

Россия Краснодарский край
10 - ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ
для учащихся в общеобразовательном учреждении

35%

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 20__ год.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - центуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	2,44	4,046	14,53	104,29	1	82/11
	Макароны отварные с овощами	165	4,022	5,511	31,377	191,20	20	205 /11
	Печень по-строгановски	70 / 50	14,564	11,722	10,44	205,51	11	255/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	34	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	32	Пром.пр.
итого за обед			25,706	21,944	110,712	743,17	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 755	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - центуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	Суп с рыбными Фрикадельками	200 / 50	5,39	3,41	10,99	96,21	2	106/11
	Омлет натуральный	150	13,94	24,828	2,638	289,76	27	211/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	37	379/11
	Кондитерка (печенье)	15	0,63	0,26	6	28,86	30	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	155	0,62	0,62	15,19	68,82	33	338/11
итого за обед			28,25	33,398	82,848	744,97	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 830	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - центуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	Суп с крупой и томатом	200	3,89	5,8	14,97	127,64	3	116/11
	Капуста квашеная	60	1	3,0	4,7	49,80	25	47 /11
	Мясо духовое с картофелем	53 / 132	14,348	16,963	15,61	272,52	12	258/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,85	134,86	35	349/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22		Пром.пр.
итого за обед			23,635	26,553	100,744	736,49	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 715	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - центуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	Суп молочный с лапшой	225	5,108	5,308	22,83	159,52	4	120 /11
	запеканка из творога с молоком сгущённым	190 / 10	28,031	21,56	56	530,16	28	223/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	37	379/11
	Сыр порциями (Костромской)	25	5,4	4,32	0	60,48	29	15/11
	Хлеб пшеничный	60	3,06	0,51	30,09	137,19	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	32	Пром.пр.
итого за обед			47,794	35,758	141,07	1077,28	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 740	

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 20__ год.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы			
			Б	Ж	У			
неделя 1 -я День 5 -й	Суп картофельный с горохом	200	7,07	7,01	25,22	192,25	5	102/11
	Птица тушёная с овощами	45 / 135	8,092	10,098	11,625	169,75	19	292/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,85	134,86	35	349 /11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	155	0,62	0,62	15,19	68,82	33	338/11
итого за обед			20,689	18,603	122,51	740,22	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр.	815

2 - я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы			
			Б	Ж	У			
неделя 2 -я День 6 -й	Борщ с картофелем	200	3,89	7,51	14,53	141,27	6	83/11
	Овощи соленые (огурец)	55	0,44	0,11	0,99	6,71	26	70 /11
	Плов с говядиной	55 / 120	12,536	18,856	30,722	342,74	13	265/11
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	39	378/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	155	0,62	0,62	15,19	68,82	33	338/11
итого за обед			23,251	29,231	114,957	815,91	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр.	865

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы			
			Б	Ж	У			
неделя 2 -я День 7 -й	Рассольник ленинградский	200	4,406	5,082	12,674	114,06	7	96/11
	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	8,995	9,84	12,94	176,30	16	239/11
	Картофельное пюре / / икра кабачковая	140 /50	3,1 1,365	7,510 3,6	20,471 7,28	161,87 66,98	23	128-73 / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	34	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	32	Пром.пр.
итого за обед			23,11	26,817	111,91	781	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр.	780

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки	жиры	углеводы			
			Б	Ж	У			
неделя 2 -я День 8 -й	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,206	4,970	8,412	95,20	8	88/11
	Котлета рубленая из птицы	80 / 20	10,43	11,909	15,52	210,98	18	294/11
	каша пшеничная/ / Икра свекольная	80 / 70	3,42 1,659	4,905 0,97	23,93 16,01	153,55 79,41	24	171-75 / / 11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	34	389/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	25,075	114,33	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	32	Пром.пр.
итого за обед			24,96	23,54	122,417	801,36	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр.	730

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 20__ год.

