

**10 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ**

возрастная категория: 7-11 лет

1 - я неделя

ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

45%

ОСЕНЬ 2022 год.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Борщ с картофелем и свежей капустой			Суфле из печени			соус		
1 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ОБЕД											
82/11	Борщ с картофелем и свежей капустой	200	свекла	40	32	печень	108	90	сметана	4,9	4,9
			капуста б/квч	21,25	17	мука пш.	5	5	мука пш.	1,38	1,38
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	картофель	21,4	16	лук репчат.	6,24	5,2	вода	13,8	13,8
			морковь	10	8	морковь	6	4,8	лавр./лист	0,0004	0,0004
203/11	макаронь с маслом	160	лук репчат.	9,6	8	Хлеб пш.	4,3	4,3	соль	0,2	0,2
282/11	Суфле из печени	90/20	м/сливочное	4	4	яйца шт./гр.	0,075шт.	3	лук репчат.	4,76	4
349/11	компот из смеси сухофруктов	200	томат пюре	6	6	м/растительнс	5,2	5,2	м/сливочное	0,4	0,4
			сахар	1,2	1,2	соль	0,43	0,43	макаронь с маслом		
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	лавр./лист	0,008	0,008	сухарь паниро	3,6	3,6	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	соль	0,9	0,9	овощи свежие или солёные			макаронь	53,5	53,5
ПОЛДНИК			вода	160	160	сырьё	брутто	нетто	вода	321	
375/11	чай с сахаром	200	приправа овощн	1,1	1,1	чай с сахаром			м/сливочное	7,2	7,2
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	20	говядина	5,89	5	сырьё	брутто	нетто	компот из смеси сухофруктов		
ПОЛДНИК			Кондитерские изделия			чай	0,5	0,5	сырьё	брутто	нетто
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	110	сырьё	брутто	нетто	вода	66		смесь сух-в	22,5	22,5
			печенье	20	20	сахар	10	10	сахар	8	8
ПОЛДНИК			Фрукты свежие			вода	150		лим/кислота	0,2	0,2
			сырьё	брутто	нетто				вода	200	200
			бананы	149,000	100						

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
			Суп с крупой			Шницель рыбный			СОУС:		
2 - й день			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
ОБЕД											
116/11	Суп с крупой	200	крупя пшено	20	20	минтай б/г	111,259	78	сметана	4,9	4,9
235/11	Шницель рыбный (минтай)	90/20	морковь	10	8	лук репчат.	18	16,2	томат пюре	2	2
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	лук репч.	9,6	8	зелень	1,9	1,8	мука пшен.	1,38	1,38
			м/сливочное	4	4	молоко	7,2	7,2	вода	13,8	13,8
128/11	картофельное пюре /	120/30	лавр./лист	0,008	0,008	яйца шт./гр.	0,09шт.	3,6	лавр. / лист	0,0004	0,0004
139/11	капуста тушёная		соль	0,9	0,9	сухарь паниро	10,8	10,8	соль	0,2	0,2
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	вода	200	200	м/растительнс	9	9	лук репчат.	4,76	4
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	говядина	5,89	5	соль	0,66	0,66	м/сливочное	0,4	0,4
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	овощи свежие или солёные			картофельное пюре			/капуста тушёная		
ПОЛДНИК			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
379/11	Кофейный напиток	200	помидор	70,8	60	картофель	140,4	105,6	капуста св.	42,6	34,2
3 /11	Бутерброд с сыром	50	Кофейный напиток			м /сливочное	3,6	3,6	м/растительн	1,2	1,2
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	100	сырьё	брутто	нетто	молоко	19,2	18	томат	1,8	1,8
			Кофейный напит	4,5	4,5				морковь	0,9	0,75
			молоко	200	200				лук репч.	1,5	1,2
			сахар	5	5	Бутерброд с сыром			лавр. Лист	0,0024	0,0024
			вода	20	20	сырьё	брутто	нетто	мука пш.	0,3	0,3
ПОЛДНИК			Фрукты свежие			Хлеб пш.	30	30	сахар	0,9	0,9
			сырьё	брутто	нетто	сыр костромск	10,34	10	лимон/кислота	0,027	0,027
			апельсин	141,91	100	м/сливочное	10	10	вода	0,873	0,873

10 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ

ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

возрастная категория: 7-11 лет

1 - я неделя

45%

ОСЕНЬ 2022 год.

