

**Двухнедельное меню для детей от 7 до 11 (1-4 классы)
3-4 квартал 2022-2023 учебный год**

I неделя понедельник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	завтрак 1 смена	г		г	г	за кг	рубли					
1	Каша манная молочная	200	крупа манная	26	26	56,00	1,46					
			молоко	158	158	79	12,48					
			сахар	5	5	80,00	0,40					
			масло слив	5	5	385,00	1,93	10	17	41	357	177
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49,00	2,45	3	10	18	174	1
3	Сыр твердый	15	сыр твердый	16	15	515,00	8,24	4	4	0	52	15
4	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385,00	3,85	0	8	0	72	14
5	Кофейный напиток	200	кофе	3	3	460,00	1,38					
			молоко	100	100	79,00	7,90					
			сахар	15	15	80	1,20	3	6	16	130	395
6	Фрукты свежие	250	яблоко	250		95	23,75	1	1	25	113	368
			соль йод.	1,5	1,5	19	0,03					
							65,07	21	46	100	898	

I неделя вторник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	завтрак 1 смена	г		г	г	за кг	рубли					
1	Гуляш из говядины	90	говядина	90	67	495,00	44,55					

			морковь	13	10	87	1,13					
			лук	9	7	45	0,41					
			томат паста	2	2	110,00	0,22					
			масло слив	2	2	385	0,77					
			мука пшеничная	4	4	51	0,20	12	20	3	240	277
2	Рис отварной гарнир	150	рис	54	54	75	4,05					
			масло слив.	5	5	385	1,93	4	4	38	204	302
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174	1
4	Сыр твердый	15	сыр твердый	15	15	515	7,73	4	4	0	52	15
5	Чай с сахаром	180	чай	1	1	450	0,45					
			сахар	14	14	80	1,12	0	0	14	57	376
			соль йод.	3	3	19	0,06					
							65,07	23	38	73	727	

I неделя среда

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 1 смена		г		г	г	за кг	рубли					
1	Суфле творожное запеченное со сгущенным молоком	150/30	творог	114	114	213	24,28					
			мука пшеничная	11	11	51	0,56					
			молоко	31	31	79	2,45					
			яйцо	0,38	0,38	9,00	3,42					
			сахар	9	9	80	0,72					
			масло слив	3	3	385	1,16	21,90	14,30	19,14	292,86	84
			молоко сгущенное	30	30	221	6,63	2	2	13	78	
2	Какао с молоком	180	какао	2	2	425	0,85					
			молоко	90	90	79	7,11					

			сахар	15	15	80	1,20	3	0	23	104	382
3	Фрукты свежие	175	яблоко	175		95	16,63	1	1	17	81	368
			соль йод.	3	3	19	0,06					
							65,07	28	17	72	556	

I неделя четверг

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 1 смена		г		г	г	за кг	рубли					
1	Котлеты рыбные "Любительские"	90/50	минтай	124	62	201,00	24,92					
	с соусом		морковь	30	18	87	2,61					
			хлеб	8	8	49	0,39					
			лук	13	10	45	0,59					
			яйцо	0,24	0,24	9,00	2,16					
			молоко	9	9	79	0,71					
			масло слив	3	3	385	1,16	16	5	13	161	148
	соус		сметана	12	12	179	2,15					
			мука пшеничная	4	4	51	0,20					
			томат паста	4	4	110	0,44	1	3	4	47	355
2	Пюре картофельное	150	картофель	183	128	50	9,15					
			молоко	30	30	79	2,37					
			масло слив.	5	5	385	1,93	3	6	21	150	321
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174	1
4	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385	3,85	0	8	0	72	14
5	Какао с молоком	180	какао	3	3	425	1,28					
			молоко	95	95	79	7,51					
			сахар	14	14	80	1,12	3	0	23	104	382
			соль йод.	4	4	19	0,08					
							65,07	26	32	79	708	

I неделя пятница

№ п/п		масса порции	продукты	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	75/50	говядина	78	56	495	38,61					
			хлеб	12	12	49	0,59					
			хлеб зам.сух	12	12	49,00	0,59					
			лук	10	8	45,00	0,45					
			яйцо	0,11	0,11	9,00	0,99					
			масло раст	5	5	174,00	0,87	11	17	11	241	282
	соус		сметана	13	13	179,00	2,33					
			мука пшеничная	5	5	51,00	0,26					
			томат паста	5	5	110,00	0,55	1	3	4	47	355
2	Каша гречневая гарнир	150	крупа гречневая	58	58	130	7,54					
			масло слив	6	6	385	2,31	9	6	39	246	302
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174	1
4	Масло сливочное	15	масло слив	15	15	385	5,78	0	12	0	108	14
5	Чай с сахаром	200	чай сухой	1	1	450	0,45					
			сахар	15	15	80	1,20	0	0	14	57	376
			соль йод.	5	5	19	0,10					
							65,07	24	48	86	873	

