

Меню 1-4 кл. на 01.09.2024г.

№ п/п		масса гр.		выход	пищевые вещества			энергети ч ценность	цена	Сумма
		брутто	нетто	гр.	б	ж	у	(кал)	руб	
Первый день										
	Овощи свежие с растительным маслом			60						
	капуста	70							50	3,50
	морковь	10							45	0,45
	масло растительное	5							150	0,75
	соль	1							25	0,03
	лук репчатый	3							30	0,09
	Суп гороховый			200						
	горох	20							47	0,94
	картофель	60							45	2,70
	лук репчатый	5							30	0,15
	морковь	5							45	0,23
	сметана	5							400	2,00
	масло растительное	2							150	0,30
	соль	2							25	0,05
	Плов с мясом индейки			240						
	мясо индейки	120							400	48,00
	лук репчатый	6							30	0,18
	рис	50							120	6,00
	масло растительное	7							150	1,05
	морковь	10							45	0,45
	соль	2							25	0,05
	томат	2							230	0,46
	Компот из яблок			180						
	яблоко	20							100	2,00
	сахар	15							85	1,28
										0,00
	Хлеб ржаной	40		40					60	2,40
										0,00

ИТОГО										77,25
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--------------

	Тертая морковь с сахаром			60						
	сахар	2							85	0,17
	масло растительное	5							150	0,75
	Борщ со сметаной			200						
	картофель	50							45	2,25
	свекла	50							35	1,75
	капуста	50							50	2,50
	морковь	12							45	0,54
	лук	5							30	0,15
	томат	5							230	1,15
	масло растительное	2							150	0,30
	сметана	10							400	4,00

соль	2							25	0,05
Котлета мясная			90						
мясо говьяже	120							550	66,00
масло растительное	5							150	0,75
соль	2							25	0,05
яйцо	0,1							12	1,20
хлеб	13							60	0,78
молоко	10							90	0,90
лук	10							30	0,30
Гречка отварная			150						
гречка	35							130	4,55
масло сливочное	3							480,00	1,44
соль	1							25	0,03
Чай с лимоном			200						
чай	2							900	1,80
лимон	10							235	2,35
сахар	15							85	1,28
									0,00
Хлеб пшеничный	70		70					60	4,20
Яблоко	100		100					100	10,00
ИТОГО									115,01
Третий день									
Суп с перловой крупой			200						
картофель	60							45	2,70
морковь	5							45	0,23
лук	5							30	0,15
перловка	18							40	0,72
масло растительное	2							150	0,30
сметана	5							400	2,00
соль	2							25	0,05
Свекла отварная с растительным маслом			60						
свекла	75							35	2,63
масло растительное	5							150	0,75
Тефтели			90						
рис	10							120	1,20
соль	2							25	0,05
лук	10							30	0,30
яйцо	0,1							12	1,20
Соус томатный			60						
томат	3							230	0,69
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							480	2,40
соль	2							25	0,05
Макароньы отварные			150						0,00
макароньы	40							50	2,00
масло сливочное	3							480	1,44
соль	2							25	0,05
Компот из яблок			180						
яблоко	20							100	2,00
сахар	15							85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70					60	4,20

	Хлеб ржаной	40		40					60	2,40
										0,00
	ИТОГО									95,00
Четвертый день										

	морковь	10							45	0,45
	масло растительное	5							150	0,75
	соль	1							25	0,03
	лук репчатый	3							30	0,09
	Суп фасолевый			200						
	картофель	70							45	3,15
	фасоль	16							270	4,32
	лук	5							30	0,15
	морковь	5							45	0,23
	масло растительное	2							150	0,30
	соль	2							25	0,05
	сметана	5							400	2,00
	Котлета рыбная			90						
	минтай	130							240	31,20
	лук	10							30	0,30
	соль	2							25	0,05
	яйцо	0,1							12	1,20
	масло сливочное	2							480	0,96
	молоко	12							90	1,08
	хлеб	13							60	0,78
	Рис припущенный			150						
	рис	40							120	4,80
	масло сливочное	4							480	1,92
	соль	2							25	0,05
	Чай с сахаром			200						
	чай	2							900	1,80
	сахар	15							85	1,28
	Хлеб пшеничный	70		70					60	4,20
	Хлеб ржаной	40		40					60	2,40
	ИТОГО									67,03

Пятый день										
	Тертая морковь с сахаром			60						
	морковь	75							45	3,38
	сахар	2							85	0,17
	масло растительное	5							150	0,75
	Суп картофельный с макаронными изделиями			200						
	картофель	70							45	3,15
	вермишель	16							50	0,80
	морковь	5							45	0,23
	лук	5							30	0,15
	масло растительное	2							150	0,30
	сметана	5							400	2,00
	томат	2							230	0,46
	соль	2							25	0,05
	Биточки куриные			90						

