

Перспективное одноразовое меню для учащихся организаций среднего образования (зима-весна)

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто,г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
I неделя						686	792	155			
1-й день											
плов из птицы	180	250	300	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1460,00	0,160	0,213	0,256	0,109	0,145	0,174
				масло растительное	742,00	0,008	0,015	0,018	0,008	0,015	0,018
				крупа рисовая	634,00	0,035	0,070	0,084	0,035	0,070	0,084
				морковь	249,00	0,010	0,019	0,023	0,008	0,015	0,018
				лук репчатый	125,00	0,009	0,018	0,022	0,008	0,015	0,018
				соль йодированная	63,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
яблоко	120	120	120	яблоко	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	чай высшего сорта	5103,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				молоко 2,5%	468,00	0,025	0,025	0,025	0,023	0,023	0,023
				сахар	417,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
Бутерброд с маслом	20\10	35\10	40\15	масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015
				хлеб ржаной\пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
2-й день											
тефтели мясные (духовые)\	80	100	100	говядина (лопаточная часть)	4200,00	0,069	0,086	0,086	0,050	0,063	0,063
				крупа рисовая	634,00	0,007	0,008	0,008	0,007	0,008	0,008
				лук репчатый	125,00	0,028	0,035	0,035	0,024	0,030	0,030
				масло растительное	742,00	0,005	0,006	0,007	0,005	0,006	0,007
				мука пшеничная 1 сорт	255,00	0,005	0,007	0,007	0,005	0,007	0,007
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,0009	0,0004	0,0007	0,0009
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	742,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				мука пшеничная 1 сорт	255,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	2300,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				морковь	249,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	125,00	0,001	0,001	0,001	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	417,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003

гарнир макарон/отварные с маслом сливочным	100	150	200	соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				макарон	439,00	0,035	0,053	0,070	0,035	0,053	0,070
				масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,001	0,0004	0,0007	0,001
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	1500,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				кислота лимонная	2300,00	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
3-й день											
рагу из птицы	180	250	300	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1460,00	0,162	0,216	0,259	0,119	0,159	0,191
				масло растительное	742,00	0,008	0,015	0,018	0,008	0,015	0,018
				картофель	180,00	0,085	0,128	0,154	0,064	0,096	0,115
				морковь	249,00	0,018	0,026	0,031	0,014	0,021	0,025
				лук репчатый	125,00	0,01	0,014	0,017	0,008	0,012	0,014
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
Кисель из плодов	200	200	200	яблоко	645,00	0,028	0,028	0,028	0,024	0,024	0,024
				сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
				крахмал картофельный	1320,00	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
4-й день											
салат из моркови	60	100	100	морковь	249,00	0,1	0,12	0,12	0,080	0,100	0,100
				укроп	1500,00	0,003	0,003	0,003	0,004	0,004	0,004
				масло растительное	742,00	0,006	0,010	0,015	0,006	0,010	0,015
биточки рыбные (духовые)	80	100	100	минтай	1800,00	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	186,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018
				молоко 2,5%	468,00	0,019	0,025	0,025	0,019	0,025	0,025
				сухари	2300,00	0,007	0,010	0,010	0,007	0,010	0,010
				масло растительное	742,00	0,005	0,006	0,007	0,005	0,006	0,007
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,0009	0,0004	0,001	0,0009
соус красный основной	20	20	20	масло растительное	742,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				мука пшеничная 1 сорт	255,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	2300,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				морковь	249,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	125,00	0,001	0,001	0,001	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	417,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001

гарнир: картофельное пюре \масло сливочное	100	150	200	картофель	180,00	0,117	0,180	0,234	0,088	0,135	0,176
				молоко 2,5%	468,00	0,016	0,024	0,032	0,015	0,023	0,03
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,001	0,0004	0,001	0,001
				масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
яблоко	120	120	120	яблоко	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
чай черный с сахаром	200/5	200/5	200/5	чай высшего сорта	5103,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				сахар	417,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
5-й день											
борщ с капустой и картофелем мясо говядина	200	250	300	свекла	150,00	0,040	0,050	0,060	0,032	0,040	0,060
				капуста свежая	135,00	0,020	0,025	0,030	0,016	0,020	0,030
				картофель	180,00	0,021	0,027	0,032	0,016	0,020	0,032
				морковь	249,00	0,010	0,013	0,015	0,008	0,010	0,015
				лук репчатый	125,00	0,010	0,012	0,014	0,008	0,010	0,014
				томатное пюре	2300,00	0,002	0,002	0,002	0,003	0,003	0,003
				масло растительное	742,00	0,004	0,005	0,006	0,004	0,005	0,006
				сахар	417,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003
				говядина (лопаточная часть)	4200,00	0,040	0,040	0,040	0,032	0,032	0,032
				сметана 10%	1900,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
Корж медовый	60	60	60	соль йодированная	63,00	0,0006	0,001	0,001	0,0006	0,001	0,001
				мука пшеничная в/с	375,00	0,034	0,034	0,034	0,034	0,034	0,034
				масло сливочное	4000,00	0,0077	0,0077	0,0077	0,0077	0,0077	0,0077
				масло растительное	742,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0005	0,005	0,0004	0,0005	0,005
				масло сливочное	4000,00	0,0077	0,0077	0,0077	0,0077	0,0077	0,0077
				яйцо 1 категории	634,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003
				молоко 2,5%	468,00	0,006	0,006	0,006	0,006	0,006	0,006
компот из яблоко	200	200	200	мед	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
				яблоко	645,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	кислота лимонная	2300,00	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005
				хлеб ржаной-пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
II неделя											
1-й день											
птица с овощами	180	250	300	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1460,00	0,160	0,213	0,256	0,109	0,145	0,174
				масло растительное	742,00	0,008	0,015	0,018	0,008	0,015	0,018
				морковь	249,00	0,010	0,019	0,023	0,008	0,015	0,018

