

Утверждено
 Директор школы
 С. Кривошеина



I неделя понеделник
 27.09.21г.
 Двухнедельное меню для детей от 7 до 11 лет
 с 27.09.21г по 08.10.21г

№ п/п	масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры	
							Белки	Жиры	Углеводы		Ккал*
1	г 140	яйцо	г 2,5	г 100	за кг 7,50	рубль					
						18,75					
						1,89					
						3,18					
2	50	сыр твердый	18	16	318,00	7,56					
						16,06	27,87	2,46	324,91	216	
3	10	хлеб	50	50	56,00	2,80					
						3,06	9,54	18,28	171,22	1	
4	200	масло слив.	10	10	318,00	3,18					
						0,00	8,20	0,10	74,20	14	
5	100	сахар	15	15	68	1,02					
						0,20	0,00	14,00	56,80	376	
6	71	банан	100	100	130	13,00					
						2,25	0,75	12,00	63,75	368	
		печенье	71	71	12,9	9,08					
		соль йод.	3	3	16	0,05					
						60,87	23,40	48,19	68,76	802,35	

I неделя вторник

28.09.21г.

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена за кг	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы	
1	завтрак 1 смена	г	г	г		рубли				
	Суфле творожное запеченное со сгущенным 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				
2	Хлеб пшеничный		25	25	185	4,63	21,90	14,30	19,14	292,86
3	Масло сливочное	50	50	50	54	2,70	3,06	9,54	18,28	171,22
4	Кофейный напиток	180	10	10	318	3,18	0,00	8,20	0,10	74,20
			3	3	460	1,38				
			90	90	63	5,67				
5	Фрукты свежие	100	15	15	68	1,02	3,17	5,58	15,96	126,74
6	кондитерское изделие	55	100	100	75	7,50	0,62	0,62	15,19	68,82
			55	55	13,05	7,18				
			3	3	16	0,05				
						60,87	28,75	38,24	68,67	733,84

I неделя среда

29.09.21г.

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

I неделя четверг

30.09.21г.

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры		
							Белки	Жиры	Углеводы		Ккал	
1	завтрак 1 смена Котлеты рыбные "Любительские" с соусом	г 80/50	г 109 28 7 10 0,22 8 3 12 4 4 186 30 5 50 16 1 15 101 4	г 55 16 7 8 0,22 8 3 12 4 4 128 30 5 50 15 1 15 101 4	за кг 170,00 74 56 36 7,50 63 318 151 43 90 35 63 318 56 420 363 68 130 16	рубли 18,53 2,07 0,39 0,36 1,65 0,50 0,95 1,81 0,17 0,36 6,51 1,89 1,59 2,80 6,72 0,36 1,02 13,13 0,06	10,59	16,17	4,17	204,57	148	
2	Пюре картофельное	150	4	4	90	0,36	0,88	2,81	3,51	42,85	355	
3	Хлеб пшеничный	50	5	5	318	1,59	3,40	6,06	20,52	150,22	321	
4	Сыр твердый	15	16	15	56	2,80	3,06	9,54	18,28	171,22	1	
5	Чай с сахаром	200	1	1	420	6,72	3,48	4,43	0,00	53,79	15	
6	Фрукты свежие	101	15	15	68	1,02	0,20	0,00	14,00	56,80	376	
			101	101	130	13,13	0,66	0,66	16,17	73,26	368	
			4	4	16	0,06						
						60,87	22,27	39,67	76,65	752,71		

I неделя пятница

01.10.21г.

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы	
1	завтрак 1 смена Плов из курицы	г 180	г 101	г 89	за кг 230	рубли 23,23				
	курица		7	7	155,00	1,09				
	масло-раст		11	8	36,00	0,40				
	лук		10	7	74,00	0,74				
	морковь		2	2	90	0,18				
	томат - паста		41	41	52	2,13				
2	Хлеб пшеничный	50	50	50	56	2,80	22,42	18,80	39,46	416,72
3	Масло сливочное	10	10	10	318	3,18	3,06	9,54	18,28	171,22
4	Какао с молоком	200	3	3	400	1,20	2,32	2,95	0,00	35,83
			95	95	63	5,99				
			15	15	68	1,02	3,52	3,72	25,49	149,52
5	Фрукты свежие	135	145	130	130	18,85	1,95	0,65	10,40	55,25
			3,5	3	16	0,06				
						60,87	33,27	35,66	93,63	828,54

II неделя понедельник

04.10.21г.