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
3 - и день			Суп с макаронами			каша ячневая/			Тeftели мясные		
ОБЕД			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
112/11	Суп с макаронами	200	макароны	14	14	ячневая	35,97	35,97	филе бедро кур	49,96	44,46
278/11	теftели мясные	70 / 50	картофель	53,4	40	вода	115,1		говядина	2,56	2,15
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	морковь	10	8	м/сливочное	5,5	5,5	Хлеб пш.	23	23
171/11	каша ячневая	150	лук репчат.	9,6	8				молоко	6,5	6,5
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/сливочное	4	4				яйца шт./гр.	0,065 шт.	2,6
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	томат пюре	2	2	Фрукты свежие (яблоко)			лук репчат.	16,08	13,4
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	соль	0,82	0,82	сырьё	брутто	нетто	м/сливочное	2,7	2,7
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	лавр./лист	0,008	0,008	нарезка	113,5	100	сухари панир	5	5
ПОЛДНИК			вода	170	170	запеканка из творога с молоком сгущённым			м/растительн	3,5	3,5
378/11	чай с молоком	200	бедро птицы	5,89	5	сырьё	брутто	нетто	сметана	6,5	6,5
223/11	запеканка из творога с молоком сгущённым	150/10	чай с молоком			творог	141	138	мука пш.	3,75	3,75
			сырьё	брутто	нетто	мука пш.	12	12	вода	44	44
			чай	1	1	сахар песок	12,05	12,05	томат пюре	5	5
			вода	66	66	яйца шт./ гр.	0,15гр.	6,0	л/лист	0,001	0,001
			сахар	5	5	м/сливочное	6	6	соль	0,5	0,5
			молоко	158,25	150	сухари пан	6	6			
			овощи свежие или солёные			сметана	6	6			
			сырьё	брутто	нетто	молоко сгущ.	10	10			
			огурец св.	63,12	60						

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
4 - й день			Суп картофель. с горохом			Жаркое по - дормашнему			Компот из смеси сухофруктов		
102/11	Суп картоф. с горохом	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	картофель	53,4	40	свинина	78,83	67,05	сушёные	22,5	22,5
259/11	Жаркое по - дормашнему	45/125	морковь	10,63	8,5	картофель	136,27	102,2	сахар	8	8
349/11	Компот из смеси сухофруктов	200	лук репчат.	9,6	8	лук репчат.	9,84	8,2	лим/кислота	0,2	0,2
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	горох луц.	16	16	томат пюр	6	6	вода	200	200
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	м/сливочное	4	4	м/растительн	2,63	2,63			
ПОЛДНИК			соль	0,9	0,9	м/сливочное	4	4	Бутерброд с рыбными изделиями		
376/11	чай с сахаром	200	лавр./лист	0,008	0,008	лавр./лист	0,008	0,008	сырьё	брутто	нетто
5-234 /11	Бутерброд с рыбными изделиями	90 / 30	вода	140	140	приправа овощн	1,1	1,1	б/г ментай	94,152	66
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100	говядина	5,89	5	чай с сахаром			молоко	3,5	3,5
			овощи свежие или солёные			сырьё	брутто	нетто	яйца	0,09шт.	3,6
			сырьё	брутто	нетто	чай	0,5	0,5	лук репчат.	12,69	9,9
			огурец	63,12	60,00	вода	66	66	хлеб пш.	16	16
			Фрукты свежие			сахар	10	10	сухари панир	9	9
			сырьё	брутто	нетто	вода	150	150	м/растительн	5,82	5,82
			бананы	149,000	100				выход котлеты 90 гр.		
									хлеб пш.	30	30

