

Утверждено
 директор центра
 Ольга Александровна Шиб.

Двухнедельное меню для детей от 7 до 11 лет с 10.01.22г. По 24.01.22г.
 10.01.22г.

II неделя понедельник

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества		№ рецептуры	
							Белки	Жиры		Углеводы
		г	г	г	за кг	рубли				
1	завтрак 1 смена	200	71	52	415	29,47				
	Жаркое по-домашнему		190	133	35	6,65				
	картофель		15	13	36	0,54				
	лук		6	6	155	0,93				
	масло раст		2	2	90,00	0,18				
	томат-паста		66	54	47	3,10	25,49	6,90	20,32	245,34
2	Салат из соленых огурцов	60	13	10	36	0,47				
	лук		3	3	155	0,47	2,59	7,30	2,50	86,06
	масло раст.		1	1	363	0,36				
3	Чай с сахаром	200	15	15	68	1,02	0,20	0,00	14,00	56,80
	чай сухой		50	50	56	2,80	3,06	9,54	18,28	171,22
4	Хлеб пшеничный	50	10	10	318	3,18	0,00	8,20	0,10	74,20
5	Масло сливочное	10	155		75	11,63	0,56	0,56	13,72	62,16
6	Фрукты свежие	145	4,5	4,5	16	0,07				
	соль йод.						31,90	32,50	68,92	695,78
						60,87				

II неделя вторник

11.01.22г.

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы	
	завтрак 1 смена	г	г	г	за кг	рубли				
1	Котлета из говядины с соусом	70/50	72	52	415	29,88				
	говядина		11	11	56	0,62				
	хлеб		13	13	56,00	0,73				
	хлеб зам.сух		12	10	36,00	0,43				
	лук		0,1	0,1	7,50	0,75				
	яйцо		5	5	155,00	0,78	10,88	17,31	10,99	243,27
	масло раст		12	12	151,00	1,81				
	сметана		4	4	43,00	0,17				
	мука пшеничная		5	5	90,00	0,45	0,88	2,81	3,51	42,85
2	Макароны отварные	150	53	53	47	2,49				
	томат паста		6	6	318	1,91	8,46	10,23	47,86	317,35
	макароны		50	50	56	2,80	3,06	9,54	18,28	171,22
3	Хлеб пшеничный	50	11	10	420	4,62	2,32	2,95	0,00	35,83
4	Сыр твердый	10	1	1	363	0,36				
5	Чай с сахаром	200	15	15	68	1,02	0,20	0,00	14,00	56,80
	сахар		160		75	12,00	0,62	0,62	15,19	68,82
6	Фрукты свежие	155	3	3	16	0,05				
	яблоко						26,42	43,46	109,83	936,14
	соль йод.									
						60,87				

II неделя среда

12.01.22г.

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
		г	г	г	за кг	рубли					
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	114	112	182	20,75					
			13	13	47	0,61					
			12	12	68	0,82					
			0,25	0,25	7,50	1,88					
			14	14	220,00	3,08					
			5	5	318	1,59					
			6	6	56	0,34					
			5	5	151	0,76					
			20	20	185	3,70	27,84	18,00	32,40	402,96	223
2	Хлеб пшеничный	50	50	50	56	2,80	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Сыр твердый	10	11	10	420	4,62	2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	Какао с молоком	200	3	3	400	1,20					
			90	90	63	5,67					
			15	15	68	1,02	3,52	3,72	25,49	149,52	382
5	Фрукты свежие	150	160		75	12,00	0,62	0,62	15,19	68,82	368
			2	2	16	0,03					
						60,87	37,36	34,83	91,36	828,35	