мясо куриное	140							230	32,20
лук	10							30	0,30
масло сливочное	2							480	0,96
хлеб	10							60	0,60
соль	2							25	0,05
молоко	12							90	1,08
яйцо	0,1							12	1,20
Соус сметанный			60						
сметана	20							400	8,00
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							480	2,40
соль	2							25	0,05
Пшенка отварная			150						
пшено	35							70	2,45
масло сливочное	5							480	2,40
соль	1							25	0,03
Какао с молоком			200						
какао	2							900	1,80
молоко	100							90	9,00
сахар	20							85	1,70
									0,00
Хлеб пшеничный	70		70					60	4,20
Яблоко	100		100					100	10,00
ИТОГО									92,47
Шестой день									
Овощи свежие с растительным маслом			60						
капуста	70							50	3,50
морковь	10							45	0,45
масло растительное	5							150	0,75
соль	1							25	0,03
лук репчатый	3							30	0,09
Суп гороховый			200						
горох	20							47	0,94
картофель	60							45	2,70
лук репчатый	5							30	0,15
морковь	5							45	0,23
сметана	5							400	2,00
масло растительное	2							150	0,30
соль	2							25	0,05
Мясо индейки отварное в сметанном соусе			90/60						
мясо индейки	130							400	52,00
лук репчатый	8							30	0,24
сметана	20							400	8,00
соль	4							25	0,10
масло сливочное	5							480	2,40
мука	5							38	0,19
Макароньы отварные			150						
макароньы	40							50	2,00
масло сливочное	3							480	1,44
соль	2							25	0,05
Компот из яблок			180						

яблоко	20							100	2,00
сахар	15							85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70					60	4,20
Хлеб ржаной	40		40					60	2,40
ИТОГО									87,48
Седьмой день									
Тертая морковь с сахаром			60						
морковь	75							45	3,38
сахар	2							85	0,17
масло растительное	5							150	0,75
Борщ со сметаной			200						
картофель	50							45	2,25
свекла	50							35	1,75
капуста	50							50	2,50
морковь	12							45	0,54
лук	5							30	0,15
томат	5							230	1,15
масло растительное	2							150	0,30
сметана	10							400	4,00
соль	2							25	0,05
Тефтели			90						
мясо гов	120							550	66,00
рис	10							120	1,20
соль	2							25	0,05
лук	10							30	0,30
яйцо	0,1							120	12,00
Соус томатный			60						
томат	3							230	0,69
мука	6							38	0,23
масло сливочное	5							480	2,40
соль	2							25	0,05
Гречка отварная			150						
гречка	35							130	4,55
масло сливочное	3							480	1,44
соль	1							25	0,03
Чай с лимоном			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
лимон	10							235	2,35
Хлеб пшеничный	70		70					60	4,20
Хлеб ржаной	40		40					60	2,40
Яблоко	100		100					100	10,00
ИТОГО									127,94
Восьмой день									
Суп крестьянский с пшенной крупой			200						
картофель	60							45	2,70
пшено	18							70	1,26
морковь	5							45	0,23
лук	5							30	0,15
масло растительное	2							150	0,30

хлеб	13							60	0,78
Рис припущенный			150						
рис	40							120	4,80
масло сливочное	4							480	1,92
соль	2							25	0,05
Чай с сахаром			200						
чай	2							900	1,80
сахар	15							85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70					60	4,20
Хлеб ржаной	40		40					60	2,40
Яблоко	100		100					100	10,00
ИТОГО									75,80
Десятый день									
Тертая морковь с сахаром			60						
морковь	75							45	3,38
сахар	2							85	0,17
масло растительное	5							150	0,75
Суп с перловой крупой			200						
картофель	60							45	2,70
морковь	5							45	0,23
лук	5							30	0,15
перловка	18							40	0,72
масло растительное	2							150	0,30
сметана	5							400	2,00
соль	2							25	0,05
Жаркое по домашнему			250						
мясо	100							550	55,00
лук	10							30	0,30
сметана	10							400	4,00
масло сливочное	3							480	1,44
картофель	180							45	8,10
морковь	5							45	0,23
томат	3							230	0,69
соль	2							25	0,05
Компот из яблок			180						
яблоко	20							100	2,00
сахар	15							85	1,28
Хлеб пшеничный	70		70					60	4,20
Хлеб ржаной	40		40					60	2,40
ИТОГО									90,12

итого 918,2382

на 1 ребенка 91,82382
70

21,82382