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
5 - й день											
ОБЕД			Щи из свежей капусты с картофелем			Котлета рубленая из птицы			СОУС		
88/11	Щи из св/ капусты с карт	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 /11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	капуста б/кач	51,25	41	бедро куриное	118,84	66,60	мука пш.	0,4	0,4
294/11	Котлета рубленая из птицы	90/20	картофель	32,0	24,0	хлеб пш.	19,2	19,2	вода	13,15	13,15
171/11	каша пшеничная	150	морковь	10	8	молоко	19,4	19,4	томат пюре	2,81	2,81
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	лук репчат.	9,6	8	яйцо шт./ гр.	0,025 шт.	1	сметана	0,8	0,8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	45	томат пюре	2	2	м/сливочное	3,6	3,6	лук репчат.	1,03	0,875
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30	м/сливочное	4	4	сухари паниров.	9	9	м/сливочное	2,35	2,35
			соль	0,5	0,5	м/растительное	6	6	морковь	6,84	5,47
			лавр./лист	0,008	0,008				лавр./лист	0,002	0,002
			вода	160		овощи свежие или солёные			соль	0,05	0,05
			приправа овощн	1,5	1,500	сырьё	брутто	нетто	каша пшеничная		
			говядина	5,89	5	огурец	63,12	60,00	сырьё	брутто	нетто
									Крупа пшено	43	43
						чай с сахаром			м/сливочное	5,95	5,95
			Фрукты свежие			сырьё	брутто	нетто	вода	115,2	
375/11	чай с сахаром	200	сырьё	брутто	нетто	чай	0,5	0,5			
Пром.пр.	Кондитерские изделия (печенье)	25	апельсин	149,000	110	вода	66				
338 / 11	Фрукты свежие (апельсин)	105				сахар	10	10	Кондитерские изделия		
						вода	150		печенье	25	25

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
6 - й день			Свекольник						плов с говядиной		
83/11	Свекольник	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 /11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	свекла	58,5	45	сахар	1	1	говядина	91,37	79
265/11	Плов с говядиной	50/130	картофель	7,1	6,3	м/сливочное	3	3	крупа рисовая	44,20	44,20
377/11	чай с лимоном	200	морковь	8	6,4	соль	0,9	0,9	м/растительн	7,5	7,5
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	лук репчат.	7,68	6,4	лавр./лист	0,008	0,008	лук репчат.	9	7,5
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	томат пюре	1,6	1,6	вода	160	160	морковь	13	10,4
			яйца шт./ гр.	0,32325 шт	12,93	говядина	5,89	5	томат пюре	10,4	10,4
			сметана	4,9	4,9	овощи свежие или солёные			соль	0,8	0,8
			м/растительное	1	1	сырьё	брутто	нетто	вода	104	104
						помидор	70,8	60	специи д/плова	1,5	1,5
ПОЛДНИК											
282/11	Оладьи из печени с картофелем	90	Оладьи из печени с картофелем						чай с лимоном		
385/11	Молоко кипячёное	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	печень	55	45	яйца шт./ гр.	0,132 шт.	5,28	чай	0,5	0,5
			картофель	41,334	31	крупа манная	12,33	12,33	вода	66	
			крахмал	3,5	3,5	м/сливочное	6,3	6,3	Молоко кипяченое		
			мука пш	4,28	4,28	сырьё	брутто	нетто	вода	150	150
			лук репчат.	9,292	7,8	молоко	211	200	лимон	5,834	5

