

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"

Директор МАОУ СОШ № 23

Вашинено А.М.



А.Л.Жваков

Россия Краснодарский край

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ**

**ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

**ПЕРИОД ЗИМА - ВЕСНА**

2021 г.

**Возрастная категория: 7 до 11 лет**

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20 2021 г.

## ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

## 1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 20\_\_ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 1 -й	Макароны отварные с овощами	150	4,202	5,51	35,652	209,01	2	205 /11
	Печень по-строгановски	50 / 50	12,26	10,23	10,6	183,51	11	255/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	25	389/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>			<b>20,167</b>	<b>16,193</b>	<b>88,08</b>	<b>578,73</b>	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	<b>500</b>

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 2 -й	Шницель рыбный (минтай)	100/20	11,95	9,94	11,292	182,40	17	235/11
	картофельное пюре	150	3,1	9,157	17,986	166,76	4	128/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	28	379/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>			<b>22,722</b>	<b>23,37</b>	<b>77,308</b>	<b>610,48</b>	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	<b>530</b>

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 3 -й	капуста квашеная	60	1	3,0	4,7	49,80	7	47/11
	мясо духовое с картофелем	180	11,96	12,635	13,19	214,32	12	258/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	31,05	127,66	26	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	15,555	72,24	23	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>			<b>16,892</b>	<b>16,3</b>	<b>77,0353</b>	<b>522,39</b>	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	<b>500</b>

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергети- ческая ценность	№ ре - цептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 4 -й	запеканка из творога с молоком сгущённым	130 / 20	21,023	16,17	42	397,62	19	223/11
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	28	379/11
	Сыр порциями (Костромской)	25	5,4	4,32	0	60,48	20	15/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	22	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	150	0,6	0,60	14,7	66,60	24	338/11
<b>итого за завтрак</b>			<b>33,098</b>	<b>25,003</b>	<b>88,838</b>	<b>712,77</b>	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр.	<b>555</b>



Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Сезон : ЗИМА - ВЕСНА 20\_\_ год.

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 1 -я День 5-й	Птица тушёная с овощами	31/154	9,223	12,048	11,1	189,72	10	292/11
	Яйцо отварное	40	5,080	4,60	0,28	62,84	18	209/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	30	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	22	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр.
	Фрукты свежие ( яблоко )	150	0,6	0,60	14,7	66,60	24	338 / 11
<b>итого за завтрак</b>			<b>17,678</b>	<b>17,72</b>	<b>61,988</b>	<b>478,16</b>	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. <b>625</b>	

2 - я НЕДЕЛЯ

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 6-й	Овощи солёные (огурец)	60	0,48	0,12	1,08	7,32	8	70 /11
	Плов с говядиной	180	12,89	19,52	31,6	353,64	13	265/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	30	376/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	15,555	72,24	23	Пром.пр.
	<b>итого за завтрак</b>			<b>16,71</b>	<b>20,2</b>	<b>75,773</b>	<b>552,03</b>	суммарный объём
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. <b>500</b>	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 7-й	Тефтели рыбные (минтай)	90 / 20	9,08	8,855	12,94	167,78	16	239/11
	Картофельное пюре / / Икра кабачковая	135 / 50	2,99	7,240	17,715	147,98	5	128-73/11
			1,365	3,594	7,27	66,90		
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	25	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>			<b>17,61</b>	<b>20,269</b>	<b>87,278</b>	<b>602</b>	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. <b>555</b>	

приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества ( г )			Энергетическая ценность	№ рецептуры Тех.Карты	№ по Сборнику рецептур
			белки Б	жиры Ж	углеводы У			
неделя 2 -я День 8-й	Котлета рубленая из птицы	60 / 30	5,087	9,988	9,268	147,31	9	294/11
	каша пшеничная/ / Икра свекольная	80 / 70	3,42	4,595	19,62	133,52	6	171-75 / / 11
			1,659	0,072	16,01	71,32		
	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	31,05	127,66	26	349/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	140	0,56	0,56	13,72	62,16	24	338 / 11
<b>итого за завтрак</b>			<b>14,093</b>	<b>15,76</b>	<b>110,576</b>	<b>640,50</b>	суммарный объём	
Норма по СанПин			19,25	19,75	83,75	587,5	порций гр. <b>630</b>	

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	Каша молочная (рисовая)	200	4,85	11,51	29,83	242,31	1	182/11
	Яйцо отварное	40	5,080	4,60	0,28	62,84	18	209/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	27	382 /11
	Кондитерка (печенье)	25	1,0543	0,436	10	48,14	21	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>			<b>17,9543</b>	<b>20,1</b>	<b>91,54</b>	<b>619,1</b>	суммарный объём	
<b>Норма по СанПиН</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	порций гр.	<b>525</b>

