

Примерное десятидневное меню горячих школьных завтраков для детей 7-11 лет.

1 неделя - понедельник

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Котлеты из говядины с соусом	75\50	Мясо говяж	0,08	0,08	420,00	32,84	8,17	7,95	9,75	143,23	№120535	С.В.Маслова
			Соль иодир	0,002	0,005	12,00	0,02						
			Молоко	0,005	0,005	53,00	0,27						
			Лук	0,015	0,008	20,00	0,30						
			Яицо кур	0,005	0,004	96,00	0,48						
			Вода	0,14	0,01		0,00						
			Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Хлеб	0,014	0,014	35,00	0,49						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
Томат	0,002	0,002	180,00	0,36									
2	Каша гречневая	150\5	Крупа гречн	0,05	0,05	100,00	4,60	8,9	5,6	41,4	251,6	№120535	
			Сл масло	0,005	0,005	511,00	2,56						
			Соль иодир	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Помидоры свежие в нарезке	50									№100501		
			Помидоры	0,05	0,05	120,00							6,48
4	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2	0	14	56,8	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	58,00	0,87						
5	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	4,5	0,3	31,3	145,9	№200102	
6	Яблоко	150	яблоко	0,15	0,15	40,00	5,92	0,4	0,4	9,8	44,4	№210110	
Итого за день:							58,55	22,17	14,25	106,25	641,93		

1 неделя -вторник

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Рагу из мяса птицы	230	Куриное филе	0,10	0,095	350,00	33,60	13	18,26	31,58	342,66	№120609	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,002	0,002	12,00	0,02						
			Картофель	0,15	0,15	48,00	7,20						
			Лук	0,01	0,015	25,00	0,25						
			Томат	0,005	0,005	180,00	0,90						
			Морковь	0,015	0,015	40,00	0,60						
			Мука	0,006	0,006	30,00	0,18						
			Вода	0,07			0,00						
			Масло раст	0,005	0,005	135,00	0,68						
2	Огурцы свежие в нарезке	50					1,26	13,4	5,86	342,66	ТТК 7093		
			Огурцы	0,055	0,05	180,00							9,90
3	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10	4,5	0,3	31,3	145,9	№200102	
4	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2	0	14	56,8	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	58,00	0,87						
5	Печенье	40	Печенье	0,040	0,040	300,00	12,00	1,8	6,8	26,8	175,6	№120561	
Итого за день:							68,80	20,76	38,76	109,54	870,04		

1 неделя - среда

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		

1	Тефтели мясные в сметанном соусе с томатом	75\50	Мясо гов	0,07	0,06	420,00	28,69	12,52	8,48	4,43	144,12	№120548	С.В.Маслова	
			Вода	0,2			0,00							
			Хлеб	0,01	0,01	35,00	0,35							
			Морковь	0,004	0,003	40,00	0,16							
			Лук	0,005	0,004	25,00	0,13							
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02							
			Молоко	0,01	0,01	53,00	0,53							
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09							
			Бульон	0,024			0,00							
			Томат	0,01	0,01	180,00	0,90							
			Масло слив.	0,001	0,001	511,00	0,51							
			Масло раст	0,003	0,003	130,00	0,39							
			Сметана	0,005	0,005	187,00	0,94							
2	Пюре картофельное	150	Картофель	0,14	0,13	48,00	6,72	3,2	2,71	21,75	124,19	№130,101		
			Слив масло	0,005	0,005	511,00	2,56							
			Молоко	0,03	0,03	53,00	1,59							
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02							
3	Мармелад фасованный	15	Мармелад	1шт	1	10,00	10,00	0,08	0	10,6	42,72	№100520		
4	Хлеб пшеничн	60	Хлеб		0,06	0,06	35,00	2,10	4,5	0,3	31,3	145,9	№200102	
5	Чай с сахаром	200/15	Чай		0,001	0,001	500,00	0,50	0,2	0	14	56,8	№160101	
			Сахар		0,013	0,013	58,00	0,75						
6	Мандарин	150	мандарин		0,15	0,15	90,00	13,05	0,4	0,3	10,3	45,5	№210104	
Итого за день:							69,99	20,9	11,79	92,38	559,23			

1 неделя - четверг

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника	
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г			
1	Шницель из говядины в сливочном соусе с томатом	75/5	Мясо	0,08	0,70	420,00	31,50	13,80	11,10	11,10	200	№99	Рецептура по сборнику №451, сб.шк.2004г.	
			Сухари пшеничные	0,07	0,07	45,00	3,15							
			Хлеб	0,01	0,01	35,00	0,35							
			Морковь	0,010	0,01	40,00	0,40							
			Лук	0,010	0,007	25,00	0,25							
			Томат	0,010	0,01	180,00	1,80							
			Соль	0,005	0,01	12,00	0,06							
			Сахар	0,004	0,01	58,00	0,23							
			Мука	0,005	0,01	30,00	0,15							
			Масло слив.	0,005	0,005	511,00	2,56							
			Раст масло	0,010	0,01	130,00	1,30							
2	Рис отварной	150	Крупа рисовая	0,03	0,03	50,00	1,50	3,2	2,71	21,75	124,19	№130,101		
			Слив масло	0,003	0,003	511,00	1,53							
			Соль	0,002	0,002	12,00	0,02							
3	Помидоры свежие в нарезке	50										№100501		
			Помидоры	0,055	0,05	120,00								6,60
4	Хлеб	60	Хлеб	0,060	0,06	35,00	2,10	4,50	0,30	31,30	145,9	№200102		
5	Какао с молоком	200/20	Какао-порошок	0,004	0,004	450,00	1,80	4,00	4,00	16,00	116	№160101		
			Сахар	0,013	0,013	58,00	0,75							
			Молоко	0,050	0,05	53,00	2,65							
6	Яблоко	150	яблоко	0,15	0,15	40,00	6,00	0,4	0,4	9,8	44,4	№210110		
Итого за день:							64,74	25,9	18,51	89,95	630,49			

1 неделя пятница

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Котлеты из говядины с соусом	75\50	Мясо говяж	0,075	0,06	420,00	31,58	8,17	7,95	9,75	143,23	№120535	С.В.Маслова
			Соль иодир	0,002	0,002	12,00	0,02						
			Молоко	0,005	0,005	53,00	0,27						
			Лук	0,02	0,01	20,00	0,40						
			Яицо кур	0,005	0,004	96,00	0,48						
			Вода	0,14	0,01		0,00						
			Масло раст	0,005	0,005	130,00	0,65						
			Хлеб	0,01	0,01	35,00	0,35						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Томат	0,002	0,002	180,00	0,36						
2	Макаронны отварные	150	Макаронны	0,05	0,050	35,00	1,68	3,6	5,4	36,9	210,6	№120539	
			Слив масло	0,004	0,004	511,00	2,10						
			Соль иодир	0,002	0,002	12,00	0,02						
3	Огурцы свежие в нарезке	50					4,5	0,3	31,3	145,9	№100501		
			Огурцы	0,055	0,05	180,00						9,90	
4	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,06	0,06	35,00	2,10					№200102	
5	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	500,00	0,50	0,2	0	14	56,8	№160108	
			Сахар	0,013	0,013	58,00	0,75						
6	Печенье	40	Печенье	0,04	0,04	300,00	12,00	0,48	0,38	11,93	53,06	№210110	
Итого за день:							63,26	16,95	14,03	103,88	609,59		
ИТОГО за весь период							325,35	106,68	97,34	502,00	3311,28		
Среднее значение за период							65,07	17,78	16,22	83,67	551,88		