СанПин 2.3 /2.4. 3590 - 20

10 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ

ОБЕДОВ - ПОЛДНИКОВ

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
7 - й день			Суп из овощей			тефтели			соус в тефтели		
99 / 11	Суп из овощей	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 / 11	огурец свежий (или солёный) в нарезке	60	горошек консерв	38,34	25	минтай б/г	99,862	70,00	мука пш.	0,55	0,55
			картофель	53,4	40	хлеб пш.	17,8	17,8	вода	6,5	6,5
239/11	Тефтели рыбные (минтай)	90/10	морковь	10	8	молоко	3,44	3,44	томат пюре	0,5	0,5
128-73 / 11	картофельное пюре / /икра кабачковая	100/50	лук репчат.	9,6	8	лук репчат.	11,61	9	сметана	1,8	1,8
389/11	Сок фруктовый (яблочный)	200	м/сливочное	4	4	яйцо шт./гр.	0,094шт.	3,76	лук репчат.	0,515	0,43
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	соль	1	1	сухарь панир.	7,2	7,2	м/сливочное	1	1
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	лавр./лист	0,008	0,008	м/растительнс	5	5	морковь	3,4	2,7
ПОЛДНИК			вода	150	150				лавр./лист	0,01	0,01
376/11	чай с сахаром	200	говядина	5,89	5				соль	0,1	0,1
3 / 11	Бутерброд с сыром	50	овощи свежие или солёные			картофель пюре			Икра кабачковая		
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			огурец	63,12	60,00	картофель	117,34	88,00	кабачёк	67,15	53,7
			чай с сахаром			молоко	16	15	капуста св.	13,8	11
			сырьё	брутто	нетто	м/сливочное	3	3	лук репчат	6,55	5,5
			чай	0,5	0,5	Бутерброд с сыром			томат пюре	5,5	5,5
			вода	66		сырьё	брутто	нетто	м/растительнс	2,5	2,5
			сахар	10	10	Хлеб пш.	30	30	Фрукты свежие (яблоко)		
			вода	150		сыр костромско	10,34	10	сырьё	брутто	нетто
						м/сливочное	10	10	нарезка	113,5	100

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
8 - й день			Суп с лапшой			Омлет с птицей			чай с лимоном		
111/11	Суп с лапшой	205	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 / 11	помидор свежий (или солёный) в нарезке	60	мука пш.	14,35	14,35	филе бедро ку	40,37	35,94	чай	0,5	0,5
212/11	Омлет с птицей	160	мука пш.	0,88	0,88	помидоры св.	5,9	5	вода	66	
376/11	чай с лимоном	200	яйца шт./гр.	0,1025шт.	4,1	сыр костромск	10,42	10	сахар	10	10
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	50	молоко	2,87	2,87	яйца	2,81525шт	112,61	вода	150	150
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	выход подсушенной лапши 16,4 гр.			молоко	36,4	36,4	лимон	5,834	5
			лук репчат.	9,84	8,2	соль	0,6	0,6	овощи свежие или солёные		
			м/сливочное	4,1	4,1	м/сливочное	5	5	сырьё	брутто	нетто
			соль	0,9	0,9				помидор	70,8	60
			лавр./лист	0,0092	0,0092						
			вода	194,75	194,75						
ПОЛДНИК			бедро птицы	7,755	5,5	Кофейный напиток			сыр порциями		
379/11	Кофейный напиток	200				сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
15 / 11	Сыр порциями (костромской)	15				Кофейный нап	4,5	4,5	сыр костромско	15,51	15
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	30	Фрукты свежие			молоко	200	200			
338 / 11	Фрукты свежие (бананы)	100	сырьё	брутто	нетто	сахар	5	5			
			бананы	100,00	100	вода	20	20			

СанПиН 2.3 / 2.4. 3590 - 20

10 - ТИДНЕВНАЯ МЕНЮ - РАСКЛАДКА

Для ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНЫХ

ОБЕДОВ-ПОЛДНИКОВ

2 - я неделя

45%

ОСЕНЬ 2022 год.

возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецеп №	Наименование блюд	Выход 1-п/г.	норма закладки продуктов в гр на 1 порцию								
9 - й день			Суп с клецками			Биточки особые			Картофель тушёный с овощами		
108/11	Суп с клецками	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
71 / 11	огурец свежий	60	картофель	53,4	40	говядина	22,82	19,4			
			морковь	10	8	свианина	61,87	53,6			

