

Примерное двухнедельное 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
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Бефстроганов из куриного филе	100	Кириное филе	0.1	0.09	490.00	49.00	13.8	8.6	3.61	146.2	№290	Могильный М.П.
			Соль иодир	0.005	0.005	20.00	0.10						
			Лук	0.01	0.008	30.00	0.30						
			Вода	0.02	0.01		0.00						
			Масло раст	0.01	0.01	170.00	1.70						
			Мука	0.005	0.005	34.00	0.17						
			Сметана	0.015	0.015	278.00	4.17						
2	Каша пшенная	150\5	Пшено	0.06	0.06	70.00	4.20	5.7	1.65	32.55	167.7	№302	
			Сл масло	0.006	0.006	805.00	4.83						
			Соль иодир	0.002	0.002	20.00	0.04						
3	Чай с сахаром	200\15	Чай	0.001	0.001	800.00	0.80	0.2	0	14	56	№1167	
			Сахар	0.015	0.015	75.00	1.13						
4	Огурцы свеж в нарезке	80	Огурцы свеж	0.09	0.08	120.00	10.80	0.64	0.08	2.24	12		
5	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0.06	0.06	58.00	3.48	6.42	2.7	26.1	164.4	№701,1	
Итого за день:							80.72	26.76	13.03	78.5	534.3		

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	Котлеты из говядины	90	Мясо гов	0.08	0.07	750.00	60.00	11.7	12.6	14.85	223.2	№416	Могильный М.П.
			Соль иодиров	0.002	0.002	20.00	0.04						
			Лук	0.003	0.003	30.00	0.09						
			Хлеб	0.016	0.016	50.00	0.80						
			Мука	0.005	0.005	34.00	0.17						
			Яйцо	0.002	0.002	150.00	0.30						
			Масло раст	0.003	0.003	170.00	0.51						
2	Соус красный основной	50	Масло раст	0.003	0.003	170.00	0.51	4.95	2.5	5	61.55	№968	
			Мука	0.003	0.003	34.00	0.10						
			Томат	0.005	0.005	300.00	1.50						
			Морковь	0.002	0.003	35.00	0.07						
			Лук	0.002	0.001	30.00	0.06						
			Сахар	0.001	0.001	75.00	0.08						
			Соль иодиров	0.001	0.001	20.00	0.02						
3	Каша перловая	150	Перловка	0.05	0.05	40.00	2.00	3.75	4.5	27.3	165.3	№60	
			Слив масло	0.002	0.002	805.00	1.61						
			Соль иодиров	0.002	0.002	20.00	0.04						
5	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0.06	0.06	58.00	3.48	6.42	2.7	26.1	164.4	№701,1	
6	Какао с молоком	200/20	Какао	0.003	0.003	1200.00	3.60						
			Молоко	0.09	0.09	85.00	7.65	7	4.6	19.4	154	№382	
			Сахар	0.015	0.015	75.00	1.13						
Итого за день:							83.75	33.82	26.9	92.65	768.45		

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	Жаркое из говядины	240	Мясо гов	0.090	0.070	750.00	67.50	12.24	20.60	18.72	300.00	№120609	Диетический м.п.
			Вода	0.027			0.00						
			Картофель	0.180	0.160	35.00	6.30						
			Лук	0.005	0.004	30.00	0.15						
			Томат	0.005	0.005	300.00	1.50						
			Масло раст	0.008	0.008	170.00	1.36						
			Морковь	0.005	0.004	35.00	0.18						
			Соль	0.002	0.002	20.00	0.04						
			Мука	0.002	0.002	34.00	0.07						
2	Огурцы свеж в нарезке	60	Огурцы свеж	0.06	0.06	120.00	7.20	0.64	0.08	2.24	12		
3	Хлеб	60	Хлеб	0.060	0.060	58.00	3.48	6.42	2.7	26.1	164.4	№701,1	
4	Чай с сахаром	200\15	Чай	0.001	0.001	800.00	0.80	0.2	0	14	56	№1167	
			Сахар	0.010	0.010	75.00	0.75						
	Итого за день						89.32	19.50	23.38	61.06	532.40		

1 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	Рыба тушеная	90	Рыба заморож	0.16	0.12	300.00	48.00	11.97	9.63	1.71	141.84	№638	Могильный М.П.
			Мука	0.005	0.005	34.00	0.17						
			Соль	0.002	0.002	20.00	0.04						
			Масло раст	0.01	0.01	170.00	1.70						
2	Соус красный основной	50	Масло раст	0.003	0.003	170.00	0.51	4.95	2.5	5	61.55	№968	
			Мука	0.003	0.003	34.00	0.10						
			Томат	0.003	0.003	300.00	0.90						
			Морковь	0.003	0.003	35.00	0.11						
			Лук	0.005	0.004	30.00	0.15						
			Сахар	0.001	0.001	75.00	0.08						
			Соль	0.001	0.001	20.00	0.02						
3	Пюре картофельное	150	Картофель	0.18	0.18	35.00	6.30	3.15	6.9	12.75	122.55	№903	
			Слив масло	0.005	0.005	805.00	4.03						
			Молоко	0.04	0.04	88.00	3.52						
			Соль	0.002	0.002	20.00	0.04						
4	Яблоко свеж	230	Яблоко	0.23	0.23	50.00	11.50	9.2	9.2	22.54	108.1		
5	Хлеб	60	Хлеб	0.06	0.06	58.00	3.48	6.42	2.7	26.1	164.4	№701,1	
6	Чай с сахаром	200/15	Чай	0.001	0.001	800.00	0.80						
			Сахар	0.015	0.015	75.00	1.13	0.2	0	14	56	№1167	
Итого за день:							82.56	35.89	30.93	82.1	654.44		

