



4-недельное перспективное меню для организации питания школьников в общеобразовательных организациях (зима - весна)

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г						Нетто, г						Сумма			Стоимость набора сырья			Стоимость готового		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-11 лет	10-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет			
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150	200	200	1-й день																						
				Крупа пшенично	0,03	0,035	0,040	0,03	0,076	0,088	0,100	0,076	0,035	0,040	0,035	0,040	10,95	12,78	14,60	85,29	94,91	104,54	153,52	170,84	188,17	
				Молоко 2,5%	0,076	0,088	0,100	0,076	0,088	0,100	0,076	0,088	0,100	0,076	0,088	0,100	35,57	41,18	46,80							
				Сахар	0,005	0,01	0,015	0,005	0,01	0,015	0,005	0,01	0,015	0,005	0,01	0,015	2,19	4,37	6,56							
				Масло сливочное	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52							
				Соль йодированная	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06							
				Масло сливочное	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52							
				Сыр	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95	25,95							
				Хлеб	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	10,63	14,88	17,00							
				Мед	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	15,00	15,00	15,00							
Чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82	73,09	77,34	79,47							131,56
Яблоко	100	100	100	2-й день																						
				Яблоко	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19	15,00	15,00	15,00	16,84	16,84	16,84	30,30
Салат из овощей с изюмом	60	100	100	3-й день																						
				Свекла	0,066	0,12	0,12	0,050	0,090	0,090	0,090	18,48	33,60	33,60	39,48	68,60	68,60	71,06	123,48	123,48						
				Изюм	0,006	0,01	0,01	0,05	0,09	0,09	0,09	21,00	35,00	35,00												
				Масло растительное	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	0,003							0,004	0,005	1,96	2,61	3,27	
Куринца(безреинная и безреинная кость с прилегающей к ней мякотью)	0,160	0,160	0,160	0,109	0,109	0,109	0,109	228,16	228,16	228,16																
Жаркое из птицы	200	200	200	3-й день																						
				Масло растительное	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	3,27	3,27	3,27	257,62	257,62	257,62	463,72	463,72	463,72						
				Картофель	0,107	0,107	0,107	0,080	0,080	0,080	0,080	20,44	20,44	20,44												
				Морковь	0,022	0,022	0,022	0,018	0,018	0,018	0,018	5,28	5,28	5,28												
				Мука пшеничная 1 сорт	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,41	0,41	0,41												
				Соль йодированная	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06												
				Экстракт плодовой или яблочный	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	4,50	4,50	4,50												
				Сахар	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	4,37	4,37	4,37												
				Крахмал картофельный	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00	38,00												
				Хлеб ржаной/пшеничный	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	0,020							0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	
Хлеб ржаной/пшеничный	20	35	40	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50							14,88	17,00	352,47	387,97	390,09	634,45
Гуляш (говядина)	80	100	100	3-й день																						
				Говядина (лопаточко-грудная часть)	2711,00	0,162	0,216	0,216	0,119	0,159	0,159	439,18	585,58	585,58	478,30	638,50	638,50	860,931	1149,3	1149,3						
				Морковь	240,00	0,010	0,015	0,015	0,012	0,008	0,012	2,40	3,60	3,60												
				Лук репчатый	149,00	0,007	0,01	0,01	0,008	0,006	0,008	1,04	1,49	1,49												
				Масло растительное	653,00	0,007	0,01	0,01	0,008	0,006	0,008	1,04	1,49	1,49												
Масло растительное	653,00	0,007	0,01	0,01	0,008	0,006	0,008	1,04	1,49	1,49																