	(или солёный) в нарезке		лук репчат.	9,6	8	хлеб пш.	15	15	морковь	8,4	6
269/11	Биточки особые мясные	90	м/сливочное	4	4	молоко	4,9	4,9	лук репчат.	7,2	6
142-131/1	Картофель тушёный с овощами	150	соль	0,9	0,9	лук репчат.	10,8	9	м/сливочное	10	10
			лавр./лист	0,008	0,008	яйцо шт. / гр.	0,09 шт.	3,6	лавр. / лист	0,0120	0,0120
359/11	Кисель витаминизированный	200	вода	155	155	сухарь панир.	9	9	горошек зелёный	35,000	22,76
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	говядина	5,89	5	м/растительнс	6	6	соль	0,39	0,39
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	КЛЕЦКИ: соль	0,45	0,45	Кисель витаминизированный			приправа овощ	1,8	1,8
			молоко	24,2	24,2	сырьё	брутто	нетто	соус		
			м/сливочное	1,75	1,75	сухофрукты	22,5	22,5	сметана	7,5	7,5
			яйца шт./гр.	0,11 шт.	4,4	сахар	4,13	4,13	мука пшенич	2,25	2,25
			мука пш.	15,4	15,4	яблоки св.	3	2,5	томат пюре	3	3
			овощи свежие или солёные			сок яблочный	100	100	вода	22,5	22,5
			сырьё	брутто	нетто	крахмал	10	10	лавр. / лист	0,0006	0,0006
			огурец	63,12	60,00	вода	118	118	соль	0,3	0,3
ПОЛДНИК			Сырник картофельный с творогом						Молоко кипячёное		
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
385/11	Молоко кипячёное	200	картофель	93,6	70,2	м/сливочное	2,1	2,1	молоко	211	200
149/11	Сырник картофельный с творогом	100	творог	35,34	34,3	сухарь паниро	4,8	4,8			
			мука пш.	4,2	4,2	м/растительнс	3,05	3,05			
			яйца шт./гр.	0,105 шт.	4,2						

10 - й день			Суп с рыбными фрикадельками						Котлета мясная		
106/11	Суп с рыбными фрикадельками	200	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
			картофель	53,4	40	лавр./лист	0,008	0,008	свинина	69,2	59,8
268/11	Котлета мясная	80/20	морковь	10	8	вода	140	140	Хлеб пш.	14,7	14,7
128-75/11	картофельное пюре икра свекольная	95 / 60	лук репчат.	9,6	8	фрикадельки			молоко	9,48	9,48
			томат пюре	2	2	яйца шт. / гр.	0,05шт.	2	яйца шт. / гр.	0,043 шт.	1,72
376/11	чай с лимоном	200	м/сливочное	3	3	минтай б/г	67,05	47	лук репчат.	10	8
Пром.пр.	Хлеб пшеничный	40	соль	0,9	0,9	лук репчат.	10,234	8,6	сухарь панир	8	8
Пром.пр.	Хлеб ржано-пшеничный	40	приправа для с	1,467	1,467				м/растительнс	4,6	4,6
338 / 11	Фрукты свежие (яблоко)	100	картофель пюре			икра свекольная			СОУС: сметана	4,9	4,9
			сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	томат пюре	2	2
			картофель	111,2	83,6	свекла	57,42	45	мука пшен.	1,38	1,38
			м /сливочное	2,85	2,85	лук репчатый	12,48	10,5	вода	13,8	13,8
			молоко	15,2	14,25	томат пюре	15	15	лавр. / лист	0,0004	0,0004
			Фрукты свежие (яблоко)			м/растительнс	4,5	4,5	соль	0,2	0,2
			нарезка	113,5	100	сахар	0,72	0,72	лук репчат.	4,76	4
ПОЛДНИК			Запеканка рисовая с молоком сгущённым						Какао		
188/11	Запеканка рисовая с молоком сгущённым	140/10	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	витаминезированный		
			крупа рисовая	31,00	31,00	яйца шт./гр.	0,14 шт.	5,6	сырьё	брутто	нетто
382/11	Какао витаминизированный	200	молоко	14,86	14,86	ванилин	0,014	0,014	Какао	4,5	4,5
			вода	49,2	49,2	сухарь панир	2,8	2,8	молоко	200	200
			творог	53,35	52,7	сметана	2,8	2,8	сахар	5	5
			сахар	9	9	м/слив д/протв	2,8	2,8	вода	10	10
						молоко сгущ.	10	10			
Чай с лимоном											
			чай	0,5	0,5	сахар	10	10	вода	150	150
			вода	66		лимон	5,834	5			

1 - я неделя

ОСЕНЬ 2022 год.