II неделя четверг

13.01.22г

№ п/п	масса порции г	продукты	брутто г	нетто г	цена за кг	сумма рубли	Пищевые вещества			№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы	
1	120	завтрак 1 смена								
		Рыба тушеная с овощами	95	80	170,00	16,15				
		морковь	17	14	74	1,26				
		лук	11	9	36	0,40				
		томат-паста	4	4	90,00	0,36				
		масло раст	5	5	155	0,78	11,10	6,28	5,22	121,80
2	150	Пюре картофельное	186	128	35	6,51				
		молоко	30	30	63	1,89				
		масло слив.	5	5	318	1,59	3,40	6,06	20,52	150,22
3	50	Хлеб пшеничный	50	50	56	2,80	3,06	9,54	18,28	171,22
4	10	Масло сливочное	10	10	318,00	3,18	0,00	8,20	0,10	74,20
5	200	Чай с молоком	1	1	363	0,36				
		молоко	90	90	63	5,67				
		сахар	15	15	68	1,02	2,97	5,50	15,90	124,98
6	145	Фрукты свежие(банан)	145		130	18,85	2,10	0,70	11,20	59,50
		соль йод.	3	3	16	0,05				
						60,87	22,63	36,28	71,22	701,92

II неделя пятница

14.01.22г.

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена за кг	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
1	Тефтели с соусом	75/50	75	54	415	31,13					
	говядина		75	54	415	31,13					
	хлеб		11	11	56	0,62					
	лук		34	28	36	1,22					
	масло раст		4	4	155,00	0,62					
	мука пшеничная		6	6	43,00	0,26					
	масло раст		4	4	155,00	0,62	5,09	5,64	6,43	96,87	287
	сметана		12	12	151,00	1,81					
	мука пшеничная		4	4	43,00	0,17					
	томат паста		5	5	90,00	0,45	0,88	2,81	3,51	42,85	355
2	Рис отварной гарнир	150	57	57	52	2,96					
	рис		57	57	52	2,96					
	масло слив.		5	5	318	1,59	3,60	4,32	37,53	203,40	302
3	Хлеб пшеничный	50	50	50	56	2,80	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Масло сливочное	10	10	10	318	3,18	0,00	8,20	0,10	74,20	14
5	Чай с сахаром	200	1	1	363	0,36					
	сахар		15	15	68	1,02	0,20	0,00	14,00	56,80	376
6	Фрукты свежие яблоко	160	160		75	12,00	0,56	0,56	13,72	62,16	368
	яблоко		160		75	12,00	0,56	0,56	13,72	62,16	
	соль йод.		3,5	3	16	0,06					
						60,87	13,39	31,07	93,57	707,50	

I неделя понедельник

17.01.22г.

№ п/п	№ рецептуры	Пищевые вещества	сумма	цена	нетто	брутто	продукты	масса порции	за кг	рубли	Пищевые вещества			№ рецептуры
											Белки	Жиры	Углеводы	
1	завтрак 1 смена Плов из курицы		23,23	230	89	101	курица	180						
			1,09	155,00	7	7	масло раст							
			0,40	36,00	8	11	лук							
			0,74	74,00	7	10	морковь							
			0,18	90	2	2	томат - паста							
			2,13	52	41	41	рис							
2	Хлеб пшеничный		2,80	56	50	50	хлеб	50						291
3	Масло сливочное		3,18	318	10	10	масло слив	10						1
4	Какао с молоком		1,20	400	3	3	какао	200						15
			5,99	63	95	95	молоко							
			1,02	68	15	15	сахар							
5	Фрукты свежие		18,85	130		145	банан	135						
			0,06	16	3	3,5	соль йод.							
			60,87											
			33,27	35,66									93,63	828,54

I неделя вторник

18.01.22г.

№ п/п	№ рецептуры	Пищевые вещества	сумма	цена	нетто	брутто	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
													Белки	Жиры	Углеводы	
			рубли	за кг	г	г		г	г	г						
			20,57	182	113	113	творог	150/25	113	113						
1			0,48	44	11	11	мука пшеничная		11	11						
			2,05	64	32	32	молоко		32	32						
			2,85	7,50	0,38	0,38	яйцо		0,38	0,38						
			0,61	68	9	9	сахар		9	9						
			0,95	318	3	3	масло слив		3	3						
			4,70	188	25	25	молоко сгущенное		25	25				19,14	292,86	6
2			2,80	56	50	50	хлеб	50	50	50				18,28	171,22	1
3			3,18	318	10	10	масло слив	10	10	10				0,10	74,20	14
4			1,17	390	3	3	кофе	180	3	3						
			5,76	64	90	90	молоко		90	90						
			1,02	68	15	15	сахар		15	15				5,58	126,74	395
5			12,09	78	155	155	яблоко	155	155	155				0,62	68,82	368
6			2,58	86	30	30	пряник	30	30	30				1,83	111,47	
			0,06	16	3,5	3,5	соль йод.		3,5	3,5				40,07	845,31	
			60,87									30,58	40,07	90,59	845,31	

I неделя среда

19.01.22г.