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	90	Куриное филе	0.09	0.080	490.00	44.10	19.80	11.34	5.29	201.00	№406	Могильный М.П.
			Соль иод	0.003	0.003	20.00	0.06						
			Лук	0.005	0.005	30.00	0.15						
			Яицо	0.005	0.004	150.00	0.75						
			Масло раст	0.005	0.005	170.00	0.85						
			Хлеб	0.01	0.01	58.00	0.58						
2	Соус сметанный	50	Сметана	0.01	0.01	278.00	2.78	1	2.85	2.6	39	№554	
			Мука	0.003	0.003	34.00	0.10						
			Раст масло	0.004	0.004	170.00	0.68						
			Соль иод	0.003	0.003	20.00	0.06						
3	Макароны отварные	150	Макароны	0.06	0.06	45.00	2.70	6	1.35	38.2	180.3	№203	
			Слив масло	0.006	0.006	805.00	4.83						
			Соль иод	0.002	0.002	20.00	0.04						
4	Огурцы свеж в нарезке	80	Огурцы свеж	0.09	0.08	120.00	10.80	0.64	0.08	2.24	12		
5	Хлеб	60	Хлеб	0.06	0.06	58.00	3.48	6.42	2.7	26.1	164.4	№701,1	
6	Кофейный напиток	200\15	Коф напиток	0.001	0.001	600.00	0.60						
			Молоко	0.07	0.07	88.00	6.16						
			Сахар	0.015	0.015	75.00	1.13	0.2	0	14	56	№1167	
Итого за день:							79.85	34.06	18.32	88.43	652.70		

Итого за весь период	416.20	169.53	135.94	463.8	3674.69
Среднее значение за период	83.24	33.906	27.188	92.76	734.94

2 неделя - понедельник													
№		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	Плов из говядины	240	Мясо говяж	0.090	0.070	750.00	67.50	19.2	9.6	93.6	525.6	№381	Могильный М.П.
			Соль иодир	0.002	0.002	20.00	0.04						
			Рис	0.080	0.080	65.00	5.20						
			Лук	0.003	0.003	30.00	0.09						
			Морковь	0.003	0.003	35.00	0.11						
			Масло раст	0.005	0.005	170.00	0.85						
			Томат	0.002	0.002	300.00	0.60						
2	Чай с сахаром	200\15	Чай	0.001	0.001	800.00	0.8	0.2	0	14	56	№1167	
			Сахар	0.015	0.015	75.00	1.125						
3	Огурцы свеж в нарезке	60	Огурцы	0.060	0.060	120.00	7.2	0.48	0.06	1.68	9		
4	Хлеб пшеничный	60	Хлеб	0.060	0.060	58.00	3.48	6.42	2.7	26.1	164.4	№701,1	
Итого за день:							86.99	26.30	12.36	135.38	746.00		

2 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	Тефтели из говядины	90	Мясо говяж	0.08	0.075	750.00	60.00						Могильный М.П.	
			Рис	0.007	0.007	65.00	0.46							
			Раст масло	0.003	0.003	170.00	0.51							
			Лук	0.005	0.004	30.00	0.15	9	10.8	5.4	154.8	№795		
			Яицо	0.002	0.002	150.00	0.30							
			Соль	0.002	0.002	20.00	0.04							
2	Соус красный основной	50	Масло раст	0.003	0.003	170.00	0.51	4.95	2.5	5	61.55	№968		
			Мука	0.003	0.003	34.00	0.10							
			Томат	0.003	0.003	300.00	0.90							
			Морковь	0.003	0.003	35.00	0.11							
			Лук	0.002	0.001	30.00	0.06							
			Сахар	0.001	0.001	75.00	0.08							
			Соль	0.001	0.001	20.00	0.02							
3	Каша перловая	150	Перловка	0.05	0.05	40.00	2.00	3.75	4.50	27.30	165.30	№60		
			Слив масло	0.003	0.003	805.00	2.42							
			Соль иод	0.002	0.002	20.00	0.04							
4	Яблоко свеж	200	Яблоко	0.2	0.2	50.00	10.00	0.8	0.8	19.6	94			
5	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0.06	0.06	58.00	3.48	6.42	2.7	26.1	164.4	№701,1		
6	Кофейный напиток	200/15	Кофейн напиток	0.001	0.001	600.00	0.60							
			Молоко	0.05	0.05	88.00	4.40							
			Сахар	0.015	0.015	75.00	1.13	0	0	13.8	55.6	№1096		
Итого за день:							87.29	24.92	21.3	97.2	695.65			