45%

возрастная категория: 7-11 лет

ОБЕДЫ

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

1-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	м/сливочное	11,6	11,6	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	44,3	44,3	м/растительное	5,2	5,2	томат пюре	6	6
мука пш.	6,38	6,38	яйцо шт. / гр.	0,0750	3,00	капуста б/кач	21,25	17
макароны	53,5	53,5	сахар	19,2	19,2	лук репчатый	20,6	17,2
картофель	21,4	16	кондитер	20	20	морковь	16	12,8
всего овощей	166,970	145,0	ЧАЙ	0,5	0,5	свекла	40	32
бананы	брутто	110	соль	1,53	1,53	огурец свежий	63,12	60,00
сухофрукты	22,5	22,5	итого Специи	1,3084	1,3084	итого овощи	166,970	145,00
говядина	5,89	5	лавр./лист	0,0084	0,0084			
ПЕЧЕНЬ	108	90	приправа овощная	1,1	1,1			
сметана	4,90	4,9	ЛИМ КИСЛ	0,2	0,2	вода	910,8	910,8
			сухарь панирован.	3,6	3,6			

2-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сыр	10,34	10	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	70	70	сметана	4,9	4,9	капуста св.	42,6	34,2
мука пш.	1,68	1,68	м/сливочное	18	18	томат пюре	3,8	3,8
крупа пшено	20	20	м/растительное	10,2	10,2	зелень св.	1,9	1,8
картофель	140,40	105,60	яйцо шт. / гр.	0,0900	3,60	лук репчатый	33,86	29,40
всего овощей	163,86	137,95	сахар	5,9	5,9	морковь	10,9	8,75
фрукты апельсин	141,905	100	кофейный	4,5	4,5	помидор св.	70,8	60
сок	200	200	соль	1,76	1,76	итого овощи	163,860	137,95
говядина	5,89	5	итого Специи	0,0378	0,0108			
минтай без/ голов	111	78	лавр./лист	0,0108	0,0108	вода	234,673	234,673
молоко	226,4	225	ЛИМ КИСЛ	0,027	0,027			
			сухарь панирован.	10,8	10,8			

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

3-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	творог	141,000	138,00	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	53	53	сметана	12,5	12,5	томат пюре	7	7
мука пш.	15,75	15,75	м/сливочное	18,2	18,2	лук репчатый	25,68	21,40
крупа ячка	35,97	35,97	м/растительное	3,5	3,5	морковь	10	8
макароны	14	14	яйцо шт. / гр.	0,2150	8,6	огурец св.	63,12	60
картофель	53,4	40,00	сахар	17,1	17,1	итого овощи	105,800	96,40
всево овощей	105,800	96,40	чай	1	1	вода		
фрукты яблоко св	113,500	100	соль	1,32	1,32		395,1	280
Сок персиковый	200	200	итого Специи	0,009	0,009	Я И Ц А		
ГОВЯДИНА	2,56	2,15	лавр./лист	0,009	0,009	в запекунку	0,1500	6,0
филе бедро птицы	56	49,46	сухарь панирован.	11,0	11	в тефтели	0,0650	2,6
молоко	164,75	166,50				ИТОГО ЯИЦ	0,2150	8,6
молоко сгущёное	10							

4-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	м/сливочное	8	8	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	86	86	м/растительное	8,45	8,45	томат пюре	6	6
крупа горох	16	16	яйцо шт. / гр.	0,0900	3,60	лук репчатый	32,13	26,10
картофель	189,67	142,2	сахар	18,0	18,0	морковь	10,63	8,5
всево овощей	111,880	100,60	чай	0,5	0,5	огурец свежий	63,12	60,00
бананы	149,0	100	соль	0,9	0,9	итого овощи	111,880	100,60
сухофрукты	22,5	22,5	итого Специи	1,316	1,316	вода		
ИТОГО мяса	84,72	72,05	лавр./лист	0,016	0,216		556,00	556
минтай б/г	94,152	66	приправа овощная	1,1	1,1	МЯСО		
молоко	3,5	3,5	ЛИМ КИСЛ	0,2	0,2	свинина	78,83	67,05
						говядина	5,89	5
			сухарь панирован.	9,0	9	ИТОГО мяса	84,72	72,05

