

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

1 неделя - понедельник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г	за кг	рубл	г	г	г	г		
1	Гуляш из говядины с соусом	90\50	Мясо говяжье	0,110	0,08	450,00	49,50	12,15	11,18	2,23	158,14	120549	С.В.Маслова
			Вода	0,02	0,01	0,00	0,00						
			Соль иодир	0,005	0,005	20,00	0,10						
			Лук	0,005	0,004	35,00	0,18						
			Морковь	0,005	0,004	40,00	0,20						
			Томат	0,008	0,008	150,00	1,20						
			Масло раст	0,008	0,008	135,00	1,08						
2	Каша пшенная	150\5	Мука	0,005	0,005	32,00	0,16						
			Вода	0,035	0,031	0,00	0,00						
			Крупа пшенная	0,050	0,05	50,00	2,50	4,6	5,2	34,02	201,28	120201	ТТК
			Масло слив.	0,005	0,005	595,00	2,98						
			Вода	0,06	0,06	0,00	0,00						
			Соль иодир	0,003	0,003	20,00	0,06						
3	Огурцы свежие	60	Огурцы	0,060	0,06	50,00	3,00	0,79	15,11	2,58	149,47	100505	С.В.Маслова
4	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	700,00	0,70	0	0	10	40	160105	С.В.Маслова
			Вода	0,196	0,196	0,00	0,00						
			Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10						
5	Хлеб пшеничный	50	Хлеб	0,05	0,05	44,00	2,20	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
6											0		
Итого за день:							64,95	22,34	33,29	78,83	704,29		

1 неделя -вторник

№		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	Рагу из мяса птицы	240	Куриное филе	0,120	0,11	350,00	42,00	19,44	18	26,33	345,08	120609	С.В.Маслова	
			Соль иодиров	0,002	0,002	20,00	0,04							
			Картофель	0,17	0,15	40,00	6,80							
			Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20							
			Томат	0,005	0,005	150,00	0,75							
			Лук	0,005	0,005	35,00	0,18							
			Мука	0,003	0,003	32,00	0,10							
			Масло раст	0,005	0,005	135,00	0,68							
2	Помидоры свежие	60	Вода	0,05	0,05	0,00	0,00							
			Помидоры	0,060	0,06	50,00	3,00	0,79	15,11	2,58	149,47	100505	С.В.Маслова	
3	Хлеб пшеничный	60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова	
4	Чай с сахаром	200	Чай	0,001	0,001	700,00	0,70	0	0	10	40	160105	С.В.Маслова	
			Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10							
5	Печенье	40												
			Печенье	0,040	0,040	400,00	15,00	3,2	9,6	25,2	197,3	32	Т.И.Беленова	
			Итого за день:							73,17	28,23	44,51	94,11	887,25

1 неделя - среда														
№		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	Тефтели мясные в сметанном соусе с томатом	90\50	Мясо говяж	0,095	0,075	450,00	42,75	6,3	6,3	8,6	116,3	120539	С.В.Маслова	
			Рис	0,005	0,005	80,00	0,40							
			Лук	0,005	0,004	35,00	0,18							
			Соль	0,003	0,003	20,00	0,06							
			Вода	0,05	0,05	0,00	0,00							
			Масло раст	0,005	0,005	135,00	0,68							
			Мука	0,005	0,005	32,00	0,16							
			Томат	0,003	0,003	150,00	0,45							
			Морковь	0,003	0,003	40,00	0,12							
			Лук	0,005	0,004	35,00	0,18							
			Соль	0,003	0,003	20,00	0,06							
			Яйцо кур	0,005	0,004	100,00	0,50							
			Сметана	0,005	0,005	200,00	1,00							
2	Пюре картофельное	150	Картофель	0,17	0,16	30,00	5,10	3,33	3,84	21,59	134,24	130101	С.В.Маслова	
			Молоко	0,03	0,03	65,00	1,95							
			Масло слив.	0,005	0,005	595,00	2,98							
			Соль	0,003	0,003	20,00	0,06							
3								0,6	0,45	15,45	68,25	210104	С.В.Маслова	
4	Хлеб пшеничный	60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова	
5	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	700,00	0,70	0	0	10	40	160105	С.В.Маслова	
			Вода	0,196	0,196	0,00	0,00							
6			Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10							
Итого за день:							61,05	15,03	12,39	85,64	514,19			

