

Перспективное одноразовое меню для учащихся организаций среднего образования (лето-осень)



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

1 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
яблоко	120	120	120	соль йодированная	63,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001
				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
				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
соус красный основной	20	20	20	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	0,0003
				соль йодированная	63,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
гарнир макаронный/отварные с маслом сливочным	100	150	200	макаронны	439,00	0,035	0,053	0,070	0,035	0,053	0,070	0,070
				масло сливочное	3551,00	0,010	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	0,001
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	1500,00	0,020	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	0,007
				кислота лимонная	2300,00	0,0005	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	0,040

3-й день

				курица(безрежная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1460,00	0,162	0,216	0,259	0,119	0,159	0,191
рагу из птицы	180	250	300	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

				помидоры свежие	1206,00	0,029	0,05	0,07	0,025	0,041	0,062
				огурцы свежие	1170,00	0,023	0,038	0,06	0,018	0,03	0,045
салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	150	лук репчатый	125,00	0,007	0,02	0,03	0,006	0,01	0,015
				укроп	1500,00	0,020	0,020	0,03	0,010	0,010	0,015
				масло растительное	742,00	0,006	0,010	0,015	0,006	0,010	0,015
				минтай	1800,00	0,066	0,089	0,089	0,048	0,065	0,065
				хлеб пшеничный из муки I сорта	186,00	0,014	0,018	0,018	0,014	0,018	0,018
бюлочки рыбные (духовые)	80	100	100	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
				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
соус красный основной	20	20	20	морковь	249,00	0,002	0,002	0,002	0,0016	0,0016	0,0016

гарнир: картофельное пюре /масло сливочное	100	150	200	лук репчатый	125,00	0,001	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	0,0003
				соль йодированная	63,00	0,0001	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	0,176
яблоко	120	120	120	молоко 2,5%	468,00	0,016	0,024	0,032	0,015	0,023	0,03	0,03
				соль йодированная	63,00	0,0004	0,0007	0,001	0,0004	0,001	0,001	0,001
				масло сливочное	3551,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
				яблоко	645,00	0,120	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	0,001
				сахар	417,00	0,005	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	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	0,060
				капуста свежая	135,00	0,020	0,025	0,030	0,016	0,020	0,030	0,030
				картофель	180,00	0,021	0,027	0,032	0,016	0,020	0,032	0,032
				морковь	249,00	0,010	0,013	0,015	0,008	0,010	0,015	0,015
				лук репчатый	125,00	0,010	0,012	0,014	0,008	0,010	0,014	0,014
				томатное пюре	2300,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003
				масло растительное	742,00	0,004	0,005	0,006	0,004	0,005	0,006	0,006
				сахар	417,00	0,002	0,003	0,003	0,002	0,003	0,003	0,003
				говядина (лопаточная часть)	4200,00	0,040	0,040	0,040	0,032	0,032	0,032	0,032
				сметана 10%	1900,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005
				соль йодированная	63,00	0,0006	0,001	0,001	0,0006	0,001	0,001	0,001
				мука пшеничная в/с	375,00	0,034	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	0,0077
				масло растительное	742,00	0,001	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	0,005
Корж медовый	60	60	60	масло сливочное	4000,00	0,0077	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	0,003
				молоко 2,5%	468,00	0,006	0,006	0,006	0,006	0,006	0,006	0,006
				мед	2500,00	0,01	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	0,020
				сахар	417,00	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
компот из яблоко	200	200	200	кислота лимонная	2300,00	0,0005	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	0,040

II неделя

1-й день