

Удобрено  
 Школа  
 № 1  
 11.04.22г.

Двухнедельное меню для детей от 7 до 11 лет с 11.04. по 22.04. 22г.

11.04.22г.

I неделя понедельник

№ п/п	№ рецептуры	Пищевые вещества	Жиры		Белки	сумма	цена за кг	нетто	брутто	продукты	масса порции	г
			Углеводы	Калории								
1	завтрак 1 смена					рубли						
	Рагу из курицы					19,92	240,00	74	83	курица	180	
						0,31	155	2	2	масло раст		
						4,80	35,00	82	137	картофель		
						1,63	74,00	17	22	морковь		
						0,45	90,00	5	5	томат-паста		
						0,43	36,00	10	12	лук		
						0,62	155,00	4	4	масло раст		
						0,04	44,00	1	1	мука пшеничная		
2	Хлеб пшеничный					2,45	49,00	50	50	хлеб	50	
3	Масло сливочное					3,18	318,00	10	10	масло слив.	10	
4												
5	Чай с молоком					0,36	363,00	1	1	чай	200	
						5,76	64,00	90	90	молоко		
						1,02	68	15	15	сахар		
6	Фрукты свежие					20,15	78	36	258,3	яблоко	258	
7	Кондитерское изделие					3,89	108	3,5	36	печенье	36	
						0,06	16	3,5	3,5	соль йод.		
						65,07						
						21,0						
						44,0						
						97,0						
						868,0						







I неделя среда

13.04.22Г.

№ 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	418	30,10					
	хлеб		11	11	49	0,54					
	хлеб зам.сух		13	13	49,00	0,64					
	лук		14	12	36,00	0,50					
	яйцо		0,1	0,1	7,50	0,75					
	масло раст		5	5	155,00	0,78	11	17	11	241	
	сметана		12	12	151,00	1,81				282	
	мука пшеничная		4	4	44,00	0,18					
	томат паста		4	4	90,00	0,36	1	3	4	47	
2	Макароны отварные ( Гарнир)	150	53	53	47	2,49					
	масло слив		5	5	318	1,59	9	6	39	246	
3	Хлеб пшеничный	50	50	50	49	2,45	3	10	18	174	
4	Масло сливочное	10	10	10	318	3,18	0	8	0	72	
5	Чай с сахаром	200	1	1	363	0,36					
	сахар		15	15	68	1,02	0	0	14	57	
6	Фрукты свежие	234	234,2		78	18,27	1	1	17	81	
	соль йод.		3	3	16	0,05					
<b>65,07</b>							<b>25,0</b>	<b>45,0</b>	<b>103,0</b>	<b>918,0</b>	



## I неделя четверг

14.04.22г.

№ 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	Котлеты рыбные "Любительские"	90/50	123	62	170,00	20,91				
	с соусом		31	18	74	2,29				
	морковь		8	8	49	0,39				
	хлеб		13	10	36	0,47				
	лук		0,24	0,24	7,50	1,80				
	яйцо		9	9	64	0,58				
	молоко		3	3	318	0,95	16	5	13	161
	масло слив		12	12	151	1,81				148
	сметана		4	4	44	0,18				
	мука пшеничная		4	4	90	0,36	1	3	4	47
	томат паста		213	128	35	7,46				
2	Пюре картофельное	150	30	30	64	1,92				
	молоко		5	5	318	1,59	3,40	6,06	20,52	150,22
3	Хлеб пшеничный	50	50	50	49	2,45	3	10	18	174
4	Масло сливочное	10	10	10	318	3,18	0,00	8,20	0,10	74,20
5	Какао с молоком	200	3	3	400	1,20				
	молоко		100	100	64	6,40				
	сахар		15	15	68	1,02	3,52	3,72	25,49	149,52
6	Кондитерское изделие	25	25	25	108	2,70	1,87	17,23	18,72	237,43
7	Фрукты свежие	94	94,5		78	7,37				
	яблоко		2,5	2,5	16	0,04				
	соль йод.									
						<b>65,07</b>	<b>28,8</b>	<b>53,2</b>	<b>99,8</b>	<b>993,4</b>

## I неделя пятница

15.04.22г.

№ п/п	№ рецептуры	Пищевые вещества	сумма	цена	нетто	брутто	продукты	масса порции	цена за кг	Жиры	Углеводы	Ккал
1	завтрак 1 смена		рубли		г	г		г				
	Суфле творожное запеченное со стущенным молоком		20,75	182	114	114	творог	150/20				
			0,48	44	11	11	мука пшеничная					
			2,05	64	32	32	молоко					
			2,85	7,50	0,38	0,38	яйцо					
			0,61	68	9	9	сахар					
			0,95	318	3	3	масло слив					
2	Какао с молоком		3,76	188	20	20	молоко стущенное			15	10	202
			0,80	400	2	2	какао	180				
			5,76	64	90	90	молоко					
3	Фрукты свежие		1,02	68	15	15	сахар			4	4	156
4	Кондитерское изделие		22,12	78	283,6	283,6	яблоко	283		3	1	85
			3,88	108	36	36	печенье	36				
			0,04	16	2,5	2,5	соль йод.					
			<b>65,07</b>							<b>22,0</b>	<b>15,0</b>	<b>443,0</b>





II неделя понедельник

18.04.22г.