возрастная категория: 7-11 лет

О Б Е Д Ы

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

5-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	30	30	сметана	0,8	0,8	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	64,2	64,2	м/сливочное	15,9	15,9	томат пюре	4,81	4,81
мука пш.	0,4	0,4	м/растительное	6	6	капуста б/кач	51,25	41,00
крупа пшено	43	43	яйцо шт. / гр.	0,0250	1,00	лук репчатый	10,63	8,875
картофель	32,0	24,0	сахар	10,00	10,00	морковь	16,84	13,47
всего овощей	146,650	128,16	кондитерка	25	25	огурец	63,12	60,00
фрукты апельсин	149,000	105	чай	0,5	0,5	ИТОГО ОВОЩИ	146,650	128,16
сок яблочный	200	200	соль	0,550	0,550			
говядина	5,89	5	итого Специи	1,5100	1,510			
бедро кур на кости	118,8	66,60	лавр./лист	0,01	0,01			
молоко	19,4	19,4	приправа овощная	1,500	1,500			
			ЛИМ КИСЛ					
			сухарь панированный	9	9			
						вода	504,35	504,35

2 - я неделя

6-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	сметана	4,9	4,9	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	80	80	м/сливочное	9,3	9,3	томат пюре	12	12
мука пш.	4,28	4,28	м/растительное	8,5	8,5	лук репчатый	25,972	21,70
крупа итого	56,53	56,53	яйцо шт. / гр.	0,4553	18,21	морковь	21	16,8
картофель	48,40	36,3	сахар	11	11,0	свекла	58,5	45
всего овощей	188,27	155,50	чай	0,5	0,5	помидор св.	70,8	60,00
лимон	5,834	5	соль	1,7	1,7	ИТОГО ОВОЩИ	188,272	155,50
говядина	97,26	84	Крахмал	3,5	3,5			
печень	55,00	45	Специи	1,5080	1,508	вода	480,00	480
молоко	211	200	лавр./лист	0,008	0,008			
			специи д/плова	1,5	1,500			
			ЛИМ КИСЛ					
			сухарь панированный					

КРУПА	брутто	нетто
МАНКА	12,33	12,33
РИС	44,20	44,20
ИТОГО крупы	56,53	56,53

ЯЙЦА	штук	грамм
в свекольн	0,323250	12,93
в оладьи	0,132000	5,28
ИТОГО ЯЙЦА	0,4553	18,21

2-я неделя

ОСЕНЬ 2022 год.

45%

возрастная категория: 7-11 лет

ОБЕДЫ

на одного человека в день

МЕНЮ

10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

7-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	сыр костромской	10,34	10	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	87,8	87,8	сметана	1,8	1,8	Горошек консе	38,34	25
мука пш.	0,55	0,55	м/сливочное	18	18	кабачёк	67,15	53,7
картофель	170,74	128,00	м/растительное	7,5	7,5	томат пюре	6,0	6
всего овощей	230,035	189,33	яйцо шт. / гр.	0,0940	3,76	капуста б/кач	13,8	11,0
фрукты яблоко св	113,500	100	сахар	10	10,0	лук репчатый	28,275	22,93
сок яблочный	200	200	чай	0,5	0,5	морковь	13,4	10,7
говядина	5,89	5	соль	1,1	1,1	огурец свежий	63,12	60,00
минтай без/ голов	99,86	70,0	итого Специи	0,018	0,018	итого овощи	230,035	189,33
молоко	19,44	18,44	лавр./лист	0,018	0,018	вода	372,50	372,5
			сахарь панирр	7,2	7,2			

