

Двухнедельное меню для детей от 7 до 11 лет с 13.09.21г по 24.09.21г



I неделя понедельник
13.09.21г.

№ п/п	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
						Белки	Жиры	Углеводы	
				за кг					
1	завтрак 1 смена				рубли				
	омлет натуральный с сыром	г	г						
		140	100	7,50	18,75				
			30	63	1,89				
			10	318,00	3,18				
			18	420,00	7,56	16,06	27,87	2,46	324,91
2	Хлеб пшеничный		50	56,00	2,80	3,06	9,54	18,28	171,22
3	Масло сливочное	10	10	318,00	3,18	0,00	8,20	0,10	74,20
4	Чай с сахаром	200	1	363,00	0,36				
			15	68	1,02	0,20	0,00	14,00	56,80
			122	130	15,86	2,25	0,75	12,00	63,75
5	Фрукты свежие	122	50	12,95	6,22	1,83	1,83	21,92	111,47
6	Кондитерское изделие	50	3	16	0,05				
					60,87	23,40	48,19	68,76	802,35

14.09.21г.

I неделя вторник

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена за кг	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы	
		г	г	г	руб	руб				
	завтрак 1 смена					20,57				
1	Суфле творожное запеченное со стуженным молоком	150/25	113	113	182	20,57				
			13	13	43	0,56				
			32	32	63	2,02				
			0,38	0,38	7,50	2,85				
			9	9	68	0,61				
			3	3	318	0,95				
			25	25	185	4,63	21,90	14,30	19,14	292,86
			50	50	54	2,70	3,06	9,54	18,28	171,22
2	Хлеб пшеничный	50	10	10	318	3,18	0,00	8,20	0,10	74,20
3	Масло сливочное	10	3	3	460	1,38				
4	Кофейный напиток	180	90	90	63	5,67				
			15	15	68	1,02	3,17	5,58	15,96	126,74
			100	100	75	7,50	0,62	0,62	15,19	68,82
5	Фрукты свежие	100	56	56	12,91	7,18				
6	кондитерское изделие	56	3	3	16	0,05				
			3	3	68,75	28,75	38,24	68,67	733,84	
					60,87					

I неделя среда

15.09.21г.

№ п/п	масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы	
					за кг	рубли				
	г		г	г						
	70	говядина	70	52	415,00	29,05				
1		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
		пшено	57	57	50	2,85				
2	150	каша пшеничная гарнир	6	6	318	1,91	6,60	5,73	37,89	229,53
		масло слив.	50	50	56	2,80	3,06	9,54	18,28	171,22
3	50	хлеб	10	10	318	3,18	0,00	8,20	0,10	74,20
4	10	масло слив	1	1	363	0,36				
5	200	чай с сахаром	15	15	68	1,02	0,20	0,00	14,00	56,80
		банан	135		130	17,55	1,95	0,65	10,40	55,25
6	130	фрукты свежие	3	3	16	0,05	20,80	39,95	82,98	774,67
		соль йод.								
						60,87				

I неделя четверг

16.09.21г.

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы	
		г	г	г	за кг	рубли				
1	Котлеты 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	22,27	39,67	76,65	752,71
						60,87				

I неделя вторник

21.09.21г.

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы	
1	Котлета из говядины с соусом	70/50	72	52	415	рубль				
	говядина		11	11	56	29,88				
	хлеб		13	13	56,00	0,62				
	хлеб зам.сух		12	10	36,00	0,73				
	лук		0,1	0,1	7,50	0,43				
	яйцо		5	5	155,00	0,75				
	масло раст		12	12	151,00	0,78				
	сметана		4	4	43,00	1,81				
	мука пшеничная		5	5	90,00	0,17				
	томат паста		53	53	47	0,45				
2	Макаронь отварные	150	6	6	318	2,49				
	макаронь		50	50	56	1,91				
	масло слив		11	10	420	2,80				
3	Хлеб пшеничный	50	1	1	363	0,36				
	хлеб		15	15	68	1,02				
4	Сыр твердый	10	160		75	12,00				
	сыр		3	3	16	0,05				
5	Чай с сахаром	200								
	чай сухой									
	сахар									
6	Фрукты свежие	155								
	яблоко									
	соль йод.									
						60,87	26,42	43,46	109,83	936,14

II неделя среда

22.09.21г.

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

II неделя четверг

23.09.21г.

№ п/п	продукты	масса порции г	брутто г	нетто г	цена за кг	сумма рубли	Пищевые вещества				№ рецептуры	
							Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
1	Рыба тушеная с овощами	120	95	80	170,00	16,15						
	минтай		17	14	74	1,26						
	морковь		11	9	36	0,40						
	лук		4	4	90,00	0,36						
	томат-паста		5	5	155	0,78	11,10	6,28	5,22	121,80	229	
2	Пюре картофельное	150	186	128	35	6,51						
	картофель		30	30	63	1,89						
	молоко		5	5	318	1,59	3,40	6,06	20,52	150,22	321	
3	Хлеб пшеничный	50	50	50	56	2,80	3,06	9,54	18,28	171,22	1	
4	Масло сливочное	10	10	10	318,00	3,18	0,00	8,20	0,10	74,20	14	
5	Чай с молоком	200	1	1	363	0,36						
	чай сухой		90	90	63	5,67						
	молоко		15	15	68	1,02	2,97	5,50	15,90	124,98	394	
6	Фрукты свежие(банан)	145	145	145	130	18,85	2,10	0,70	11,20	59,50	368	
	банан		3	3	16	0,05						
	соль йод.						22,63	36,28	71,22	701,92		
						60,87						

II неделя пятница

24.09.21г.

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена за кг	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры		
							Жиры	Углеводы	Ккал			
1	Тефтели с соусом	75/50	75	54	415	рубли 31,13						
			11	11	56	0,62						
			34	28	36	1,22						
			4	4	155,00	0,62						
			6	6	43,00	0,26						
			4	4	155,00	0,62						
			12	12	151,00	1,81			5,09	6,43	96,87	
			4	4	43,00	0,17						
2	Рис отварной гарнир	150	5	5	90,00	0,45			0,88	2,81	42,85	
			57	57	52	2,96						
3	Хлеб пшеничный	50	5	5	318	1,59						
4	Масло сливочное	10	50	50	56	2,80			3,60	4,32	203,40	
5	Чай с сахаром	200	10	10	318	3,18			3,06	9,54	171,22	
			1	1	363	0,36			0,00	8,20	74,20	
6	Фрукты свежие яблоко	160	15	15	68	1,02			0,20	0,00	56,80	
			160		75	12,00			0,56	0,56	62,16	
			3,5	3	16	0,06						
						60,87			13,39	31,07	93,57	707,50