1-я неделя

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 9-й	Суп с клёцками	200	5,536	4,684	12,9	115,90	9	108-109/11
	Каша рисовая с овощами	150	3,289	10,92	40,234	272,37	21	175/11
	Шницель рыбный (минтай)	100	10,95	9,53	9,285	166,70	17	235/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	36	382/11
	Кондитерка (печенье)	20	0,84	0,347	8	38,48	30	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	32	Пром.пр.
итого за обед			28,146	29,2	126,03	879,3	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 760	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептов
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2-я День 10-й	Суп картофельный с бобовыми	200	7,15	7,01	25,22	192,57	10	102/11
	Биточек из говядины	90 / 5	9,103	11,189	11,32	182,39	14	268/11
	Рагу из овощей	155	2,777	11,907	13,050	170,47	22	143/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	39,400	158,84	38	389/11
	Хлеб пшеничный	45	2,295	0,383	22,568	102,90	31	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,55	60,22	32	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	155	0,62	0,62	15,19	68,82	33	338/11
итого за обед			23,95	31,469	139,298	936,2	суммарный объём	
Норма по СанПин			26,95	27,65	117,25	822,5	порций гр. 880	

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню обеда 10-тидневка			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Отклонение от нормы в %	
			белки Б	жиры Ж	углеводы У		(+ / -)	
Итого за день по СанПиН			100%	77	79,0	335	белки	0,008
СанПин 2.3/2.4. 3590 - 20							жиры	0,006
7-11 л	ОБЕД 35 %	35%	26,95	27,65	117,25	822,5	углеводы	0,005
Среднее за 10 дней (фактически)				26,949	27,649	117,250	энерг-я ценность	-31,394

Ответственный за разработку меню инженер-технолог _____ /Ткаченко А.Н./

Литература:

- 1 САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ, УЧРЕЖДЕНИЯХ НАЧАЛЬНОГО И СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА И НОРМАТИВЫ СанПин 2.3/2.4.3590-20
- 2 СКУРИХИН И.М., ТУТЕЛЬЯН В.А. ТАБЛИЦЫ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА И КАЛОРИЙНОСТИ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276 с.
- 3 СБОРНИК РЕЦЕПТУР НА ПРОДУКЦИЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВСЕХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
СБОРНИК ТЕХНИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ РЕКОМЕНДОВАНО НИИ ПИТАНИЯ РАМН изд. "МОСКВА" ДЕЛИТ ПРИНТ 2011 г.

возрастная категория: 7-11 лет

1 - я неделя

35%

ЗИМА - ВЕСНА

2021г.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
1-й день			Борщ с картофелем и свежей капустой			макароны отварные с овощами			Печень по-строгановски		
82/11	Борщ с карт. и св. капуст.	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
205 /11	макароны отв.с овощами	165	свекла	40	32	макароны	52,5	52,5	печень	129,64	105
255/11	Печень по- строгановски	70/50	капуста б/кач	21,25	17	морковь	9	7,2	м/растительное	6,3	6,3
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	картофель	21,4	16	лук	7,13	6	м/сливочное	2,1	2,1
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук репч.	9,6	8	том пюр	4,2	4,2	Соус:		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	м/сливочное	4	4	м/сливочное	3	3	сметана	11,5	11,5
			томат пюре	6	6				мука пш.	3,45	3,45
			сахар	2	2				вода	34,5	
			петрушка зелен	0,588	0,588				лук репч.	11,9	10
			л/лист	0,008	0,008				лав лист	0,001	0,001
			соль	0,6	0,6				м/сливочное	1	1
			вода	160	160				соль	0,5	0,5

2-й день			Суп с рыбными фрикадельками						Омлет натуральный		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	200/50	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
211/11	Омлет натуральный	150	картоф	90,113	67,5	фрикадельки			яйца	2,95шт.	118
379/11	Кофейный напиток	200	морковь	10	8	минтай б/г	67,5	47	молоко	44,3	44,3
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	15	лук репч	9,6	8	яйца	0,095шт.	3,8	м /сливочное	5,9	5,9
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	том пюре	2	2	лук репч	11,9	10	сыр костромск	10,34	10
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	м/сливочное	2	2	молоко	3,2	3,2			
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	155	соль	0,5	0,5				Кофейный напиток		
			л/лист	0,008	0,008				сырьё	брутто	нетто
			рыба для буль	0,5	0,5				молоко	200	200
			вода	140		Фрукты свежие (яблоко)			Кофейный нап	3,5	3,5
						сырьё	брутто	нетто	сахар	10	10
						нарезка	175,925	155	вода	20	20