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	Овощи солёные (огурец)	55	0,44	0,11	0,99	6,71	8	70 /11
	Биточек из говядины	80 / 10	9,433	9,997	9,188	164,46	14	268/11
	рагу из овощей	150	2,69	11,96	17,590	188,76	3	143/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	30,400	122,84	29	359/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	12,538	58,37	22	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	20	1,13	0,24	8,37	40,16	23	Пром.пр.
<b>итого за завтрак</b>			<b>15,578</b>	<b>22,52</b>	<b>79,076</b>	<b>581,3</b>	суммарный объём	
<b>Норма по СанПиН</b>			<b>19,25</b>	<b>19,75</b>	<b>83,75</b>	<b>587,5</b>	порций гр.	<b>545</b>

Возрастная категория: с 7 до 11 лет меню завтраки 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	2350	белки	0,003
СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20								жиры	0,006
7-11 л	<b>ЗАВТРАК 25 %</b>	25%	19,25	19,75	83,75	587,5		углеводы	0,008
<b>Среднее за 10 дней (фактически)</b>				19,25	19,75	83,75	589,740	энерг-я ценность	-22,4044

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.



## 1я-неделя

возрастная категория: 7-11 лет

25%

ЗИМА - ВЕСНА

2021 г.

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
<b>1-й день</b>			<b>Печень по-строгановски</b>			<b>СОУС</b>			<b>макароны с овощами</b>		
205 /11	макароны отв.с овощами	107 /43	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
255/11	Печень по- строгановски	50/50	печень	92,6	75	сметана	11,5	11,5	макароны	37,5	37,5
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/растительное	1,42	1,42	мука пш.	3,03	3,03	морковь	25,92	20,67
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	м/сливочное	2,1	2,1	вода	35	35	лук	20,43	17,2
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20				лук репч.	11,9	10	том пюр	12,04	12,04
						лав лист	0,001	0,001	м/сливочное	5,42	5,42
						м/сливочное	1	1	соль	0,75	0,75
						соль	0,5	0,5			

<b>2-й день</b>			<b>Шницель рыбный</b>			<b>соус к шницелю</b>			<b>картофельное пюре</b>		
235/11	Шницель рыбный (минтай)	100/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
128/11	картофельное пюре	150	минтай б/г	122,1	85,6	СОУС: соль	0,2	0,2	картофель	174,87	131,15
379/11	Кофейный напиток	200	хлеб пш.	1,1	1,1	мука пш.	1,5	1,5	молоко	25,28	23,7
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лук репч.	20	18	вода	13,15	13,15	м/слив	4,5	4,5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	зелень	2,1	2	томат	2,06	2,06	<b>Кофейный напиток</b>		
			молоко	6,4	6,4	лук репч	1,03	0,875	сырьё	брутто	нетто
			яйца	0,14шт.	5,6	л/лист	0,0004	0,0004	молоко	180	180
			сахар паниров	12	12	м/слив	1,96	1,96	Кофейный нап	2,5	2,5
			м/растительное	5,35	5,35	морковь	6,84	5,47	сахар	5	5
			соль	0,6	0,6				вода	40	40

<b>3-й день</b>			<b>Мясо духовое с картофелем и овощами</b>						<b>капуста квашеная</b>		
47 /11	капуста квашеная	60	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
258/11	мясо духовое с картофелем	40/140	говядина	77,3	66,76	лук	13,44	11,2	капуста квашен	72,85	51,00
349/11	компот из смеси сухофруктов	200	картофель	123,99	92,70	томат пюр	5,57	5,57	лук репчатый	7,14	6,00
			м /сливочное	6,68	6,68	лавр /лист	0,0077	0,0077	сахар песок	1	1
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	морковь	24,64	19,04	соль	0,68	0,68	м/растительн	2	2
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30				вода	111				
			<b>Компот из смеси сухофруктов</b>								
			смесь сух-в	15	15	лим/кислота	0,2	0,2			
			сахар	10	10	вода	200	200			

## 4-й день

<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>запеканка из творога</b>			<b>сыр порциями</b>			<b>Кофейный напиток</b>		
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	130/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			творог	126,9	125	сыр Кострамск	25,84	25	молоко	180	180
379/11	Кофейный напиток	200	крупа манная	8,1	8,1				Кофейный нап	2,5	2,5
15/11	Сыр порциями	25	сахар песок	6,0	6,0				сахар	5	5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	яйца	0,135 шт.	5,4				вода	40	40
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	150	сл/ масло	5,4	5,4						
			сухарь пан	5,4	5,4	<b>Фрукты свежие ( яблоко )</b>					
			сметана	5,4	5,4	сырьё	брутто	нетто			
			молоко сгущ.	20	20	нарезка	170,250	150			

Россия Краснодарский край  
**ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ**  
 (МЕНЮ - РАСКЛАДКА)

возрастная категория: 7-11 лет  
 5-й день

**1я-неделя**

25%

ЗИМА - ВЕСНА

2021 г.