II неделя понедельник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	завтрак 1 смена	г		г	г	за кг	рубли					
1	Каша рисовая молочная	200	молоко	160	160	79	12,64					

			крупя рисовая	25	25	75	1,88					
			сахар	5	5	80	0,40					
			масло слив	5	5	385	1,93	10	17	41	357	177
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174	1
3	Масло сливочное	10	масло слив.	10	10	385	3,85	0	8	0	72	14
4	Сыр твердый	15	сыр твердый	15,7	15	515	8,09	4	4	0	52	15
5	Чай с молоком	200	чай сухой	1	1	450	0,45					
			молоко	100	100	79	7,90					
			сахар	15	15	80	1,20	3	6	16	130	394
6	Фрукты свежие	255	яблоко	255		95	24,23	1	1	25	113	368
			соль йод.	2,5	2,5	19	0,05					
							65,07	21	46	100	898	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	завтрак 1 смена	г		г	г	за кг	рубли					
1	Плов из курицы	180	курица	101	89	283	28,58					
			масло раст	7	7	174,00	1,22					
			лук	12	10	45,00	0,54					
			морковь	13	10	87,00	1,13					
			томат - паста	2	2	110	0,22					
			рис	43	43	75	3,23	17	14	30	314	291
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174	1
3	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385	3,85	0	8	0	72	14
4	Какао с молоком	180	какао	3	3	425	1,28					
			молоко	90	90	79	7,11					
			сахар	14	14	80	1,12	3	0	23	104	382

5	Фрукты свежие	150	яблоко	150		95	14,25	1	1	15	73	368
			соль йод.	4,5	4,5	19	0,09					
							65,07	24	33	86	737	

II неделя среда

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 1 смена		г		г	г	за кг	рубли					
1	Рыба тушеная с овощами	120	минтай	95	80	201,00	19,10					
			морковь	17	14	87	1,48					
			лук	9	7	45	0,41					
			томат-паста	4	4	110,00	0,44					
			масло раст	5	5	174	0,87	11	6	5	118	229
2	Пюре картофельное	150	картофель	182	128	50	9,10					
			молоко	30	30	79	2,37					
			масло слив.	5	5	385	1,93	3	6	21	150	321
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174	1
4	Масло сливочное	10	масло слив.	10	10	385,00	3,85	0	8	0	72	14
5	Чай с молоком	180	чай сухой	1	1	450	0,45					
			молоко	90	90	79	7,11					
			сахар	15	15	80	1,20	3	5	14	113	394
6	Фрукты свежие	150	яблоко	150		95	14,25	1	1	15	73	368
			соль йод.	3	3	19	0,06					
							65,07	21	36	73	700	

II неделя четверг

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
завтрак 1 смена		г		г	г	за кг	рубли					
1	Пудинг из творога с яблоками и	160/25	творог	111	110	213	23,64					

	со сгущенным молоком		яблоки	62	37	95	5,89					
			сахар	13	13	80	1,04					
			яйцо	0,21	0,21	9,00	1,89					
			масло слив	6	6	385	2,31					
			хлеб зам.сух	5	5	49	0,25					
			сметана	6	6	179	1,07	22	24	23	396	240
			молоко сгущенное	25	25	221	5,53	2	2	13	78	
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3	10	18	174	1
3	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385	3,85	0	8	0	72	14
4	Какао с молоком	200	какао	3	3	425	1,28					
			молоко	100	100	79	7,90					
			сахар	15	15	80	1,20	4	4	26	156	382
5	Кондитерское изделие	45	пряник	45	45	150	6,75	3	3	33	171	
			соль йод.	1	1	19	0,02					
							65,07	34	51	113	1047	

II неделя пятница

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	цена	сумма	Пищевые вещества				№ рецептуры
								Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	завтрак 1 смена	г		г	г	за кг	рубли					
1	Бефстроганов из говядины	90	говядина	93	71	495	46,04					
			лук	27	25	45	1,22					
			масло раст	5	5	174	0,87					
			мука пшеничная	4	4	51,00	0,20					
			сметана	20	20	179	3,58	12	21	3	249	278
2	Макароны отварные гарнир	150	макароны	52	52	56	2,91					
			масло слив.	6	6	385	2,31	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	385	3,85	0	8	0	72	14
5	Чай с сахаром	180	чай сухой	1	1	450	0,45					
			сахар	14	14	80	1,12	0	0	14	57	376
			соль йод.	3,5	3,5	19	0,07					
							65,07	24	49	83	870	