3-й день			Суп с крупой и томатом			Мясо духовое с картофелем и овощами					
116/11	Суп с крупой и томатом	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
47 /11	капуста квашеная	60	говядина	103,3	89,3	лук	12,67	10,56			
258/11	мясо духовое с картофелем	53/132	картофель	114,80	86,10	томат пюре	6,34	6,34			
349/11	компот из смеси сухофруктов	200	крупка пшено	16,96	16,96	зелень	1	1			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	томат пюре	6	6	л/лист	0,007	0,007			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	морковь	10	8	вода	104	104			
			лук репч.	9,6	8	капуста квашеная	72,85	51,00	Компот из смеси сухофруктов		
			м/сливочное	4	4	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			л/лист	0,008	0,008	капуста квашен	72,85	51,00	смесь сух-в	25	25
			соль	0,6	0,6	лук репчатый	7,14	6,00	сахар	12	12
			вода	200		сахар песок	1	1	л/кислота	0,2	0,2
						м/растительное	2	2	вода	200	200

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
4-й день			Суп молочный с лапшой			запеканка из творога			Кофейный напиток		
120/11	Суп молочный с лапшой	225	сырьё	брутто	нетто	с молоком сгущённым			кофейный наг	3,5	3,5
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	190/10	молоко	193,6	193,6	сырьё	брутто	нетто	сахар	10	10
			сахар	1,96	1,96	творог	178,6	175	молоко	200	200
379/11	Кофейный напиток	200	м/сливочное	2	2	крупа манная	11,4	11,4	вода	20	20
15/11	Сыр порциями (Костромской)	25	вода	23,6		сахар песок	15,2	15,2			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	60	соль	0,62	0,62	яйца	0,19 шт.	7,6	Сыр порциями		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	масса лапши 18 гр.			сл/ масло	7,6	7,6	сырьё	брутто	нетто
			мука пш.	15,86	15,86	сухари пан	7,6	7,6	сыр кострамс	25,84	25
			мука пш.	1,08	1,08	сметана	7,6	7,6			
			яйца шт./ гр.	0,055	2,2	молоко сгущ.	10	10			
			молоко	5,5	5,5						
			соль	0,45	0,45						

5-й день			птица тушёная с овощами						Суп картофельный с горохом		
102/11	Суп картофель. с горохом	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё		
292/11	птица тушёная с овощами	45/135	бедро кур	99,55	68,5	Соус:			брутто	нетто	
349/11	компот из смеси сухофруктов	200	м/растит	3,91	3,91	сметана	9,9	9,9	картоф	53,4	40
			м/сливочное	4,09	4,09	мука пш.	5,06	5,06	морковь	10,63	8,5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	картофель	90,45	67,5	вода	57,61		лук реп	9,6	8
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	морковь	39	31	томат	6,75	6,75	горох луц.	12,1	12,1
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	155	горошек зел	15,06	9,41	лав лист	0,00135	0,00135	м/сливочное	4	4
			лук репч	16,2	13,5	соль	0,675	0,675	соль	0,5	0,5
						Компот из смеси сухофруктов			л/лист	0,008	0,008
						сырьё	брутто	нетто	вода	140	
						смесь сух-в	25	25			
			Фрукты свежие (яблоко)			сахар	12	12			
			сырьё	брутто	нетто	л/кислота	0,2	0,2			
			нарезка	175,925	155	вода	200	200			

2я-неделя

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
6 - й день			Борщ с картофелем			плов с говядиной			овощи солёные		
83/11	Борщ с картофелем	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
70 /11	Овощи солёные (огурец)	55	свекла	41,25	33	говядина	103,1	89,1	огурец	60,5	55
265/11	Плов с говядиной	55/120	картоф	53,4	40	крупа рисовая	40,87	40,87	чай с сахаром		
378/11	чай с молоком	200	морковь	10	8	м/растительн	6	6	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук реп	9,6	8	лук репч	7,2	6	чай	1	1
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	томат пюре	6	6	морковь	12	9,6	вода	66	66
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	сахар	1	1	томат	9,6	9,6	молоко	105,5	100
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	155	зелень	1,24	1,24	соль	1	1	сахар	15	15
			м/сливочное	4	4	вода	93,4	93,4	вода кипяток	50	50
			соль	0,7	0,7	специи для плов	0,1	0,1	Фрукты свежие (яблоко)		
			л/лист	0,008	0,008				сырьё	брутто	нетто
			вода	140	140				нарезка	175,925	155

