



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											
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 I 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 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

гарнир макароны\отварные с маслом сливочным	100	150	200	соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				макароны	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
				сахари	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
				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

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