№ п/п	масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества			№ рецептуры
							Белки	Жиры	Углеводы	
	г		г	г	за кг	рубли				
1	180	говядина	64	47	418	26,75				
		картофель	201	120	35	7,04				
		лук	13	11	36	0,47				
		масло раст	5	5	155	0,78				
		томат-паста	2	2	90,00	0,18	26	7	20	247
2	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174
3	10	масло слив.	10	10	318	3,18	0	8	0	72
4	180	кофе	2	2	390	0,78				
		молоко	90	90	64	5,76				
		сахар	14	14	68	0,95	3	6	16	130
5	179	яблоко	179		78	13,96	1	1	16	77
6	25	печенье	25	25	108	2,70	2	2	26	130
		соль йод.	4,5	4,5	16	0,07				
						<b>65,07</b>	<b>35,0</b>	<b>34,0</b>	<b>96,0</b>	<b>830,0</b>



II неделя вторник

19.04.22г.

№ п/п	№ рецептуры	Питательные вещества	сумма	цена	нетто	брутто	продукты	масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Питательные вещества			№ рецептуры
														Белки	Жиры	Углеводы	
1	Плов из курицы		рубли	за кг	г	г		г		г	г						
	завтрак 1 смена		24,24	240	89	101	курица	180									
			1,09	155,00	7	7	масло раст										
			0,43	36,00	10	12	лук										
			0,81	74,00	8	11	морковь										
			0,18	90	2	2	томат - паста										
2	Хлеб пшеничный		2,45	57	43	43	рис										
3	Масло сливочное		2,80	56	50	50	хлеб	50									291
4			3,18	318	10	10	масло слив	10									1
5	Какао с молоком		1,20	400	3	3	какао	200									14
			6,08	64	95	95	молоко										
			1,02	68	15	15	сахар										
6	Фрукты свежие		17,64	78	25	226,2	яблоко	180									382
7	Кондитерское изделие		3,89	108	25	36	печенье	25									368
			0,06	16	3,5	3,5	соль йод.										
			<b>65,07</b>										<b>27,0</b>	<b>54,0</b>	<b>114,0</b>	<b>1050,0</b>	



## I неделя среда

20.04.22г.

№ п/п	№ рецептуры	завтрак 1 смена	масса порции	продукты	брутто	нетто	цена за кг	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры		
									Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
1		Гуляш из говядины	90	говядина	90	67	418	рубли 37,62							
				морковь	13	10	74	0,96							
				лук	10	8	36	0,36							
				томат паста	2	2	90,00	0,18							
				масло слив	2	2	318,00	0,64							
				мука пшеничная	4	4	44,00	0,18							
2		Макаронны отварные гарнир	150	макаронны	53	53	47	2,49			12	20	3	240	277
				масло слив.	5	5	318	1,59			9	10	48	318	309
3		Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45			3	10	18	174	1
4		Масло сливочное	10	масло слив	10	10	318	3,18			0	8	0	72	14
5		Чай с сахаром	200	чай сухой	1	1	363	0,36							
				сахар	15	15	68	1,02			0	0	14	57	376
6		Фрукты свежие	179	яблоко	179,5		78	14,00			1	1	17	81	368
				соль йод.	2,5	2,5	16	0,04							
								65,07			25,0	49,0	100,0	942,0	



## II неделя четверг

27.04.22г.

№ п/п	№ недели	п/п смена	масса порции	продукты	брутто	нетто	цена за кг	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры		
									Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			
1		завтрак 1 смена	г					рубль							
		Рыба тушенная с овощами	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		Пюре картофельное	120	картофель	174	102	35	6,09							
				молоко	24	24	64	1,54							
				масло слив.	4	4	318	1,27							
3		Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45							
4		Масло сливочное	10	масло слив.	10	10	318,00	3,18							
5		Чай с молоком	200	чай сухой	1	1	363	0,36							
				молоко	90	90	64	5,76							
				сахар	15	15	68	1,02							
6		Фрукты свежие	263	яблоко	263,1		78	20,52							
7		Кондитерское изделие	36	печенье	36	36	108	3,88							
				соль йод.	3	3	16	0,05							
									<b>65,07</b>	<b>22,0</b>	<b>37,0</b>	<b>71,0</b>	<b>705,0</b>		



II неделя пятница

22.04.22г.

№ п/п	№ п/п	продукты	масса порции г	брутто г	нетто г	цена за кг	сумма рубли	Пищевые вещества				№ рецептуры	
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		
1	завтрак 1 смена												
	Сырники из творога со сгущенным	творог	130/20	130	130	182	23,66						
	молоком	мука пшеничная		18	18	44	0,79						
		сахар		13	13	68	0,88						
		яйцо		0,16	0,16	7,50	1,20						
		масло раст		7	7	155	1,09						
2	Какао с молоком	молоко сгущенное		20	20	188	3,76	24	17	15	309	219	
		какао	180	2	2	400	0,80						
		молоко		90	90	64	5,76						
3	Фрукты свежие	сахар		15	15	68	1,02	3	0	23	104	382	
4	Кондитерское изделие	яблоко	284	284,7		78	22,21	3	1	28	133	368	
		печенье	36	36	36	108	3,89	3	24	27	336		
		соль йод.		0,5	0,5	16	0,01						
							<b>65,07</b>	<b>33,0</b>	<b>42,0</b>	<b>93,0</b>	<b>882,0</b>		