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы	
		г	г	г	за кг	рубли				
1	завтрак 1 смена Гуляш из говядины	70	70	52	415,00	29,05				
	морковь		12	9	74	0,89				
	лук		6	4	36	0,22				
	томат паста		2	2	90,00	0,18				
	масло слив		2	2	318	0,64				
	мука пшеничная		4	4	43	0,17	8,99	15,83	2,31	187,67
2	Каша пшеничная гарнир	150	57	57	50	2,85				277
	масло слив.		6	6	318	1,91	6,60	5,73	37,89	229,53
3	Хлеб пшеничный	50	50	50	56	2,80	3,06	9,54	18,28	171,22
4	Масло сливочное	10	10	10	318	3,18	0,00	8,20	0,10	74,20
5	Чай с сахаром	200	1	1	363	0,36				14
	сахар		15	15	68	1,02	0,20	0,00	14,00	56,80
6	Фрукты свежие	130	135		130	17,55	1,95	0,65	10,40	55,25
	соль йод.		3	3	16	0,05				368
						60,87	20,80	39,95	82,98	774,67

I неделя четверг

20.01.22г.

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы	
	завтрак 1 смена	г	г	г	за кг	рубли				
1	Котлетный рыбные "Любительские" с соусом	80/50	109	55	170,00	18,53				
			28	16	74	2,07				
			7	7	56	0,39				
			10	8	36	0,36				
			0,22	0,22	7,50	1,65				
			8	8	63	0,50				
			3	3	318	0,95	10,59	16,17	4,17	204,57
			12	12	151	1,81				
			4	4	43	0,17				
			4	4	90	0,36	0,88	2,81	3,51	42,85
2	Пюре картофельное	150	186	128	35	6,51				
			30	30	63	1,89				
			5	5	318	1,59	3,40	6,06	20,52	150,22
3	Хлеб пшеничный	50	50	50	56	2,80	3,06	9,54	18,28	171,22
4	Сыр твердый	15	16	15	420	6,72	3,48	4,43	0,00	53,79
5	Чай с сахаром	200	1	1	363	0,36				
			15	15	68	1,02	0,20	0,00	14,00	56,80
6	Фрукты свежие	165	175	175	75	13,13	0,66	0,66	16,17	73,26
			4	4	16	0,06				
						60,87	22,27	39,67	76,65	752,71

I неделя пятница

21.01.22г.

№ п/п	№ п/п	масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	
1	Рагу из курицы	180	курица	83	74	240,00	19,92				
			масло раст	2	2	155	0,31				
			картофель	137	82	35,00	4,80				
			морковь	22	17	74,00	1,63				
			томат-паста	5	5	90,00	0,45				
			лук	12	10	36,00	0,43				
			масло раст	4	4	155,00	0,62				
			мука пшеничная	1	1	44,00	0,04	12	17	17	269
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	56,00	2,80	3	10	18	174
3	Масло сливочное	10	масло слив.	10	10	318,00	3,18	0	8	0	72
4	Сыр твердый	10	сыр	10,7	10	435,00	4,65	2	3	0	35
5	Чай с молоком	200	чай	1	1	363,00	0,36				
			молоко	90	90	64,00	5,76				
			сахар	15	15	68	1,02	3	6	16	130
6	Фрукты свежие	190,3	яблоко	190,3		78	14,84	1	1	20	93
			соль йод.	3,5	3,5	16	0,06				
							60,87	21,0	45,0	71,0	773,0