II неделя

409,91 491,81 511,51 737,83 885,26 920,71

1-й день

Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	150	200	200	Крупа пшенично	365,00	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	10,95	10,95	10,95	10,95	10,95	10,95	90,14	111,40	111,40	162,26	200,52	200,52		
				Крупа рисовая	607,00	0,008	0,015	0,015	0,008	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	4,86	9,11	9,11							9,11	9,11
				Молоко 2,5%	468,00	0,076	0,103	0,103	0,076	0,103	0,103	0,103	0,103	0,103	0,103	0,103	0,103	35,57	48,20	48,20							48,20	48,20
				Сахар	437,00	0,005	0,015	0,015	0,005	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	0,015	2,19	6,56	6,56							6,56	6,56
				Масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52							36,52	36,52
				Соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06							0,06	0,06
				Масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52							36,52	36,52
				Сыр	5189,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	25,95	25,95	25,95							25,95	25,95
				Хлеб	425,00	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	0,025	0,035	0,040	10,63	14,88	17,00							17,00	17,00
				Чай высшего сорта	4822,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	4,82	4,82	4,82							4,82	4,82
				Сахар	437,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,19	2,19	2,19							2,19	2,19
Яблоко	100	100	100	Яблоко	696,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	3,48	3,48	3,48	3,48	3,48	3,48	3,48	7,01	7,01	7,01	12,613	12,613	12,613	
				Морковь	240,00	0,065	0,108	0,108	0,065	0,108	0,108	0,065	0,108	0,108	0,065	0,108	15,60	25,92	25,92	25,92	25,92							
				Сыр твердый	5189,00	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	0,003	0,004	0,004	0,004	0,004	15,57	20,76	20,76	20,76	20,76							
салат из моркови с сыром	60	100	100	Масло растительное	653,00	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	0,003	0,004	0,005	1,96	2,61	3,27	3,27	3,27	3,27	3,27	33,13	49,29	49,94	59,63	88,72	89,89	
				Курица(бездренная и безпозвола кость с прилегающей к ней макотью)	1426,00	0,160	0,160	0,160	0,109	0,109	0,109	0,109	0,109	0,109	0,109	0,109	228,16	228,16	228,16	228,16	228,16							
жаркое по-домашнему	200	200	200	Масло растительное	653,00	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	3,27	3,27	3,27	3,27	3,27	3,27	3,27	258,99	258,99	258,99	466,19	466,19	466,19	
				картофель	191,00	0,107	0,107	0,107	0,080	0,080	0,080	0,080	0,080	0,080	0,080	0,080	20,44	20,44	20,44	20,44	20,44							
				Морковь	240,00	0,022	0,022	0,022	0,018	0,018	0,018	0,018	0,018	0,018	0,018	0,018	5,28	5,28	5,28	5,28	5,28							
				лук репчатый	149,00	0,012	0,012	0,012	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	1,79	1,79	1,79	1,79	1,79							
				Соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06							
Кисель плодово- ягодный	200	200	200	Ягодный	1500,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	46,87	46,87	46,87	84,37	84,37	84,37		
				Сахар	437,00	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	4,37	4,37	4,37	4,37	4,37							
Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40	Крахмал картофельный	2000,00	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	0,019	38,00	38,00	38,00	38,00	38,00	38,00	38,00	38,00	8,50	14,88	17,00	15,3	26,78	30,6	
				Хлеб ржаной\пшеничный	425,00	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	0,020	0,035	0,040	8,50	14,88	17,00	17,00	17,00						
				3-й день																								
тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	80\20	100\20	100\20	Говядина (котлетное мясо)	2711,00	0,069	0,086	0,086	0,050	0,063	0,063	0,063	0,063	0,063	187,06	233,15	233,15	233,15	233,15	233,15	200,59	249,40	249,40	361,06	448,91	448,91		
				Крупа рисовая	607,00	0,007	0,008	0,008	0,007	0,008	0,008	0,008	0,008	0,008	0,008	0,008	4,25	4,86	4,86	4,86							4,86	
				лук репчатый	149,00	0,028	0,035	0,035	0,024	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	4,17	5,22	5,22	5,22							5,22	
				Масло растительное	653,00	0,004	0,005	0,005	0,004	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	0,005	2,61	3,27	3,27	3,27							3,27	
				Мука пшеничная I сорт	207,00	0,005	0,007	0,007	0,005	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	1,04	1,45	1,45	1,45							1,45	
				Соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06	0,06							0,06	
				Соус красный основной	700	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	1,40	1,40	1,40	1,40							1,40	
				Макаронны	624,00	0,035	0,053	0,053	0,035	0,053	0,053	0,035	0,053	0,053	0,053	0,053	21,84	33,07	33,07	33,07							33,07	
				Масло сливочное	3652,00	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	36,52	36,52	36,52	36,52							36,52	
				Соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06	0,06							0,06	
				Мука пшеничная в/с	539,00	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	0,033	17,79	17,79	17,79	17,79							17,79	
				Мука пшеничная в/с (на подпыл)	539,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	1,08	1,08	1,08	1,08							1,08	
				Сахар	437,00	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	0,003	1,31	1,31	1,31	1,31							1,31	
				Масло сливочное	3652,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	7,30	7,30	7,30	7,30							7,30	
				Яйцо I категории	412,00	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,82	0,82	0,82	0,82							0,82	
				Соль йодированная	64,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,06	0,06	0,06	0,06							0,06	
				Дрожжи прессованные	5693,00	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	0,001	5,69	5,69	5,69	5,69							5,69	
				Творог	1423,00	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	39,84	39,84	39,84	39,84							39,84	
				Ванилин	6000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80	1,80	1,80							1,80	
				ватрушка с творогом	60	60	60	Ванилин	6000,00	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80							1,80	1,80
Творог	1423,00	0,028	0,028					0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	0,028	39,84	39,84	39,84	39,84	39,84							
Ванилин	6000,00	0,0003	0,0003					0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	0,0003	1,80	1,80	1,80	1,80	1,80							

347,49 370,03 372,81 625,48 666,05 671,05

58,42 69,66 69,66 105,16 125,38 125,38

76,12 76,12 76,12 137,01 137,01 137,01