				лук репчатый	125,00	0,009	0,018	0,022	0,008	0,015	0,018
				соль йодированная	63,00	0,0005	0,0005	0,001	0,0005	0,0005	0,001
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	200	масло сливочное	3551,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
				гречка	380,00	0,048	0,071	0,096	0,048	0,071	0,096
				соль йодированная	63,00	0,0005	0,001	0,001	0,0005	0,001	0,001
				чай высшего сорта	5103,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	молоко 2,5%	468,00	0,025	0,025	0,025	0,023	0,023	0,023
				сахар	417,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
яблоко	120	120	120	яблоко	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
Бутерброд с сыром	20\10	35\10	40\15	сыр твердый	4855,00	0,010	0,010	0,015	0,010	0,010	0,015
				хлеб	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
2-й день											
котлеты мясные(духовые)	80	100	100	говядина (лопаточная часть)	4200,00	0,077	0,102	0,102	0,056	0,074	0,074
				хлеб пшеничный из муки I	186,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,014	0,014
				лук репчатый	125,00	0,006	0,009	0,009	0,005	0,008	0,008
				молоко 2,5%	468,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018
				сухари	2300,00	0,008	0,010	0,010	0,008	0,010	0,010
				масло растительное	742,00	0,005	0,006	0,007	0,005	0,006	0,007
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,0009	0,0004	0,0007	0,0009
				масло растительное	742,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
соус красный основной	20	20	20	мука пшеничная I сорт	255,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	2300,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				морковь	249,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	125,00	0,001	0,001	0,001	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	417,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				макарон	439,00	0,035	0,053	0,070	0,035	0,053	0,070
				масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
гарнир: макароны отварные с маслом сливочным	100	150	200	соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,001	0,0004	0,0007	0,001
				сухофрукты	1500,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
				сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	кислота лимонная	2300,00	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005	0,0005
				хлеб ржаной-пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
3-й день											
жаркое по-домашнему	180	250	300	говядина (лопаточная часть)	4200,00	0,162	0,216	0,259	0,119	0,159	0,191
				масло растительное	742,00	0,008	0,015	0,018	0,008	0,015	0,018
				картофель	180,00	0,085	0,128	0,154	0,064	0,096	0,115
				морковь	249,00	0,018	0,026	0,031	0,014	0,021	0,025
				лук репчатый	125,00	0,01	0,014	0,017	0,008	0,012	0,014
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001

Кисель из плодов	200	200	200	яблоко	645,00	0,028	0,028	0,028	0,024	0,024	0,024
				сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	крахмал картофельный	1320,00	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009
				хлеб ржаной\пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
4-й день											
салат из белокочанной капусты, моркови	60	100	150	белокочанная капуста	135,00	0,044	0,063	0,095	0,035	0,050	0,083
				морковь	249,00	0,011	0,031	0,047	0,010	0,030	0,046
				укроп	1500,00	0,003	0,003	0,005	0,002	0,002	0,003
				масло растительное	742,00	0,006	0,010	0,015	0,006	0,010	0,015
котлеты рыбные (духовые)	80	100	100	минтай	1800,00	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	186,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018
				молоко 2,5%	468,00	0,019	0,025	0,025	0,019	0,025	0,025
				сахар	2300,00	0,007	0,010	0,010	0,007	0,010	0,010
				масло растительное	742,00	0,005	0,006	0,007	0,005	0,006	0,007
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,0009	0,0004	0,0007	0,0009
				масло растительное	742,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
соус красный основной	20	20	20	мука пшеничная 1 сорт	255,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				томатное пюре	2300,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				морковь	249,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016
				лук репчатый	125,00	0,001	0,001	0,001	0,0004	0,0004	0,0004
				сахар	417,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				картофель	180,00	0,117	0,180	0,234	0,088	0,135	0,176
гарнир: картофельное пюре \масло сливочное	100	150	200	молоко 2,5%	468,00	0,016	0,024	0,032	0,015	0,023	0,046
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,001	0,0004	0,0007	0,001
				масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				чай высшего сорта	5103,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
чай черный сахаром	200/5	2005	200/5	сахар	417,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
яблоко	120	120	120	яблоко	645,00	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120	0,120
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040
5-й день											
Суп-лапша с птицей	200	250	300	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1460,00	0,040	0,040	0,040	0,036	0,036	0,036
				лапша	1377,00	0,016	0,020	0,024	0,016	0,020	0,024
				морковь	249,00	0,010	0,013	0,016	0,008	0,010	0,012
				лук репчатый	125,00	0,009	0,012	0,014	0,008	0,010	0,012
				масло растительное	742,00	0,002	0,003	0,004	0,002	0,003	0,004

кондитерское изделие с творогом (ватрушка с творогом / булочка творожная)	50	50	50	соль йодированная /	63,00	0,0005	0,001	0,001	0,0005	0,001	0,001
				мука пшеничная высшего сорта	375,00	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	375,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
				сахар	417,00	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004	0,004
				масло сливочное	3551,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				яйцо (II категорий)	468,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				молоко 2,5%	468,00	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009	0,009
				творог	2071,00	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
				дрожжи прессованные	6140,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				соль йодированная	63,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003
				ванилин	7000,00	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003	0,00003
				яйцо (для смазки II категорий)	468,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				яблоко	645,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
компот из яблок	200	200	200	сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	кислота лимонная	2300,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				хлеб ржаной-пшеничный	486,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040