Сборник рецеп №	Наименование блюдо	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию											
<b>ПЯТНИЦА</b>			птица тушёная с овощами						Соус:			чай с сахаром		
292/11	птица тушёная с овощами	31/154	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
209/11	яйцо отварное	40	бедро кур	68,30	47	сметана	3,1	3,1	чай	1	1			
376/11	чай с сахаром	200	м /сливочное	9,2	9,2	мука пш.	5,77	5,77	вода	66				
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	картофель	102,98	76,85	вода	73,8	73,8	сахар	10	10			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	морковь	44,57	35,35	томат	7,69	7,69	вода	150				
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	150	горошек зел	17,21	10,76	соль	0,768	0,768						
			лук репч	18,44	15,37	лав лист	0,0016	0,0016	Фрукты свежие ( яблоко )					
			петрушка зелень	0,8	0,8				сырьё	брутто	нетто			
			л/лист	0,02	0,02				нарезка	170,250	150			

**2я-неделя**

6-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюдо	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			<b>ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ</b>								
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>			сырьё	брутто	нетто	чай с сахаром			овощи солёные		
70 /11	Овощи солёные (огурец)	60	говядина	73,57	63,2	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
265/11	Плов с говядиной	40/140	крупа рисовая	44,20	44,20	чай	1	1	огурец	66	60
376/11	чай с сахаром	200	м/растительное	7	7	вода	66				
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	лук репч	11,19	9,41	сахар	10	10			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	морковь	16,3	13	вода кипятком	150				
			томат	5,4	5,4						
			соль	1	1						
			специи для плова	1	1						
			вода	103	103						

7-й день

<b>ВТОРНИК</b>			тефтели			соус в тефтели			картофельное пюре		
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	90/20	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
128-73 / 11	картофельное пюре / Икра кабачковая	135/50	минтай б/г	84,74	59,40	мука пш.	0,4	0,4	картоф	158,4	118,8
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	хлеб пш.	12,6	12,6	вода	13,15	13,15	молоко	21,6	20,3
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	молоко	15	15	томат	2,06	2,06	м/сливоч	4,05	4,05
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	лук репч.	16,2	12,6	лук репчат	1,03	0,875	/ Икра кабачковая		
			м/сливочное	1	1	м/слив	2,29	2,29	кабачки	67,2	53,7
			яйцо	0,065шт.	2,6	морковь	6,84	5,47	капуста св.	13,75	11,25
			мука	7,82	7,82	л/лист	0,0004	0,0004	лук репчатый	6,55	5,5
			соль	0,8	0,8	соль	0,05	0,05	томат пюре	5,5	5,5
			м/растительное	2,7	2,7	зелень	0,6	0,6	м /сливочное	0,5	0,5
									м/растительн	2	2
									соль	0,24	0,24



Россия Краснодарский край  
**ПРИМЕРНОЕ 10 - ТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ**  
 (МЕНЮ - РАСКЛАДКА)

возрастная категория: 7-11 лет

**2я-неделя**

25%

ЗИМА - ВЕСНА

2021 г.

8-й день

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
<b>СРЕДА</b>			<b>Котлета рубленая из птицы ( соус )</b>						<b>каша пшеничная</b>		
294/11	Котлета рубленая из птицы	60/30	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>рассыпчатая /</b>		
			бедро кур	73,0	40,5	мука пш.	1,6	1,6	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
171-75 / 11	каша пшеничная/ икра свекольная	80/70	хлеб пш.	13,3	13,3	вода	19,73	19,73	Крупа пшеничн	30	30
			молоко	14	14	томат	3,09	3,09	м/сливочное	5	5
349/11	компот из смеси сухофруктов	200	м/сливочное	2	2	зелень	0,9	0,9	вода	54	54
			яйцо	0,085шт.	3,4	лук репчат	1,545	1,29	соль	0,41	0,41
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	мука пш.	6	6	м/слив	2,5	2,5	<b>/ икра свекольная</b>		
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	м/растительное	3,83	3,83	морковь	10,26	8,21	свекла	67,63	53,0
338 / 11	Фрукты свежие ( яблоко )	140				л/лист	0,026	0,026	лук репчат	14,56	12,25
						соль	0,075	0,075	томат	17,5	17,5
			<b>Компот из смеси сухофруктов</b>						м/растительн	4,6	4,6
			<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>				сахар	0,4	0,4
			смесь сух-в	15	15						
			сахар	10	10				<b>Фрукты свежие ( яблоко )</b>		
			лим/кислота	0,2	0,2				<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
			вода	200					нарезка	158,9	140