возрастная категория: 7-11 лет

2 - я неделя

35%

ЗИМА - ВЕСНА

2021г.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
7-й день			Рассольник			тефтели рыбные			картофельное пюре		
96/11	Рассольник ленинградский	200	ленинградский			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	90/20	сырьё	брутто	нетто	минтай б/г	99,15	69,5	картофель	163,8	123,2
128-73 / 11	картофельное пюре / / Икра кабачковая	140/50	крупа перловая	4	4	хлеб пш.	12,5	12,5	молоко	22,40	21
			картоф	80	60	молоко	8	8	м/сливоч	4,2	4,2
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	морковь	10	8	лук репч	16,2	12,6	/икра кабачковая		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук реп	4,8	4	м/растительное	2,02	2,02	кабачёк	67,2	53,7
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	огурцы солен	13,4	12	мука пш.	7,26	7,26	капуста св.	13,8	11,25
			м/сливочное	4	4	м/растительное	5	5	лук репчат	6,55	5,5
			соль	0,48	0,48	СОУС: соль	0,2	0,2	томат	5,5	5,5
			л/лист	0,008	0,008	мука пш.	0,5	0,5	м/растительн	2,6	2,6
			вода	150		вода	13,15	13,15	соль	0,1	0,1
						томат	2,06	2,06			
						петрушка	0,6	0,6			
						лук репч	1,03	0,875			
						л/лист	0,0004	0,0004			
						м/слив	2	2			
						морковь	6,84	5,47			

8-й день			Щи из свежей капусты			Котлета рублен. из птицы			каша пшеничная		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	200	с картофелем			сырьё	брутто	нетто	рассыпчатая /		
294/11	Котлета рубленая из птицы	80/20	сырьё	брутто	нетто	бедро куриное	96,34	54,0	сырьё	брутто	нетто
			капуста б/кач	51,25	41	хлеб пш.	17,5	17,5	Крупа пшеничн	30	30
171-75 / 11	каша пшеничная/ икра свекольная	80/70	картофель	32,0	24,0	молоко	29	29	м/сливочное	5	5
			морковь	10	8	м/сливочное	2,67	2,67	вода	54	54
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	зелень	1	1	сухарь паниро	8,54	8,54	соль	0,41	0,41
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук репч	9,6	8	м/растительное	5,11	5,11	/ икра свекольная		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	томат пюре	2	2	СОУС: мука пш	0,4	0,4	свекла	66,99	52,5
			м /сливочное	4	4	вода	13,15	13,15	лук репчат	14,56	12,25
			соль	0,4	0,4	томат	2,06	2,06	томат	17,5	17,5
			л/лист	0,008	0,008	зелень	0,6	0,6	м/растительн	4,6	4,6
			вода	160	160	лук репчат	1,03	0,857	сахар	0,84	0,84
						м/слив	2,19	2,19			
						морковь	6,84	5,47			
						л/лист	0,0171	0,0171			
						соль	0,05	0,05			

возрастная категория: 7-11 лет

2я-неделя

35%

ЗИМА - ВЕСНА

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
9-й день			Суп картофельный с клёцками						Шницель рыбный		
108/11	Суп с клёцками	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
175/11	Каша рисовая с овощами	150	картоф	53,4	40	клёцки			минтай б/г	122,681	86
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100	морковь	10	8	молоко	24,2	24,2	лук репч.	20	18
382 /11	Какао с молоком	200	лук реп	9,6	8	м/сливочное	1,75	1,75	зелень	2	2
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20	м/сливочное	2	2	яйца	0,11 шт.	4,4	молоко	8	8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	соль	0,4	0,4	мука	15,4	15,4	яйца	0,1шт.	4
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	л/лист	0,008	0,008	соль	0,45	0,45	сухарь панирс	12	12
			вода	155	155	каша рисовая с овощами			м/растительн	7	7
						сырьё	брутто	нетто	Какао с молоком		
						крупа рисовая	30,07	30,07	сырьё	брутто	нетто
						морковь	39,9	31,92	какао-пор	3,5	3,5
						лук репч	31,59	26,6	молоко	200	200
						томат	18,6	18,6	сахар	10	10
						м/сливочное	13,3	13,3	вода	10	10

