						
		Сахар	0,01	0,01	60,00	0,60					№2613	
		Слив масло	0,003	0,003	511,00	1,53	5,5	4,75	19,75	145		С.В.Маслова
		Соль	0,001	0,001	12,00	0,01						
2	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
		Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90	0,2	0	15	58	№160105	

Обед

		Куриный филе	0,1	0,1	330,00	33,00						
1	50/30/100	Соль	0,003	0,003	12,00	0,04						
		Раст масло	0,003	0,003	130,00	0,39	7,87	9,38	3,68	130,34	№229	С.В.Маслова
		Мука	0,003	0,003	24,00	0,07						
		Томат	0,003	0,003	150,00	0,45						
		Сметана	0,003	0,003	187,00	0,56						
		Молоко	0,002	0,002	53,00	0,11						
		Лук	0,005	0,005	25,00	0,13						
		Яйцо	0,003	0,003	116,66	0,35						
		Хлеб	0,01	0,01	35,00	0,35						
		Пшено	0,04	0,04	45,00	1,80						
		Слив масло	0,001	0,001	511,00	0,51						
2	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	200/10	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50						
		Сахар	0,015	0,015	56,00	0,84	0,2	0	15	58	№160105	



2029

20. за день:	53,08	21,97	15,21	114,87	679,94
--------------	-------	-------	-------	--------	--------

2 недели - суббота

2 недели - суббота													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Сырники из творога со сметаной	100/5	Творог	0,1	0,1	150,00	15,00	5,5	4,75	19,75	145	№2613	С.В.Маслова
			Манка	0,005	0,005	40,00	0,20						
			Сахар	0,005	0,005	60,00	0,30						
			Масло раст	0,003	0,003	130,00	0,39						
			Соль	0,001	0,001	12,00	0,01						
			Сметана	0,003	0,003	187,00	0,56						
			Яича	0,003	0,003	116,66	0,35						
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	35,00	1,75	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90						

Обед													С.В.Маслова	
1	Котлеты из говяд с отварным рисом и соусом	50\30\100	Мясо гов	0,06	0,04	420,00	25,20	7,87	9,38	3,68	130,34	№229		
			Соль	0,003	0,003	12,00	0,04							
			Раст масло	0,003	0,003	130,00	0,39							
			Мука	0,003	0,003	24,00	0,07							
			Томат	0,002	0,002	150,00	0,30							
			Лук	0,003	0,003	25,00	0,08							
			Хлеб	0,008	0,008	35,00	0,28							
			Рис	0,04	0,04	50,00	2,00							
			Яицо	0,003	0,002	116,66	0,35							
			Слив масло	0,003	0,003	511,00	1,53							
2	Хлеб	50	0,05	0,05	35,00	1,75	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102			
3	Чай с сахаром	200\10	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2	0	15	58	№160105		
			Сахар	0,015	0,015	60,00	0,90							