

СОГЛАСОВАНО:

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Торговый дом Кубань"

Директор МБОУ СОШ № 23
Васильченко Ю. П.



А.Л.Жваков



Россия Краснодарский край

ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИЕ

ПЕРИОД ЗИМА - ВЕСНА 2021г.

Возрастная категория: 12 лет и старше

меню разработано согласно

СанПиН 2.3 /2.4. 3590 - 20

2021 г.

1 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 12 лет и старше

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	200	5,602	7,98	38,03	246,35	2	205 /11
	Печень по-строгановски	80 / 50	17,261	14,69	9,0713	237,54	12	255/11
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,92	87,68	27	389/11
	Хлеб пшеничный	40	2,04	0,34	20,06	91,46	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
итого за завтрак			27,60	23,370	100,64	723,27	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 600	

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	Омлет натуральный / горошек овощной	145 / 60	13,475	23,998	2,55	280,08	10	212-131/11
	отварной (консервированный)		1,857	2,131	3,434	40,34		
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	30	379/11
	Кондитерка (печенье)	25	1,055	0,437	10	48,15	23	Пром.пр.
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	13,845	63,60	24	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,7	66,60	26	338/11
итого за завтрак			24,76	31,44	76,684	688,72	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 640	

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	80	1,333	4	6,267	66,40	4	47/11
	мясо духовое с картофелем	53 / 147	14,736	18,421	17,72	295,61	13	258/11
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,85	134,86	28	349/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
	Хлеб ржаной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
итого за завтрак			20,976	23,296	92,467	663,44	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 560	

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	190 / 20	27,395	19,52	29,29	402,42	11	223/11
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46	32	376/11
	Сыр порциями (Костромской)	20	5,328	4,596	0	62,68	22	15/11
	Хлеб пшеничный	30	1,575	0,213	13,845	63,60	24	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,60	14,7	66,60	26	338/11
итого за завтрак			34,968	24,949	72,835	655,75	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 610	

2 - я НЕДЕЛЯ

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: ЗИМА - ВЕСНА 20__ год.

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	Котлета рубленая из птицы	100 / 20	11,516	13,951	15,024	231,72	20	294/11
	каша пшеничная/ / Икра свекольная	125 / 55	5,1008 1,304	5,967 0,056	39,0516 12,58	230,31 56,04	9	171-75 / / 11
	Компот из смеси сухофрукт	200	0,662	0,09	32,85	134,86	28	349/11
	Хлеб пшеничный	45	2,363	0,38	20,768	95,94	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
итого за завтрак			22,6403	20,804	132,8286	809,11	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 575	

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	Каша молочная (рисовая)	250	6,091	12,72	40,74	301,80	1	182/11
	Какао с молоком	200	3,8	3	23	134,20	29	382 /11
	Сыр порциями (Костромской)	20	5,328	4,596	0	62,68	22	15/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	53,28	26	338/11
итого за завтрак			19,944	21,6	111,13	718,5	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 670	

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 11-й	Овощи солёные (огурец)	70	0,56	0,07	1,19	7,63	5	70 /11
	Биточек из говядины	90 / 10	10,704	11,2	11,32	188,90	15	268/11
	Рагу из овощей	185	3,115	19,0316	15,592	246,11	3	143/11
	Кисель ассорти фруктовое	200	0,31	0	30,400	122,84	31	359/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
итого за завтрак			18,934	31,0866	94,132	732,04	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр. 635	

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 12-й	Шницель рыбный (минтай)	90 / 20	10,95	9,53	9,285	166,70	18	235/11
	Картофельное пюре / кукуруза	120 / 60	2,484	6,437	14,4	125,47	8	128-131/11
	отварная (консервированная)		1,73	1,47	3,29	33,33		
	Кофейный напиток	200	4,5	3,7	19,6	129,70	30	379/11
	Хлеб пшеничный	50	2,55	0,425	23,075	106,33	24	Пром.пр.
	Хлеб ржанной	30	1,695	0,36	12,555	60,24	25	Пром.пр.
итого за завтрак			23,91	21,92	82,205	621,77	суммарный объём	
Норма по СанПин			22,50	23,00	95,75	680,00	порций гр.	

