



Перспективное одноразовое меню для учащихся организаций среднего образования (зима-весна)

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(обезжиренная и бердювая кость с прилегающей кожей 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
яблоко	120	120	120	соль йодированная	63,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				яблоко	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
				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 пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040

2-й день

терфегли мясное (духовые)	80	100	100	говядина (лопаточная 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 I сорт	255,00	0,005	0,007	0,007	0,005	0,007	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 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
супе красный основной	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

гарнир: картофельное пюре (масло сливочное)	100	150	200	картофель, молоко 2,5%	180,00	0,117	0,180	0,234	0,088	0,135	0,176
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,001	0,0004	0,001	0,001
яблоко	120	120	120	масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				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

борщ с капустой и картофелем мясо говядина	200	250	300	свекла	150,00	0,040	0,050	0,060	0,032	0,040	0,060
				капуста 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
				томатное пюре	2300,00	0,002	0,002	0,002	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 (доготовочная 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 категории	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
				яблоко	645,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
компот из яблоко	200	200	200	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

отини с овощами	180	250	300	курица(безрепная и берюшая кость с припущенной 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

				длж речичный	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
гарнир: гречневая рассычатая	100	150	200	гречка	380,00	0,048	0,071	0,096	0,048	0,071	0,096
				соль йодированная	63,00	0,0005	0,001	0,001	0,0005	0,001	0,001
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
яблоко	120	120	120	сахар	417,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				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

				говядина (лопаточная часть)	4200,00	0,077	0,102	0,102	0,056	0,074	0,074
				хлеб пшеничный из муки 1	186,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,014	0,014
				длж речичный	125,00	0,006	0,009	0,009	0,005	0,008	0,008
котлеты мясные(духовые)	80	100	100	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
суп: красный основной	20	20	20	морковь	249,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				длж речичный	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
гарнир: макаронно-кушарные с маслом сливочным	100	150	200	макаронны	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
компот из смеси сухофруктов	200	200	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
				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

3-й день

				говядина (лопаточная 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
жаркое по-домашнему	180	250	300	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
				длж речичный	125,00	0,01	0,014	0,017	0,008	0,012	0,014
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001

Кисель из плодов	200	200	200	яблоко	645,00	0,028	0,028	0,028	0,024	0,024	0,024	0,024
				сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	крахмал картофельный	1320,00	0,009	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	0,040
4-й день												
салат из белоочечанной капусты, моркови	60	100	150	белоочечанная капуста	135,00	0,044	0,063	0,095	0,035	0,050	0,083	0,083
				морковь	249,00	0,011	0,031	0,047	0,010	0,030	0,046	0,046
котлеты рыбные (духовые)	80	100	100	укроп	1500,00	0,003	0,003	0,005	0,002	0,002	0,003	0,003
				масло растительное	742,00	0,006	0,010	0,015	0,006	0,010	0,015	0,015
соус красный основной	20	20	20	минтай	1800,00	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065	0,065
				хлеб пшеничный из муки I сорта	186,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018	0,018
				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	0,0007	0,0009	0,0009
				масло растительное	742,00	0,001	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	0,001
				томатное пюре	2300,00	0,001	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	0,0016
				уксусный	125,00	0,001	0,001	0,001	0,0004	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
				картофель	180,00	0,117	0,180	0,234	0,088	0,135	0,176	0,176
таринир: картофельное пюре \масло сливочное	100	150	200	молоко 2,5%	468,00	0,016	0,024	0,032	0,015	0,023	0,046	0,046
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,001	0,0004	0,0007	0,001	0,001
чай черный сахаром	200/5	200/5	200/5	масло сливочное	3551,00	0,010	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	0,001
яблоко	120	120	120	сахар	417,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				яблоко	645,00	0,120	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	0,040
5-й день												
Суп-лапша с птицей	200	250	300	курица(безрепина и березовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1460,00	0,040	0,040	0,040	0,036	0,036	0,036	0,036
				лапша	1377,00	0,016	0,020	0,024	0,016	0,020	0,024	0,024
				морковь	249,00	0,010	0,013	0,016	0,008	0,010	0,012	0,012
				уксусный	125,00	0,009	0,012	0,014	0,008	0,010	0,012	0,012
				масло растительное	742,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004	0,004

кондитерское изделие с творогом (вагрюшка с творогом, вагрюшка творожная)	50	50	50	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
				мука пшеничная высшего сорта (на полпыль)	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
				яйцо (II категория)	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 сливок II категория)	468,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				яйцо	645,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
компот из яблок	200	200	200	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