

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

1 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	Гуляш из говядины с соусом	60\50									
2	Каша пшеничная	150\5										
3	Огурцы свежие	50										
4	Чай с сахаром	200\15										
5	Хлеб пшеничный	50										
6												
Итого за день:												
						63,10	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
	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
	Завтрак		0,110	0,1	350,00	38,50	19,44	18	26,33	345,08	120609	С.В.Маслова
1	Рагу из мяса птицы	Куриное филе	0,002	0,002	20,00	0,04						
		Соль иодиров	0,17	0,15	40,00	6,80						
		Картофель	0,005	0,005	40,00	0,20						
		Морковь	0,005	0,005	150,00	0,75						
		Томат	0,005	0,005	35,00	0,18						
		Лук	0,003	0,003	32,00	0,10						
		Мука	0,005	0,005	135,00	0,68						
		Масло раст	0,05	0,05	0,00	0,00						
		Вода	0,050	0,05	50,00	2,50	0,79	15,11	2,58	149,47	100505	С.В.Маслова
2	Помидоры свежие	Помидоры										
3	Хлеб пшеничный	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
4	Компот из яблок	Яблоки	0,03	0,03	40,00	1,20	0,12	0,12	22,92	93	160209	С.В.Маслова
		Вода	0,176	0,171	0,00	0,00						
		Лимонная кислота	0,001	0,001	875,00	0,88						
		Сахар	0,015	0,015	80,00	1,20						
5	Печенье	Печенье	0,040	0,040	400,00	15,00	3,2	9,6	25,2	197,3	32	Т.И.Беленова
Итого за день:												
						70,65	28,35	44,63	107,03	940,49		

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	120539	С.В.Маслова	
1	Тефтели мясные в сметанном соусе с томатом	80\50	Мясо говяж	0,085	0,065	450,00	38,25	6,3	6,3	8,6	116,3			
			Рис	0,005	0,005	80,00	0,40							
			Лук	0,005	0,004	35,00	0,18							
			Соль	0,003	0,003	15,00	0,05							
			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	30,00	0,09							
			Лук	0,005	0,004	35,00	0,18							
			Соль	0,003	0,003	15,00	0,05							
			Яицо кур	0,005	0,004	108,00	0,54							
			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	15,00	0,05							
3								0,6	0,45	15,45	68,25	210104	С.В.Маслова	
4	Хлеб пшеничный	60		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	600,00	0,60	0	0	10	40	160105	С.В.Маслова	
			Вода	0,196	0,196	0,00	0,00							
			Сахар	0,015	0,015	80,00	1,20							
6														
Итого за день:														
							56,52	15,03	12,39	85,64	514,19			

1 неделя - четверг														
№	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	Шницель из говядины в сливочном соусе с томатом	75/50	Мясо	0,075	0,060	450,00	33,75	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	15,00	0,05										
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	15,00	0,03							
3	Помидоры свежие	50	Помидоры	0,050	0,05	50,00	2,50	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	Какао на молоке	200/15	Какао-порошок	0,004	0,004	700,00	2,80	3,68	3,48	14,62	104,52	160101	С.В.Маслова	
			Вода	0,134	0,134	0,00	0,00							
			Сахар	0,020	0,020	80,00	1,60							
			Молоко	0,090	0,090	65,00	5,85							
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:				0,12	0,12	40,00	62,43	29,25	37,85	115,49	919,61			

1 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		
1	Завтрак	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 пшени	0,005	0,005	32,00	0,16						
		Яйцо кур	0,005	0,004	108,00	0,54						
		Соль	0,004	0,004	15,00	0,06						
		Масло раст	0,005	0,005	135,00	0,68						
2	Макаронны отварные с маслом	Сметана	0,005	0,005	200,00	1,00						
		Макаронны	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	15,00	0,03						
		Огурцы	0,050	0,05	50,00	2,50	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
5	Компот из яблок	Яблоки	0,03	0,03	40,00	1,20	0,12	0,12	22,92	93	160209	С.В.Маслова
		Вода	0,176	0,171	0,00	0,00						
		Сахар	0,015	0,015	80,00	1,20						
6	Мармелад	Мармелад	1	1	15,00	15,00						
Итого за день:												
ИТОГО за весь период						72,88	20,15	30,27	100,85	756,53		
Среднее значение за период						325,57	115,12	158,43	487,84	1358,94		
						65,11	23,02	31,69	97,57	271,79		

2 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	Плов из говядины	200	Мясо говяж	0,107	0,075	450,00	48,15	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	Огурцы свежие	100	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	0,100	0,08	50,00	5,00	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	Компот из яблок	200	Яблоки	0,04	0,04	40,00	1,60	0,12	0,12	22,92	93	160209	С.В.Маслова
			Вода	0,176	0,171	0,00	0,00						
			Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10						
5													
Итого за день:							66,67	32,96	46,33	104,73	967,73		

2 неделя - 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	80\50	Мясо говяжье	0,08	0,065	450,00	36,00	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						
			Яйцо	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
			Соль	0,005	0,005	20,00	0,10						
			Слив масло	0,005	0,005	595,00	2,98						
			Вода	0,06	0,06	0,00	0,00						
			Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	4,8	1,8	30	155,4	200102	С.В.Маслова
			Кисель	0,03	0,03	200,00	6,00	2,04	0	43,6	182,56	174,2	Сб.ред. 2004
3	Хлеб пшеничный	60											
4	Кисель фруктовый	200											
5	Яблоки	130											
Итого за день:							63,83	24,23	18,18	102,64	671,10		

2 неделя - среда

№	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	Жаркое по - домашнему	230	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	50	Масло раст	0,008	0,008	135,00	1,08						
			Помидоры	0,050	0,05	50,00	2,50	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						
			Сахар	0,015	0,015	73,00	1,10						
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	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:							68,28	11,08	26,67	77,69	595,11		

2 неделя - четверг

№	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	Рыба тушеная в соусе	75\50	Рыба заморож	0,14	0,1	160,00	22,40	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							
2	Макароны отварные	150\5	Мука пшеничн	0,005	0,005	32,00	0,16							
			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	70	Помидоры	0,070	0,060	50,00	3,50							
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	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	140	Вода	0,15	0,29	0,00	0,00							
			Груши	0,14	0,14	110,00	15,40							
Итого за день:							56,01	24,23	18,18	102,64	671,10			

2 неделя - пятница

2 неделя - пятница													
№	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	Котлеты из курин филе с соусом	75\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						
			Яицо кур	0,006	0,004	100,00	0,60						
			Соль	0,002	0,002	20,00	0,04						
			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	50	Огурцы	0,050	0,05	50,00	2,50	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						70,80	23,63	33,64	97,80	788,48		
	Среднее значение за период						325,58				1459,58		
							65,12				243,26		