Сборник рецепт №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Печень по-строгановски			СОУС			макароньы отварные с овощами		
1 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
205 /11	макароньы отв.с овощами	200	печень	144,6	120	сметана	11,5	11,5	сырьё		
255/11	Печень по- строгановски	80/50	м/сливочное	4,58	4,58	мука пш.	3,45	3,45	макароньы	60	60
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/растительное	5,22	5,22	вода	34,5	34,5	морковь	17,163	13,73
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40				лук репч.	11,9	10	лук	13,59	11,44
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30				лав лист	0,001	0,001	том пюр	8	8
						м/сливочное	1	1	соль	1,4	1,4
						соль	0,5	0,5	м/сливочное	8,82	8,82

2 - й день			Омлет натуральный /			Кофейный напиток			Фрукты свежие (яблоко)		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
212-131/11	Омлет натуральный / горо- -шек овощной отварной	145/60	яйца шт/гр.	2,64151 шт	105,66	молоко	215	215	нарезка	170,25	150
379/11	Кофейный напиток	200	молоко	39,63	39,63	Кофейный нап	3	3			
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	25	м /сливочное	5,28	5,28	сахар	8	8			
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	м /сливочное	5	5	вода	5	5			
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	/горошек овощ. отварн.								
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	150	консервирован.	92,4	60						

3 - й день			Мясо духовое с картофелем и овощами						капуста квашеная		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
47 /11	капуста квашеная	80									
258/11	Мясо духовое с картофелем	53/147	говядина	102,25	88,4	томат пюр	5	5	капуста квашен	93,62	66
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	картофель	125,99	94,20	зелень	2	2	лук репчатый	9,52	8
			м/растительное	2,6	2,6	л/лист	0,008	0,008	сахар песок	2	2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м /сливочное	5	5	соль	1	1	м/растительн	4	4
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	морковь	25,87	20	вода	127,7				
			лук	14,11	11,76	Компот из смеси сухофруктов					
						смесь сух-в	15	15	лим/кислота	0,2	0,2
						сахар	10	10	вода	200	200

4 - й день			запеканка из творога с молоком сгущённым						чай с сахаром		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	190/20	творог	185,34	180	сл/ масло	7,6	7,6	чай	1	1
376/11	чай с сахаром	200	крупа манная	11,4	11,4	сухарь пан	7,6	7,6	вода	66	
15/11	Сыр порциями	20	сахар песок	10,2	10,2	сметана	7,6	7,6	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	яйца	0,19шт.	7,6	молоко сгущ.	20	20	вода	150	
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	150				сыр порциями			Фрукты свежие (яблоко)		
						сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
						сыр Кострамс	20,67	20	нарезка	170,25	150

5 - й день			птица тушёная с овощами						Соус:		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
292/11	птица тушёная с овощами	54/146									
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	бедро кур на кост	113,40	81	лук репч	17,52	14,6	сметана	5,4	5,4
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	м/растит	4,18	4,18	л/лист	0,02	0,02	мука пш.	5,48	5,48
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	м /сливочное	4,58	4,58	соль	1	1	вода	67,6	67,6
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	120	картофель	97,95	73,1	зелень	2	2	томат	7,3	7,3
			морковь	42,34	33,58	Фрукты свежие (яблоко)			соль	0,73	0,73
			горошек зел	16,35	10,22	нарезка	136,2	120	лав лист	0,00146	0,00146

возрастная категория: 12-18 лет

1 - я неделя

25%

ЗИМА - ВЕСНА

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
6 - й день			картофельное пюре / капуста тушёная						рыба запечён под соусом		
233/11	Минтай запечённый под соусом	100	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
128-139 / 11	картофельное пюре / / капуста тушёная	120/80	картоф	140,4	105,6	капуста	113,6	91,2	минтай б/г	147,67	101
			молоко	21,34	20	м/растительное	3,2	3,2	лук репчатый	7,735	6,63
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	м/сливоч	3,6	3,6	томат	4,8	4,8	м/сливочное	1,84	1,84
			соль	0,57	0,57	морковь	2,4	2	сыр кострамский	5,34	5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	Компот из смеси сухофруктов			лук репчат	4	3,2	зелень	1,5	1,5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	сырьё	брутто	нетто	л /лист	0,0064	0,0064	СОУС		
			смесь сух-в	15	15	мука	0,8	0,8	молоко	27,5	27,5
			сахар	10	10	сахар	2,3	2,3	мука пш.	3	3
			к-та лимон	0,2	0,2	соль	0,45	0,45	л/лист	0,0005	0,0005
			вода	200	200	раствр лим кисл	0,00024	0,00024	м/сливочное	3	3

