



4-недельное перспективное меню для организации питания школьников в общеобразовательных организациях (лето -осень)

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г			Нетто, г			Сумма			Стоимость набора сырья			Стоимость готового блюда		
	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
I неделя																				
1-й день																				
гуляш (говядина)	75	75	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	2850,00	0,107	0,107	0,216	0,119	0,119	0,159	304,95	304,95	615,60	327,00	327,00	645,70	490,50	490,50	968,55
				морковь	177,00	0,010	0,010	0,015	0,008	0,008	0,012	1,77	1,77	2,66						
				лук репчатый	133,00	0,007	0,007	0,01	0,006	0,006	0,008	0,93	0,93	1,33						
				масло растительное	683,00	0,007	0,007	0,01	0,007	0,007	0,01	4,78	4,78	6,83						
				томатная паста	900,00	0,015	0,015	0,02	0,015	0,015	0,02	13,50	13,50	18,00						
				мука пшеничная I сорт	214,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	1,07	1,07	1,28						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
гарнир гречневая рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34	35,06	37,88	39,69	52,60	56,82	59,53
				гречка	201,00	0,048	0,062	0,071	0,048	0,062	0,071	9,65	12,46	14,27						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
чай с молоком и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	31,78	31,78	31,78	47,6625	47,6625	47,6625
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	молоко 2,5%	405,00	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	20,25	20,25	20,25	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
				хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76						
2 день																				
салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	100	помидоры свежие	800,00	0,029	0,05	0,05	0,025	0,041	0,041	23,20	38,40	38,40	36,53	61,54	61,54	54,79	92,31	92,31
				огурцы свежие	539,00	0,023	0,038	0,038	0,018	0,03	0,03	12,40	20,48	20,48						
				лук репчатый	133,00	0,007	0,02	0,02	0,006	0,01	0,01	0,93	2,66	2,66						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				масло растительное	683,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	2,05	2,73	3,42						
жаркое по-домашнему из птицы	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	1500,00	0,160	0,160	0,213	0,109	0,109	0,145	240,00	240,00	319,50	277,08	277,08	363,63	415,62	415,62	545,44
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	3,42	3,42	4,10						
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128	0,080	0,080	0,096	22,58	22,58	27,01						
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026	0,018	0,018	0,021	3,89	3,89	4,60						
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014	0,010	0,010	0,012	1,60	1,60	1,86						
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007	0,006	0,006	0,007	5,40	5,40	6,30						
				мука пшеничная I сорт	59,90	0,002	0,002	0,003	0,002	0,002	0,003	0,12	0,12	0,18						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
кисель из плодов, ягод	200	200	200	яблоки	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53
				сахар	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44						
				лимонная кислота	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,10	0,10	0,10						
				крахмал картофельный	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной\пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,185	35,64
3-й день																				
тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	60\20	90\20	120\20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,052	0,078	0,104	0,038	0,057	0,076	148,20	222,30	296,40	171,91	251,77	341,95	257,87	377,66	512,92
				крупа рисовая	482,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	2,41	3,86	4,82						
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
				масло растительное	683,00	0,008	0,012	0,032	0,008	0,012	0,032	5,46	8,20	21,86						
				мука пшеничная I сорт	59,90	0,004	0,006	0,008	0,004	0,006	0,008	0,24	0,36	0,48						
Итого за неделю																				
															398,51	432,43	521,95	597,76	648,64	782,92