I неделя - четверг													
№		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	Шницель из говядины в сливочном соусе с томатом	90/50	Мясо	0,095	0,080	450,00	42,75	15,68	12,61	12,61	226,65	451	Сб.шк.2004г.
			Хлеб	0,010	0,010	44,00	0,44						
			Масло растит.	0,005	0,005	135,00	0,68						
			Вода	0,011	0,008	0,00	0,00						
			Мука	0,005	0,005	32,00	0,16						
			Морковь	0,004	0,003	40,00	0,16						
			Лук	0,004	0,003	35,00	0,14						
			Томат	0,002	0,002	150,00	0,30						
			Соль	0,003	0,003	20,00	0,06						
2	Рис отварной	150	Крупа рисовая	0,05	0,05	80,00	4,00	3,7	4,25	40,98	216,97	130301	С.В.Маслова
			Вода	0,094	0,094	0,00	0,00						
			Масло слив.	0,005	0,005	595,00	2,98						
			Соль	0,002	0,002	20,00	0,04						
3	Помидоры свежие	60	Помидоры	0,060	0,06	50,00	3,00	0,79	15,11	2,58	149,47	100505	С.В.Маслова
4	Хлеб пшеничный	50	Хлеб	0,05	0,05	44,00	2,20	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
5	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	700,00	0,70	0	0	10	40	160105	С.В.Маслова
			Сахар	0,020	0,020	73,00	1,46						
6	Яблоко	120	Яблоко	0,12	0,12	40,00	4,80	0,6	0,6	14,7	66,6	210110	С.В.Маслова
Итого за день:							63,86	25,57	34,37	110,87	855,09		

1 неделя пятница

1 неделя пятница														
№		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	Котлеты из курин филе с соусом	90/50	Куриное филе	0,120	0,1	350,00	42,00	8,84	9,04	9,35	154,12	204	С.В.Маслова	
			Хлеб	0,01	0,01	44,00	0,44							
			Лук	0,006	0,005	35,00	0,21							
			Мука пшен	0,005	0,005	32,00	0,16							
			Яйцо кур	0,005	0,004	108,00	0,54							
			Соль	0,004	0,004	20,00	0,08							
			Масло раст	0,005	0,005	135,00	0,68							
	Сметана	0,005	0,005	200,00	1,00									
2	Макаронны отварные с маслом	150/5	Макароны	0,050	0,050	45,00	2,25	5,6	4,2	36	204,3	205	М.П.Могильного	
			Слив масло	0,005	0,005	595,00	2,98							
			Соль	0,002	0,002	20,00	0,04							
3	Огурцы свежие	60	Огурцы	0,060	0,06	50,00	3,00	0,79	15,11	2,58	149,47	100505	С.В.Маслова	
4	Хлеб пшеничный	60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова	
			Какао	0,004	0,004	800,00	3,20	2,76	1,61	10,97	69,41	160101	С.В.Маслова	
5	Какао на молоке	200	Вода	0,05	0,05	0,00	0,00							
			Сахар	0,02	0,02	73,00	1,46							
6	Мармелад	15	Молоко	0,100	0,100	65,00	6,50							
			Мармелад	1	1	15,00	15,00							
Итого за день:														
ИТОГО за весь период							82,17	22,79	31,76	88,90	732,70			
Среднее значение за период							345,19	113,96	156,32	458,35	1311,28			
							69,04	22,79	31,26	91,67	262,26			

2 неделя - понедельник

№	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	Мясо говяж	0,11	0,075	450,00	49,50	27,25	29,3	49,23	569,62	120550	С.В.Маслова
		Лук	0,014	0,012	35,00	0,49						
		Морковь	0,01	0,008	40,00	0,40						
		Томат	0,002	0,002	150,00	0,30						
		Крупа рисовая	0,07	0,07	80,00	5,60						
2	Плов из говядины	Вода	0,11	0,11	0,00	0,00						
		Соль иод	0,002	0,002	20,00	0,04						
		Раст масло	0,01	0,01	135,00	1,35						
		Огурцы	0,060	0,06	50,00	3,00	0,79	15,11	2,58	149,47	100505	С.В.Маслова
3	Огурцы свежие											
4	Хлеб пшеничный	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
		Чай	0,001	0,001	700,00	0,70					160209	С.В.Маслова
		Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10						
5	Чай с сахаром											
Итого за день:						65,12	32,84	46,21	81,81	874,49		

2 неделя - вторник

2 недели - вторник														
№	Завтрак	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	Тефтели мясные с соусом	90\50	Мясо говяжье	0,1	0,08	450,00	45,00	10,51	10,43	14,26	192,95	120539	С.В.Маслова	
			Рис	0,005	0,005	80,00	0,40							
			Лук	0,022	0,02	35,00	0,77							
			Соль	0,002	0,002	20,00	0,04							
			Вода	0,12	0,012	0,00	0,00							
			Масло растит	0,01	0,01	135,00	1,35							
			Мука пшеничн	0,003	0,003	32,00	0,10							
			Томат	0,005	0,005	150,00	0,75							
			Морковь	0,005	0,005	40,00	0,20							
			Яицо	0,005	0,004	100,00	0,50							
2	Каша гречневая	150/5	Сахар	0,001	0,001	73,00	0,07							
			Соль	0,002	0,002	20,00	0,04							
			Крупа гречн	0,050	0,050	120,00	6,00	6,88	5,95	14,78	140,19	120207	С.В.Маслова	
			Слив масло	0,005	0,005	595,00	2,98							
			Вода	0,06	0,06	0,00	0,00							
3	Хлеб пшеничный	60												
			Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова	
4	Кисель фруктовый	200	Кисель	0,03	0,03	200,00	6,00	2,04	0	43,6	182,56	174,2	Сб.реп. 2004	
			Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10							
5	Яблоки	130	Вода	0,15	0,29	0,00	0,00							
			Яблоки	0,12	0,12	40,00	4,80							
Итого за день:							72,83	24,23	18,18	102,64	671,10			