2я-неделя

7 - й день			плов с говядиной						чай с сахаром		
70 /11	Овощи солёные (огурец)	70	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
265/11	Плов с говядиной	48/162	говядина	87,72	75,84	томат	12,6	12,6	чай	1	1
376/11	чай с сахаром	200	крупа рисовая	55,08	55,08	соль	1	1	вода кипятком	66	66
Пром.пр.	Кондитерка (печенье)	20	м/растительное	8,1	8,1	вода	129,6		сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук репч	9,72	8,1	припр. для плова	2	2	вода	150	150
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	морковь	16,2	12,6				ОВОЩИ СОЛЁНЫЕ		
						сырьё	брутто	нетто			
						огурец	77	70			

8 - й день			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	140/50	минтай б/г потр	84,73	59,40	мука пш.	1,4	1,4	картоф	163,8	123,20
			хлеб пш.	13	13	вода	13,15	13,15	молоко	22,75	21,33
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	молоко	18	18	томат	2,06	2,06	м/сливоч	4,2	4,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук репч	16,2	12,6	лук репчат	1,03	0,875	соль	0,66	0,66
Пром.пр.	Хлеб ржаной	40	мука	8,91	8,91	м/слив	2,3	2,3	/ Икра кабачковая		
			соль	0,8	0,8	морковь	6,84	5,47	кабачки	67,2	53,7
			м/растительное	5	5	л/лист	0,001	0,001	капуста св.	13,75	11,25
						соль	0,2	0,2	лук репчатый	6,55	5,5
						петрушка	2	2	томат пюре	5,5	5,5
									м/растительн	2,5	2,5

12-ТИДНЕВНОЕ (МЕНЮ - РАСКЛАДКА) ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ЗАВТРАКИ

возрастная категория: 12-18 лет

2я-неделя

25%

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Котлета рублен. из птицы (соус)						каша пшеничная рассыпч.		
9 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
294/11	Котлета рубленая из птицы	100/20	бедро кур	139,20	78,0	СОУС: мука пш	1,4	1,4	Крупа пшеничн	46,32	46,32
			хлеб пш.	18	18	вода	13,15	13,15	м/сливочное	9,2	9,2
171-75 / 11	каша пшеничная/ икра свекольная	125/55	крахмал	2	2	томат	2,06	2,06	вода	83,38	
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	молоко	18,74	18,74	лук репчат	1,03	0,875	соль	0,6	0,6
			м/сливочное	3,4	3,4	м/слив	2,30	2,3	/ икра свекольная		
			яйцо	0,0535шт	2,14	морковь	6,84	5,47	свекла	52,64	41,25
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45	соль	0,8	0,8	л/лист	0,001	0,001	лук репчат	11,44	9,625
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	мука пш.	10	10	соль	0,2	0,2	томат	13,75	13,75
			м/растительное	5	5	петрушка	1	1	м/растительное	4,13	4,13
			Компот из смеси сухофруктов						сахар	0,66	0,66
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто			
			смесь сухофрук	15	15	лим/кислота	0,2	0,2			
			сахар	10	10	вода	200	200			

10 - й день			каша молочная рисовая						Какао с молоком		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
182/11	Каша молочная (рисовая)	250	крупа рисовая	37,2	37,2	соль	1	1	какао-пор	3,6	3,6
382 / 11	Какао с молоком	200	молоко	210	210	вода	11,6		молоко	210	210
15/11	Сыр порциями	20	сахар	5,84	5,84	м/сливочное	10	10	сахар	8	8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	Фрукты свежие (яблоко)			сыр порциями			вода	5	5
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	нарезка	136,2	120	сыр костромск	20,67	20			
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	120									

11 - й день			Биточек из говядины			рагу овощное					
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
70 / 11	Овощи солёные (огурец)	70	говядина	80,69	69,76	картоф	79,685	59,3	зелень	2	2
268/11	Биточек из говядины	90/10	хлеб пш.	18	18	морковь	37	29,6	соус		
143/11	рагу овощное	185	лук репчат	16,8	14	лук реп	18,5	14,8	сметана	5,5	5,5
359/11	Кисель ассорти фруктовое	200	молоко	7,6	7,6	репа	38,85	29,6	мука пшенич	4,16	4,16
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	яйцо	0,025 шт.	1	капуста	46,25	37,00	томат пюре	5,55	5,55
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	соль	1,1	1,1	лав лист	0,0185	0,0185	вода	50,01	50,01
			мука пш.	9	9	м/слив	7,4	7,4	л/лист	0,0012	0,0012
			м/растит	4,07	4,07				соль	0,555	0,555
			м/сливочное	10	10	соль	1	1			
			Кисель ассорти фруктовое								
			овощи солёные			смесь сухофрук	15	15	яблоки св.	18	15
			сырьё	брутто	нетто	сахар	10	10	лим/кислота	0,2	0,2
			огурец	77	70	крахмал	10	10	вода	204	204