				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	1,31	1,74	1,74						
уха из горбуши	200	250	250	горбуша	4650,00	0,065	0,081	0,081	0,038	0,047	0,047	302,25	376,65	376,65	315,78	393,33	393,33	473,664	590,00	590,00
				крупа пшено	170,00	0,005	0,006	0,006	0,005	0,006	0,85	1,02	1,02							
				лук репчатый	133,00	0,017	0,022	0,022	0,015	0,018	0,018	2,26	2,93	2,93						
				картофель	211,00	0,049	0,060	0,060	0,036	0,045	10,34	12,66	12,66							
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08							
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04	
кисель из плодов, ягод	200	200	200	яблоки	740,00	0,052	0,052	0,052	0,045	0,045	0,045	38,48	38,48	38,48	73,02	73,02	73,02	109,53	109,53	109,53
				сахар	435,00	0,024	0,024	0,024	0,024	0,024	10,44	10,44	10,44							
				лимонная кислота	1000,00	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,10	0,10	0,10							
				крахмал картофельный	1500,00	0,016	0,016	0,016	0,016	0,016	24,00	24,00	24,00							
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
5-й день																				
биточки мясные (духовые)/соус красный основной	50/20	75/20	100/20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,05	0,076	0,101	0,037	0,056	0,074	142,50	216,60	287,85	174,68	259,36	339,41	262,02	389,03	509,12
				хлеб пшеничный из муки I сорта	214,00	0,009	0,014	0,018	0,009	0,014	0,018	1,93	3,00	3,85						
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024	0,012	0,017	0,024	4,86	6,89	9,72						
				сахари	1550,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	7,75	12,40	15,50						
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006	0,003	0,005	0,006	2,05	3,42	4,10						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
				макаронны	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99						
масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34											
соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,07	5,07	5,07											
гарнир: макарон/отварные с маслом сливочным	100	130	150	макаронны	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	44,27	48,62	51,40	66,40	72,94	77,09
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00	
сузбеше/творог	100	100	100	сузбеше/творог	1500,00	0,100	0,100	0,100	0,100	0,100	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	150,00	225,00	225,00	225,00	
хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
														420,83	518,77	604,57	631,25	778,16	906,85	

сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	0,200	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	60,00	60,00	60,00	
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															285,50	372,56	481,00	428,25	558,84	721,50
4-й день																				
салат из свеклы	60	100	100	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09	0,037	0,071	0,071	17,05	31,32	31,32	31,93	53,04	53,04	47,90	79,56	79,56
				яблоки свежие	770,00	0,01	0,022	0,022	0,012	0,02	0,02	10,78	16,94	16,94						
				масло растительное	683,00	0,006	0,007	0,007	0,006	0,007	0,007	4,10	4,78	4,78						
уха из горбуши	200	200	250	горбуша	4650,00	0,065	0,065	0,081	0,038	0,038	0,047	302,25	302,25	376,65	315,78	315,78	393,33	473,664	473,66	590,00
				крупа пшено	170,00	0,005	0,005	0,006	0,005	0,005	0,006	0,85	0,85	1,02						
				лук репчатый	133,00	0,017	0,017	0,022	0,015	0,015	0,018	2,26	2,26	2,93						
				картофель	211,00	0,049	0,049	0,060	0,036	0,036	0,045	10,34	10,34	12,66						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	101,36	152,04	152,04	152,04
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	770,00	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	15,40	15,40	15,40	25,60	25,60	25,60	38,40	38,40	38,40
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02	0,02	0,020	0,02	8,70	8,70	8,70						
				кислота лимонная	1500,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	1,50	1,50	1,50						
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
														486,55	516,57	597,09	729,82	774,85	895,64	
5-й день																				
тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	60\20	90\20	120\20	говядина (котлетное мясо)	2850,00	0,052	0,078	0,104	0,038	0,057	0,076	148,20	222,30	296,40	171,91	251,77	341,95	257,87	377,66	512,92
				крупа рисовая	482,00	0,005	0,008	0,010	0,005	0,008	0,010	2,41	3,86	4,82						
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042	0,018	0,027	0,036	2,79	4,26	5,59						
				масло растительное	683,00	0,008	0,012	0,032	0,008	0,012	0,032	5,46	8,20	21,86						
				мука пшеничная 1 сорт	59,90	0,004	0,006	0,008	0,004	0,006	0,008	0,24	0,36	0,48						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,08	0,08	0,08						
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	12,73	12,73	12,73						
гарнир: макарон\отварные с маслом сливочным	100	130	150	макароны	396,00	0,035	0,046	0,053	0,035	0,046	0,053	13,86	18,22	20,99	44,27	48,62	51,40	66,40	72,94	77,09
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,34	25,34	25,34						
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,07	5,07	5,07						
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5000,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,00	5,00	5,00	11,53	11,53	11,53	17,29	17,29	17,29
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	6,53	6,53	6,53						
сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	112,06	168,09	168,09	168,09
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	25,00	37,5	37,5	37,5
хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	11,88	20,79	23,76	11,88	20,79	23,76	17,82	31,19	35,64
															376,64	469,77	565,69	564,97	704,66	848,53