8-й день								
сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто	сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40	яйцо шт. / гр.	2,91775	116,71	ОВОЩИ		
хлеб пшен.	80	80	сахар	15	15,0	лук репчатый	9,84	8,2
мука пш	15,23	15,23	чай	0,5	0,5	помидор св.	76,7	65,00
всего овощей	86,540	73,20	кофейный нап.	4,5	4,5	итого овощи	86,540	73,20
итого фрукты	105,83	105	соль	1,5	1,5	вода	430,75	430,75
итого птицы	48,125	41,440	итого Специи	0,0092	0,0092	ЯЙЦА	штук	грамм
молоко	239,27	239	лавр./лист	0,0092	0,0092	в лапшу	0,1025	4,1
сыр костромской	25,93	25				в омлет	2,8153	112,61
м/сливочное	9,1	9,1				ИТОГО ЯЙЦА	2,91775	116,71
фрукта	брутто	нетто	птица	брутто	нетто			
бананы	100	100	бедро птицы	7,755	5,5			
лимон	5,834	5	филе бедро кур	40,37	35,94			
итого фрукта	105,834	105	итого птицы	48,125	41,44			

2-я неделя

ОСЕНЬ 2022 год.

45%

возрастная категория: 7-11 лет

ОБЕДЫ

на одного человека в день

МЕНЮ 10 - ТИДНЕВКА

компановка сырья по БРУТТО (продукт без очистки)

компановка сырья по НЕТТО (чистый продукт)

9-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40
хлеб пшен.	55	55
мука пш.	21,85	21,85
картофель	301,8	225,80
всего овощей	147,120	122,76
фрукты св. яблок	3,0	2,5
сухофрукты	22,50	22,5
сок яблочный	100	100
ИТОГО мяса	90,580	77

говядина	28,71	24,4
свинина	61,87	52,6
ИТОГО мяса	90,580	77

сырьё	брутто	нетто
молоко	240,1	229,1
творог	35,34	34,30
сметана	7,5	7,5
м/сливочное	17,85	17,85
м/растительное	9,05	9,05
яйцо шт. / гр.	0,3050	12,20
сахар	4,13	4,1
соль	2,04	2,04
Крахмал	10	10
итого Специи	1,8206	1,821
лавр./лист	0,0206	0,0206
приправа овощная	1,8	1,800
сухарь панирован.	13,8	13,8

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
Горошек консе	35,000	22,76
томат пюре	3	3
лук репчатый	27,6	23,00
морковь	18,4	14
огурец свежий	63,12	60,00
Итого овощи	147,120	122,76

вода	295,50	295,5
Я Й Ц А	штук	грамм
в клёцки	0,1100	4,4
в сырники	0,1050	4,2
в биточки	0,0900	3,6
ИТОГО ЯЙЦ	0,3050	12,200

10-й день

сырьё	брутто	нетто
хлеб ржан.	40	40
хлеб пшен.	54,7	54,7
мука пш.	1,38	1,38
крупа рисовая	31,00	31,00
картофель	164,60	123,6
всего овощей	133,494	111,10
фрукты св. яблок	119,3	105
свинина	69,2	59,80
минтай б/г	67,05	47
молоко	239,54	248,59
молоко сгущён.	10	
творог	53,35	52,7

фрукта	брутто	нетто
яблоки	113,5	100
лимон	5,834	5
Итого фрукта	119,334	105

сырьё	брутто	нетто
сметана	7,70	7,7
м/сливочное	9,05	9,05
м/растительное	9,1	9,1
яйцо шт. / гр.	0,2330	9,32
сахар	24,72	24,7
чай	0,5	0,5
какао порошок	4,5	4,5
соль	1,1	1,1
итого Специи	1,4894	1,4894
лавр./лист	0,0084	0,0084
ванилин	0,014	0,014
приправа для супа	1,467	1,467
сухарь панирован.	10,8	10,8

сырьё	брутто	нетто
ОВОЩИ		
томат пюре	19	19
лук репчатый	47,074	39,1
морковь	10	8
свекла	57,42	45
Итого овощи	133,494	111,10

вода	429,00	429
------	--------	-----

Я Й Ц А	штук	грамм
в фрикадел	0,0500	2,00
в запеканку	0,1400	5,600
в котлету	0,0430	1,720
ИТОГО ЯЙЦ	0,2330	9,320