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	Котлеты из куриного филе	90	Куриное филе	0.1	0.1	490.00	49.00					№406	Могильный М.П.		
			Лук	0.005	0.005	30.00	0.15								
			Раст масло	0.01	0.01	170.00	1.70								
			Хлеб	0.01	0.01	58.00	0.58	19.8	11.34	5.29	201				
			Яицо	0.005	0.005	150.00	0.75								
			Соль	0.002	0.002	20.00	0.04								
2	Соус сметанный	50	Сметана	0.008	0.008	278.00	2.22	1	2.85	2.6	39	№554			
			Мука	0.003	0.003	34.00	0.10								
			Раст масло	0.005	0.005	170.00	0.85								
			Соль иод	0.001	0.001	20.00	0.02								
3	Каша пшенная	150	Пшено	0.05	0.05	70.00	3.50	5.7	1.65	32.6	167.7	№302			
			Слив масло	0.006	0.006	805.00	4.83								
			Соль	0.002	0.002	20.00	0.04								
4	Огурцы свежие	90	Огурцы свеж	0.1	0.09	120.00	12.00	0.72	0.09	2.52	13.5				
5	Хлеб	60	Хлеб пшеничн	0.06	0.06	58.00	3.48	6.42	2.7	26.1	164.4	№701,1			
6	Чай с сахаром	200	Чай	0.001	0.001	800.00	0.80	0.2	0	14	56	№1167			
			Сахар	0.015	0.015	75.00	1.13								
Итого за день:							81.19	33.84	18.63	83.11	641.6				

2 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	Рыба тушеная	90	Рыба заморож	0.16	0.12	300.00	48.00	11.97	9.63	1.71	141.84	№638	Могильный М.П.
			Мука	0.005	0.005	34.00	0.17						
			Соль иод	0.002	0.002	20.00	0.04						
			Масло раст	0.01	0.01	170.00	1.70						
2	Соус красный основной	50	Масло слив	0.005	0.005	805.00	4.03	4.95	2.5	5	61.55	№968	
			Мука	0.003	0.003	34.00	0.10						
			Томат	0.003	0.003	300.00	0.90						
			Морковь	0.004	0.003	35.00	0.14						
			Лук	0.003	0.003	30.00	0.09						
			Сахар	0.001	0.001	75.00	0.08						
			Соль	0.002	0.002	20.00	0.04						
3	Макароны	150	Макароны	0.06	0.06	45.00	2.70	6	1.35	38.2	180.3	№203	
			Слив масло	0.006	0.006	805.00	4.83						
			Соль иод	0.002	0.002	20.00	0.04						
4	Огурцы свежие	100	Огурцы свеж	0.1	0.09	120.00	12.00	0.8	0.1	2.8	15		
5	Хлеб	60	Хлеб	0.06	0.06	58.00	3.48	6.42	2.7	26.1	164.4	№701,1	
6	Чай с сахаром	200\15	Чай	0.001	0.001	800.00	0.80						
			Сахар	0.015	0.015	75.00	1.13	0.2	0	14	56	№1167	
Итого за день							80.26	30.34	16.28	87.81	619.09		

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 куриного филе	90	Куриное филе	0.1	0.09	490.00	49.00					№406	Могильный М.П.
			Лук	0.005	0.005	30.00	0.15						
			Раст масло	0.005	0.005	170.00	0.85						
			Хлеб	0.01	0.01	58.00	0.58	19.8	11.34	5.29	201		
			Яицо	0.003	0.003	150.00	0.45						
			Соль	0.002	0.002	20.00	0.04						
2	Соус сметанный	50	Сметана	0.005	0.005	278.00	1.39	1	2.85	2.6	39	№554	
			Мука	0.003	0.003	34.00	0.10						
			Масло раст	0.003	0.003	170.00	0.51						
			Соль иод	0.002	0.002	20.00	0.04						
3	Пюре картофельное	150	Картофель	0.18	0.16	35.00	6.30	3.15	6.9	12.75	122.55	№903	
			Слив масло	0.004	0.004	805.00	3.22						
			Молоко	0.02	0.02	85.00	1.70						
			Соль иодир	0.002	0.002	20.00	0.04						
4	Хлеб	60	Хлеб	0.06	0.06	58.00	3.48	6.42	2.7	26.1	164.4	№701,1	
5	Какао	200\15	Какао	0.003	0.003	1300.00	3.90	7.00	4.60	19.40	154.00	№382	
			Молоко	0.09	0.09	85.00	7.65						
			Сахар	0.014	0.014	75.00	1.05						
Итого за день:							80.45	37.37	28.39	66.14	680.95		

Итого за весь период	416.18	152.77	96.96	469.64	3383.29
Среднее значен за период	83.24	30.55	19.39	93.93	676.66