2 неделя - среда

2 неделя - среда													
№		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	Жаркое по - домашнему	240	Мясо говяжье	0,11	0,09	450,00	49,50	4,89	9,16	20,41	183,64	12	Т.И.Беленова
			Картофель	0,18	0,16	30,00	5,40						
			Соль иодир	0,002	0,002	20,00	0,04						
			Лук	0,002	0,002	35,00	0,07						
			Томат	0,003	0,003	150,00	0,45						
2	Помидоры свежие	60	Масло раст	0,008	0,008	135,00	1,08						
			Помидоры	0,060	0,055	50,00	3,00	0,79	15,11	2,58	149,47	100505	С.В.Маслова
3	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	700,00	0,70	0	0	10	40	160105	С.В.Маслова
			Вода	0,196	0,196	0,00	0,00						
4	Хлеб пшеничный	60	Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10						
5	Яблоко	120	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
			Яблоко	0,12	0,12	40,00	4,80	0,6	0,6	14,7	66,6	210110	С.В.Маслова
Итого за день:							68,78	11,08	26,67	77,69	595,11		

2 неделя - четверг												
№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак		г	г	за кг	рубл	г	г	г	г		
1	Рыба тушеная в соусе	Рыба заморож	0,15	0,11	160,00	24,00	10,51	10,43	14,26	192,95	120539	С.В.Маслова
		Лук	0,01	0,008	35,00	0,35						
		Томат	0,01	0,01	150,00	1,50						
		Соль	0,005	0,005	20,00	0,10						
		Вода	0,12	0,01	0,00	0,00						
		Масло растит	0,02	0,02	135,00	2,70						
		Мука пшеничн	0,005	0,005	32,00	0,16						
2	Макароны отварные	Морковь	0,005	0,004	40,00	0,20						
		Макароны	0,050	0,050	45,00	2,25	6,88	5,95	14,78	140,19	120207	С.В.Маслова
		Слив масло	0,005	0,005	595,00	2,98						
		Вода	0,06	0,06	0,00	0,00						
		Соль	0,002	0,002	20,00	0,04						
3	Помидоры свежие	Помидоры	0,060	0,055	50,00	3,00						
4	Хлеб пшеничный	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
5	Чай с сахаром	Чай	0,001	0,001	700,00	0,70	2,04	0	43,6	182,56	174,2	Сб.ред. 2004
		Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10						
6	Груши	Вода	0,15	0,29	0,00	0,00						
		Груши	0,14	0,14	110,00	15,40	24,23	18,18	102,64	671,10		
Итого за день:						57,11						

2 неделя - пятница													
№		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	Котлеты из курин филе с соусом	90\50	Куриное филе	0,110	0,1	350,00	38,50	8,84	9,04	9,35	154,12	204	С.В.Маслова
			Хлеб	0,01	0,01	44,00	0,44						
			Молоко	0,01	0,01	65,00	0,65						
			Лук	0,005	0,005	35,00	0,18						
			Мука пшен	0,005	0,005	32,00	0,16						
			Яйцо кур	0,005	0,004	100,00	0,50						
			Соль	0,002	0,002	20,00	0,04						
2	Каша пшенная	150	Масло раст	0,01	0,01	120,00	1,20						
			Сметана	0,01	0,01	200,00	2,00						
			Пшено	0,05	0,05	50,00	2,50	5,84	5,48	30,2	193,48	120201	ТТК 204
			Слив масло	0,005	0,005	595,00	2,98						
			Соль	0,003	0,003	20,00	0,06						
			Вода	0,08	0,08	0,00	0,00						
3	Огурцы свежие	60	Огурцы	0,060	0,06	50,00	3,00	0,79	15,11	2,58	149,47	100505	С.В.Маслова
4	Хлеб пшеничный	60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
5	Какао на молоке	200	Какао	0,004	0,004	800,00	3,20	2,76	1,61	10,97	69,41	160101	С.В.Маслова
			Вода	0,05	0,05	0,00	0,00						
			Сахар	0,02	0,02	73,00	1,46						
6	Яблоко	130	Молоко	0,100	0,100	65,00	6,50						
			Яблоко	0,13	0,13	40,00	5,20	0,6	0,6	14,7	66,6	210110	С.В.Маслова
Итого за день:													
ИТОГО за весь период							71,20	23,63	33,64	97,80	788,48		
Среднее значение за период							325,15				1459,58		
							65,03				243,26		