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы	
1	завтрак 1 смена Жаркое по-домашнему	г 200	г 71	г 52	за кг 415	рубли 29,47				
	говядина		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	25,49	6,90	20,32	245,34
2	Салат из соленых огурцов	60	66	54	47	3,10				259
	томат-паста		13	10	36	0,47				
	огурцы соленые		3	3	155	0,47	2,59	7,30	2,50	86,06
3	Чай с сахаром	200	1	1	363	0,36				19
	лук		15	15	68	1,02	0,20	0,00	14,00	56,80
4	Хлеб пшеничный	50	50	50	56	2,80	3,06	9,54	18,28	171,22
5	Масло сливочное	10	10	10	318	3,18	0,00	8,20	0,10	74,20
6	Фрукты свежие	145	155		75	11,63	0,56	0,56	13,72	62,16
	яблоко		4,5	4,5	16	0,07				368
	соль йод.									
						60,87	31,90	32,50	68,92	695,78

I неделя вторник

05.10.21г.

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры	
							Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
	завтрак 1 смена	г	г	г	за кг	рубли						
1	Котлета из говядины с соусом	70/50	72	52	415	29,88						
	хлеб		11	11	56	0,62						
	хлеб зам.сух		13	13	56,00	0,73						
	лук		12	10	36,00	0,43						
	яйцо		0,1	0,1	7,50	0,75						
	масло раст		5	5	155,00	0,78	10,88	17,31	10,99	243,27	282	
	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	Макаронны отварные	150	53	53	47	2,49						
	масло слив		6	6	318	1,91	8,46	10,23	47,86	317,35	309	
3	Хлеб пшеничный	50	50	50	56	2,80	3,06	9,54	18,28	171,22	1	
4	Сыр твердый	10	11	10	420	4,62	2,32	2,95	0,00	35,83	15	
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	155	160		75	12,00	0,62	0,62	15,19	68,82	368	
	соль йод.		3	3	16	0,05	26,42	43,46	109,83	936,14		
						60,87						

II неделя среда

06.10.21г.

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена за кг	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы	
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	114	112	182	20,75				
	завтрак 1 смена		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
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				
			90	90	63	5,67				
			15	15	68	1,02	3,52	3,72	25,49	149,52
5	Фрукты свежие	150	160	150	75	12,00	0,62	0,62	15,19	68,82
			2	2	16	0,03				
						60,87	37,36	34,83	91,36	828,35

II неделя четверг

07.10.21г.

№ п/п	масса порции	продукты	брутто		нетто		цена		сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
			г	г	г	г	за кг	рубли		Белки	Жиры	Углеводы	
1	120	минтай	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							
2	150	картофель	186	128	35	6,51				11,10	6,28	5,22	121,80
		молоко	30	30	63	1,89							
		масло слив.	5	5	318	1,59				3,40	6,06	20,52	150,22
3	50	хлеб	50	50	56	2,80				3,06	9,54	18,28	171,22
4	10	масло слив.	10	10	318,00	3,18				0,00	8,20	0,10	74,20
5	200	чай сухой	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	банан	145	145	130	18,85				2,10	0,70	11,20	59,50
		соль йод.	3	3	16	0,05				22,63	36,28	71,22	701,92
						60,87							

II неделя пятница

08.10.21г.

№ 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	75/50	75	54	415	31,13				
	Тефтели с соусом		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	5,09	5,64	6,43	96,87
			12	12	151,00	1,81				287
			4	4	43,00	0,17				
2	Рис отварной гарнир	150	5	5	90,00	0,45	0,88	2,81	3,51	42,85
			57	57	52	2,96				
3	Хлеб пшеничный	50	5	5	318	1,59	3,60	4,32	37,53	203,40
4	Масло сливочное	10	50	50	54	2,70	3,06	9,54	18,28	171,22
5	Чай с сахаром	200	10	10	318	3,18	0,00	8,20	0,10	74,20
			1	1	363	0,36				
6	Фрукты свежие банан	93	15	15	68	1,02	0,20	0,00	14,00	56,80
			93	93	130	12,09	0,56	0,56	13,72	62,16
			3,5	3,5	16	0,06				
						60,86	13,39	31,07	93,57	707,50