10-й день			Суп картофельный с бобовыми			рагу овощное					
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
102/11	Суп картоф. с бобовыми	200	картоф	53,4	40	картоф	66,92	50,2	соус		
268/11	Биточек из говядины	90/5	сырьё	брутто	нетто	морковь	31	24,8	соль	0,465	0,465
143/11	Рагу из овощей	155	картоф	53,4	40	лук реп	15,5	12,4	сметана	6	6
389/11	Кисель ассорти фруктовое	200	морковь	10,63	8,5	репа	32,55	24,8	мука пшенич	3,49	3,49
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45	лук реп	9,6	8	капуста	38,75	31,00	томат пюре	10,25	10,25
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	фасоль	12,1	12,1	лав лист	0,0155	0,0155	вода	34,9	34,9
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	155	м/сливочное	4	4	м/слив	6,8	6,8	л/лист	0,0009	0,0009
			соль	0,5	0,5	Фрукты свежие (яблоко)			Кисель ассорти фруктовое		
			зелень	0,5	0,5	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			л/лист	0,008	0,008	нарезка	175,925	155	сок	100	100
			вода	140		Биточек из говядины			сахар	14	14
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	вода	104	
			говядина	77,04	66,6	молоко	3,2	3,2	сухофрукты	2,5	2,5
			хлеб	20	20	соль	0,4	0,4	яблоки св.	33	27,5
			лук репчат	24	20	м/растит	6	6	крахмал	10,5	10,5
			сахари	9	9	м/сливочное	5	5			

возрастная категория: 7-11 лет

1 - я неделя

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ 10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

1-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	20	20	сметана	11,5	11,5	ОВОЩИ		
Хлеб пшеничный	50	50	м/сливочное	10,1	10,1	томат	10,2	10,2
мука пш	3,45	3,45	м/растительное	6,3	6,3	зелень	0,588	0,588
макароны	52,5	52,5	сахар	2	2	капуста св.	21,25	17
картофель	21,4	16	соль	1,1	1,1	лук репчатый	28,63	24
всево овощей	119,67	98,99	лавровый лист	0,009	0,009	морковь	19	15,2
Сок (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	200				свекла	40	32
печень	129,64	105				Итого овощи	119,668	98,988

2-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	20	20	сыр коострамский	10,34	10	ОВОЩИ		
Хлеб пшеничный	40	40	м/сливочное	7,9	7,9	томат	2	2
картофель	90,11	67,50	яйца шт./гр.	3,0450	121,80	лук репчатый	21,50	18,00
всево овощей	33,50	28,0	сахар	10	10	морковь	10	8
Фрукты яблоко	175,925	155	Кондитерка (печ)	15	15	Итого овощи	33,5	28
минтай б/г	67,5	47,5	кофейный напиток	3,5	3,5			
молоко	247,50	247,500	соль	0,5	0,5	ЯЙЦА В	штуки	граммы
			лавровый лист	0,008	0,008	в фрикадельки	0,095	3,80
						а омлет	2,9500	118
						всево	3,045	121,80

3-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО	сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30	м/сливочное	8,4	8,4	ОВОЩИ		
Хлеб пшеничный	40	40	м/растительное	3,96	3,96	томат	12,34	12,34
крупа пшено	16,96	16,96	сахар	13	13	зелень	1	1
картофель	114,8	86,1	соль	1,1	1,1	капуста ква	72,85	51,00
всево овощей	146,040	113,250	лавровый лист	0,015	0,015	лук репчатый	29,41	24,56
Фрукты яблоко	0,000	0	ЛИМ КИСЛ	0,2	0,2	морковь	30,44	24,35
сухофрукты	25	25				Итого овощи	146,04	113,25
говядина	103,3	89,3						

возрастная категория: 7-11 лет

МЕНЮ

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1 - я неделя

на одного человека в день

4-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	60	60
мука пш	16,94	16,94
крупа манка	11,4	11,4
макароны		
молоко	399,1	409,1
молоко сгущённое	10	
творог	178,6	175
сыр кострамской	25,84	25

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сметана	7,6	7,6
м/сливочное	9,6	9,6
яйца шт./гр.	0,245	9,80
сахар	27,2	27,2
кофейный папик	3,5	3,5
соль	1,07	1,07
Сухарь паниров	7,6	7,6