12 - й день			Шницель рыбный			СОУС			картофельное пюре /		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
235/11	Шницель рыбный (минтай)	90/20	минтай б/г потрац	100,71	70,6	мука пш.	1,4	1,4	картофель	140,40	105,60
128-133	картофельное пюре / кукуруза отварн. (Консервированная)	120/60	хлеб пш.	6	6	вода	13,15	13,15	м /сливочное	3,6	3,6
379/11	Кофейный напиток	200	лук репч.	18,9	17	томат	2,06	2,06	молоко	21,34	20
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	зелень	1,89	1,8	лук репчат	1,03	0,875	соль	0,57	0,57
Пром.пр.	Хлеб ржаной	30	молоко	7,2	7,2	м/слив	2,3	2,3	/кукуруза отварная		
			яйца	0,09шт.	3,6	морковь	6,84	5,47	консервирова	100	60
			мука пшен	11	11	л/лист	0,001	0,001	Кофейный напиток		
			м/растительное	6	6	соль	0,2	0,2	молоко	215	215
			соль	0,66	0,66	петрушка	1	1	Кофейный нап	3	3
									сахар	8	8

возрастная категория: 12-18 лет **1 - я неделя**

ЗАВТРАКИ

на одного человека в день

МЕНЮ

12 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по **НЕТТО** (чистый продукт)

компановка сырья по **БРУТТО** (продукт без очистки)

1-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	40	40
мука пш	3,45	3,45
макаронны	60	60
всево овощей	50,65	43,17
Сок яблочный	200	200

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
печень	144,6	120
сметана	11,5	11,5
м/сливочное	14,4	14,4
м/растительное	5,22	5,22
соль	1,9	1,900
лавровый лист	0,001	0,001

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	8	8
лук репчатый	25,49	21,44
морковь	17,163	13,73
итого овощи	50,653	43,17

50,653

2-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	30	30
всево овощей	92,400	60,00
фрукты яблоко	170,250	150
молоко	254,630	254,630

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
м/сливочное	10,28	10,28
яйцо шт. / гр.	2,6415	105,66
сахар	8,0	8
кондитерка	25	25
кофейный	3	3

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
горошек зелён кон	92,4	60
итого овощи	92,400	60,00

92,4

3-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	50	50
картофель	125,99	94,20
всево овощей	150,12	112,76
сухофрукты	15	15
говядина	102,25	88,4

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
м/сливочное	5	5
м/растительное	6,6	6,6
сахар	12	12
соль	1	1
итого специ	0,208	0,208
лавровый лист	0,008	0,008
лимонная кислота	0,2	0,2

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	5	5
зелень св.	2	2
капуста квашен	93,62	66,00
лук репчатый	23,63	19,76
морковь	25,87	20
итого овощи	150,12	112,76

150,12

4-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб пшеничный	30	30
крупа манная	11,4	11,4
Фрукты яблоко	170,25	150
молоко		20,0
молоко сгущённое	20	

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
творог	185,34	180
сыр	20,67	20
сметана	7,60	7,6
м/сливочное	7,60	7,6

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
яйцо шт./гр.	0,190	7,60
сахар	20,2	20,2
чай	1	1
сухарь панирован	7,60	7,6

5-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	50	50
мука пш	5,48	5,48
картофель	97,95	73,1
всево овощей	85,51	67,70
фрукты яблоки	136,2	120
сок яблочный	200,00	200

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
бедро кур на кости	113,40	81
сметана	5,4	5,4
м/сливочное	4,58	4,58
м/растительное	4,18	4,18
соль	1,73	1,73
лавровый лист	0,02146	0,02146

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
горошек зелён. ко	16,35	10,22
томат	7,3	7,3
зелень	2	2
лук репчатый	17,52	14,6
морковь	42,34	33,58
итого овощи	85,51	67,70

85,51

возрастная категория: 12-18 лет

МЕНЮ

1 - я неделя
на одного человека в день

ЗАВТРАКИ
12 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

6-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	40	40
Хлеб пшеничный	50	50
мука пшен.	3,80	3,8
картофель	140,40	105,6
всего овощей	134,04	109,33
сухофрукты	15	15
минтай б/г потраш	147,67	101