9-й день

<b>ЧЕТВЕРГ</b>			<b>каша молочная рисовая</b>						<b>Какао с молоком</b>		
182/11	Каша молочная (рисовая )	200	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
209/11	яйцо отварное	40	крупа рисовая	30,20	30,20	вода	64,3	64,3	какао-пор	2,5	2,5
382 /11	Какао с молоком	200	молоко	101,4	101,4	соль	0,5	0,5	молоко	180	180
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	25	сахар	3,6	3,6	м/сливочное	9	9	сахар	5	5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40							вода	30	30
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20									

10-й день

<b>ПЯТНИЦА</b>			<b>Биточек из говядины</b>			<b>рагу овощное</b>					
70 /11	Овощи солёные (огурец)	55	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
268/11	Биточек из говядины	80/10	говядина	52,42	45,04	картоф	64,5	48	соус		
143/11	рагу из овощей	150	хлеб	18	18	морковь	30	24	сметана	5	5
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200	лук репчат	21,4	17,8	лук реп	15	12	мука пшенич	3,38	3,38
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	молоко	9,2	9,2	репа	31,5	24	томат пюре	4,5	4,5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	20	яйцо	0,075 шт.	3	капуста	37,51	30	вода	40	40
			соль	0,48	0,48	м/растит	3,6	3,6	л/лист	0,0009	0,0009
			мука пшен.	8	8	м/слив	2,4	2,4	соль	0,45	0,45
			м/растит	5	5	лав лист	0,015	0,015			
			м/сливочное	10	10						
			<b>кисель ассорти</b>						<b>овощи солёные</b>		
			<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>	<b>сырьё</b>	<b>брутто</b>	<b>нетто</b>
			сок	100	100	сухофрукты	7,5	7,5	огурец	60,5	55
			сахар	9	9	яблоки св.	27	22,5			
			вода	104	104	крахмал	7,5	7,5			

возрастная категория: 7-11 лет **1 - я неделя**  
**на одного человека в день**

**ЗАВТРАКИ**  
**МЕНЮ 10 - ТИДНЕВКА**

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

1-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	20	20
Хлеб пшеничный	30	30
мука пш	3,03	3,03
макароны	37,5	37,5
всего овощей	70,29	59,91
Сок персик	200	200

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
печень	92,6	75
сметана	11,5	11,5
м/сливочное	8,52	8,52
м/растительное	1,42	1,42
соль	1,25	1,25
лавровый лист	0,001	0,001

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
<b>ОВОЩИ</b>		
томат	12,04	12,04
лук репчатый	32,33	27,2
морковь	25,92	20,67
итого овощи	70,29	59,91

2-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	20	20
Хлеб пшеничный	41,1	41,1
мука пш	1,5	1,5
картофель	174,870	131,2
всего овощей	32,030	27,530
минтай б/г	122,1	85,6
молоко	212	210

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
м/сливочное	6,46	6,46
м/растительное	5,35	5,35
яйцо в граммах	0,1400	5,60
сахар	5,0	5,0
кофейный	2,5	2,5
соль	0,8	0,8
лавровый лист	0,0004	0,0004
сухарь панирован.	12	12

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
<b>ОВОЩИ</b>		
зелень	2,1	2
томат	2,06	2,06
лук репчатый	21,03	18,00
морковь	6,84	5,47
итого овощи	32,030	27,53

3-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	30	30
картофель	124,0	92,7
всего овощей	123,64	92,81
сухофрукты	15	15
говядина	77,30	66,76

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
м/сливочное	6,68	6,68
м/растительное	2	2
сахар	11	11
соль	0,68	0,68
итого специи	0,2077	0,2077
лавровый лист	0,0077	0,0077
лимонная кислота	0,2	0,2

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
<b>ОВОЩИ</b>		
томат	5,57	5,57
капуста кваш	72,85	51,00
лук репчатый	20,58	17,20
морковь	24,64	19,04
итого овощи	123,64	92,81