ЯЙЦА В	штуки	граммы
в запеканку	0,19	7,60
в пирог	0,0550	2,200
всего	0,245	9,80

5-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	50	50
мука пш	5,06	5,06
крупа горох	12,10	12,10
картофель	143,85	107,5
всего овощей	97,24	77,16
Фрукты яблоко	175,925	155
бедро кур на кости	99,55	68,5

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сухофрук	25	25
сметана	9,9	9,9
м/сливочное	8,09	8,09
м/растительнс	3,91	3,91
сахар	12	12
соль	1,175	1,175
лавровый лист	0,00935	0,00935
ЛИМ КИСЛ	0,2	0,2

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
горошек зелён	15,06	9,41
томат	6,75	6,75
лук репчатый	25,8	21,5
морковь	49,63	39,5
итого овощ	97,24	77,16

6 - й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	50	50
крупа рисовая	40,87	40,87
картофель	53,4	40
всего овощей	157,39	136,44
Фрукты яблоко	175,925	155
говядина	103,1	89,1

2я-неделя

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
молоко	105,5	100
м/сливочное	4	4
м/растительнс	6	6
сахар	16	16
чай	1	1
соль	1,7	1,7
лавровый лист	0,108	0,1080

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	15,6	15,6
зелень	1,24	1,24
лук репчатый	16,80	14,00
морковь	22	17,6
свекла	41,25	33
огурец солён	60,5	55
итого овощ	157,39	136,44

возрастная категория: 7-11 лет

МЕНЮ

**2 - я неделя
на одного человека в день**

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

7-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	62,5	62,5
мука пш	7,76	7,76
крупа перловая	4	4
картофель	243,8	183,2
всего овощей	147,930	121,555

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Сок яблочный	200	200
минтай б/г	99,2	69,5
молоко	30,40	29
м/сливочное	10,20	10,20
м/растительное	9,62	9,62
соль	0,78	0,78
лавровый лист	0,0084	0,0084

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
кабачек	67,2	53,7
томат	7,56	7,56
зелень	0,6	0,6
капуста св.	13,8	11,3
лук репчатый	28,58	22,98
морковь	16,84	13,47
огурец солён	13,4	12
Итого овощи	147,93	121,555

8-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	67,5	67,5
мука пш	0,4	0,4
крупа пшеничка	30	30
картофель	32,0	24,0
всего овощей	183,43	151,24
Фрукты яблоко	0	0
Сок яблочный	200	200

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
бедро куриное	96,3	54,0
молоко	29,00	29,00
м/сливочное	13,86	13,86
м/растительное	9,71	9,71
сахар	0,84	0,84
соль	0,86	0,86
лавровый лист	0,0251	0,0251
Сухарь паниров	8,54	8,54

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	21,56	21,56
зелень	1,6	1,6
капуста св.	51,25	41
лук репчатый	25,19	21,107
морковь	16,84	13,47
свекла	66,99	52,5
Итого овощи	183,43	151,237

возрастная категория: 7-11 лет

2 - я неделя

МЕНЮ

на одного человека в день

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

9-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	40	40
мука пш	15,4	15,4
крупа рисовая	30,07	30,07
картофель	53,4	40
всево овощей	19,60	113,12
минтай б/г	122,681	86
молоко	232,2	232

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
м/сливочное	17,05	17,05
м/растительное	7	7
яйца в граммах	0,210	8,4
сахар	10	10
кондитер. Печен	20	20
какао порошок	3,5	3,5
соль	0,85	0,85
лавровый лист	0,008	0,008
сухарь панирова	12	12

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	18,60	18,60
зелень	2	2
лук репчатый	61,19	52,60
морковь	49,9	39,92
итого овощ	131,69	113,12

10-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	65	65
мука пш	3,49	3,49
крупа фасоль	12,1	12,1
картофель	120,32	90,2
всево овощей	348,71	140,25
Фрукты яблоко	188	182,5
сухофрук	2,5	2,5
сок яблочный	100	100
говядина	77,04	66,6

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
молоко	3,2	3,2
сметана	6	6
м/сливочное	15,8	15,8
м/растительное	6	6
сахар		14
соль	14	1,365
Крахмал	1,365	10,5
лавровый лист	10,5	0,0244
Сухарь паниров	9	9

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
репа бакл	32,55	24,8
томат	10,25	10,25
зелень	0,5	0,5
капуста св.	38,75	31,00
лук репчатый	49,1	40,4
морковь	41,63	33,3
итого овощ	172,78	140,25