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
молоко	48,84	48
сыр кострамской	5,34	5
м/сливочное	8,44	8,44
м/растительное	3,2	3,2
сахар	12,3	12,3
соль	1,02	1,02
л /лист	0,0069	0,2002
лимонная кислота	0,20024	0,20024

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
зелень	1,5	4,8
томат	4,8	1,5
капуста св.	113,60	91,2
лук репчатый	11,735	9,83
морковь	2,4	2
итого овощи	134,04	109,33

134,0

7 - й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	40	40
Хлеб пшеничный	50	50
крупа рисовая	55,08	55,08
всего овощей	115,52	103,30
говядина	87,72	75,84
м/растительное	8,1	8,1

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сахар	10	10
Кондитер. Печень	20	20
чай	1	1
соль	1	1
приправа для пло	2,0000	2,0000

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	12,6	12,6
лук репчатый	9,72	8,10
морковь	16,2	12,6
огурец солёный	77	70
итого овощи	115,52	103,30

115,52

8-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	40	40
Хлеб пшеничный	63	63
мука пш	10,31	10,31
картофель	163,8	123,20
всего овощей	121,13	98,955
Сок яблочный	200	200
минтай б/г	84,73	59,40

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
молоко	40,75	39,33
м/сливочное	6,5	6,5
м/растительное	7,5	7,5
соль	1,66	1,66
лавровый лист	0,0010	0,0010

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
кабачек	67,2	53,7
томат	7,56	7,56
зелень	2	2
капуста св.	13,75	11,25
лук репчатый	23,78	18,98
морковь	6,84	5,47
итого овощи	121,1	98,955

121,13

возрастная категория: 12-18 лет

2 - я неделя

ЗАВТРАКИ

МЕНЮ

на одного человека в день

12 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

9-й день

сырье	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	63,00	63,00
мука пш	11,4	11,4
Крупа пшеничная	46,32	46,32
всего овощей	88,760	74,03
фрукты яблоко		
сухофрук	15	15
бедро кур	139,2	78,0
молоко	18,74	18,74

сырье	БРУТТО	НЕТТО
м/сливочное	14,90	14,9
м/растительное	9,13	9,13
яйцо в шт./гр.	0,0535	2,14
сахар	10,66	10,66
соль	1,6	1,6
Крахмал	2	2
итого Специи	0,2010	0,201
лимонная кислота	0,2	0,2
лавровый лист	0,001	0,001

сырье	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
томат	15,81	15,81
зелень	1	1
лук репчатый	12,47	10,5
морковь	6,84	5,47
свекла	52,64	41,25
итого овощи	88,76	74,03

88,76

10-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	50	50
Крупа рисовая	37,20	37,2
фрукты яблоко	136,2	120

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
молоко	420	420
сыр костромской	20,67	20
м/сливочное	10	10

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сахар	13,84	13,84
какао порошок	3,6	3,6
соль	1	1

11-й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	68	68
мука пш	13,16	13,16
картофель	79,685	59,3
всего овощей	241,950	202,55
фрукты яблоко	18	15
сухофрукты	15	15
говядина	80,69	69,8
молоко	7,6	7,6

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
сметана	5,5	5,5
м/слив	17,4	17,4
м/растит	4,07	4,07
яйцо в шт./гр.	0,0250	1
сахар	10	10
соль	2,655	2,655
Крахмал	10	10
лавровый лист	0,0197	0,0197
лимонная кислота	0,2	0,2

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
репа бакл	38,85	29,6
томат	5,55	5,55
зелень св.	2	2
капуста св.	46,25	37,00
лук репчатый	35,3	28,8
морковь	37	29,6
огурец солёный	77	70
итого овощи	241,95	202,55

241,95

12 - й день

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
Хлеб ржаной	30	30
Хлеб пшеничный	56	56
мука пш	12,4	12,4
картофель	140,40	105,60
всего овощей	131,720	88,205
минтай б/г	100,71	70,6
молоко	243,54	242,20

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
м/сливочное	5,90	5,9
м/растительное	6	6
яйцо в шт./гр.	0,09	3,60
сахар	8	8
кофейный напиток	3	3
соль	1,43	1,43
Специи	0,001	0,001

сырьё	БРУТТО	НЕТТО
ОВОЩИ		
кукуруза консерв.	100	60
томат	2,06	2,06
зелень св.	2,89	2,8
лук репчатый	19,93	17,88
морковь	6,84	5,47
итого овощи	131,72	88,205

131,72