4-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб пшеничный	30	30
крупа манная	8,1	8,1
Фрукты яблоко	170,250	150
молоко	180,0	200,0
молоко сгущённое	20	
творог	126,9	125
сыр	25,84	25

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сметана	5,4	5,4
м/слив	5,4	5,4
яйцо в граммах	0,135	5,40
сахар	11,0	11,0
кофейный	2,5	2,5
сухарь панирован.	5,4	5,4



возрастная категория: 7-11 лет

1 - я неделя

**МЕНЮ**

на одного человека в день

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

5-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	20	20
Хлеб пшеничный	30	30
мука пш	5,77	5,77
картофель	102,98	76,85
всего овощей	88,71	69,97
фрукты	170,250	150
бедро кур на кости	68,30	47

ПЯТНИЦА

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сметана	3,1	3,1
м/сливочное	9,2	9,2
яйцо в граммах	1	40
сахар	10	10
чай	1	1
соль	0,768	0,768
лавровый лист	0,0216	0,022

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
<b>ОВОЩИ</b>		
горошек зелён.	17,21	10,76
томат	7,69	7,69
зелень	0,8	0,8
лук репчатый	18,44	15,37
морковь	44,57	35,35
<b>итого овощи</b>	<b>88,71</b>	<b>69,97</b>

6-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	30	30
крупа рисовая	44,20	44,20
всего овощей	98,89	87,81
фрукты яблоко	0	0
говядина	73,57	63,2

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
м/растительное	7	7
сахар	10	10
чай	1	1
соль	1	1
специи для плова	1,00	1,00

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
<b>ОВОЩИ</b>		
томат	5,4	5,4
лук репчатый	11,19	9,41
морковь	16,3	13
огурец солёный	66	60
<b>итого овощи</b>	<b>98,89</b>	<b>87,81</b>

7-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	20	20
Хлеб пшеничный	52,6	52,6
мука пш	8,22	8,22
картофель	158,4	118,8
всего овощей	119,73	97,555
Сок яблочный	200	200
минтай б/г	84,74	59,40

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
молоко	36,6	35,3
м/сливочное	7,84	7,84
м/растительное	4,7	4,7
яйцо в граммах	0,0650	2,6
соль	1,09	1,09
лавровый лист	0,0004	0,0004

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
<b>ОВОЩИ</b>		
кабачек	67,2	53,7
томат	7,56	7,56
зелень	0,6	0,6
капуста св.	13,75	11,3
лук репчатый	23,78	18,98
морковь	6,84	5,47
<b>итого овощи</b>	<b>119,7</b>	<b>97,555</b>

**МЕНЮ****на одного человека в день**

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

## 8-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	20	20
Хлеб пшеничный	43,30	43,30
мука пш	7,6	7,6
Крупа пшеничная	30	30
всего овощей	115,485	96,24
фрукты яблоко	158,9	140
сухофрук	15	15
филе бедра кур	73,0	40,5

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
молоко	14,00	14,00
м/сливочное	9,5	9,5
м/растительное	8,43	8,43
яйцо в граммах	0,085	3,4
сахар	10,4	10,4
соль	0,485	0,485
лавровый лист	0,226	0,226
лимонная кислота	0,2	0,2
лавровый лист	0,026	0,026

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
<b>ОВОЩИ</b>		
томат	20,59	20,59
зелень	0,9	0,9
капуста св.		
лук репчатый	16,105	13,54
морковь	10,26	8,21
свекла	67,63	53,0
итого овощи	115,49	96,24

## 9-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	20	20
Хлеб пшеничный	40	40
Крупа рисовая	30,20	30,20
молоко	281,4	281,4
м/сливочное	9	9

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
яйцо в граммах	1	40
сахар	8,6	8,6
кондитерка печенье	25	25
какао порошок	2,5	2,5
соль	0,5	0,5

## 10-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	20	20
Хлеб пшеничный	48	48
мука пш	11,38	11,38
картофель	64,5	48
всего овощей	200,405	167,30
фрукты яблоко	27	22,5
сухофрукты	7,5	7,5
соки	100	100

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
говядина	52,42	45,04
молоко	9,2	9,2
сметана	5	5
м/слив	12,4	12,4
м/растит	8,6	8,6
яйцо в граммах	0,0750	3
сахар	9	9
соль	0,93	0,93
Крахмал	7,5	7,5
лавровый лист	0,0159	0,0159

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
<b>ОВОЩИ</b>		
репа бакл	31,5	24
томат	4,5	4,5
капуста св.	37,51	30,00
лук репчатый	36,4	29,8
морковь	30	24
огурец солён	60,5	55
итого овощи	200,41	167,3