

"Утверждено"

ИП Пирцхалаишвили Г.Т.  
Пирцхалаишвили Г.Т.  
Тристанович

"Согласовано"

Директор МБОУ  
Старочеркасская СОШ  
Кривошапкина Н.Н.

Двухнедельное меню по организации бесплатного горячего питания обучающихся получающих начальное общее образование. Возрастная категория: 7-11 лет. (ЗАВТРАК)

I НЕДЕЛЯ							
Понедельник							
Завтрак							
№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
174	Каша вязкая молочная из риса	200/10	7,46	10,34	39,10	308,30	27,00
15	Сыр твердый	20	4,64	5,91	-	72,00	17,10
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>15,73</b>	<b>17,07</b>	<b>68,62</b>	<b>534,82</b>	<b>67,10</b>
I НЕДЕЛЯ Вторник							
Завтрак							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
295/528	Котлета куриная с соусом красным	90/50	7,46	12,36	18,65	295,20	41,10
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	11,00
306	Зеленый горошек консервированный	60	1,70	1,60	3,47	35,52	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>18,71</b>	<b>18,88</b>	<b>70,69</b>	<b>559,74</b>	<b>67,10</b>
I НЕДЕЛЯ Среда							
Завтрак							
№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
279/528	Тефтели свиные с соусом красным	90/50	7,69	11,19	9,50	182,45	36,10
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	4,60	4,30	37,53	240,75	15,00
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,2	1,75	5,87	44,16	10,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>16,72</b>	<b>17,66</b>	<b>72,62</b>	<b>574,88</b>	<b>67,10</b>
I НЕДЕЛЯ Четверг							
Завтрак							
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА руб
			белки	жиры	углеводы		



297	Запеканка из творога со сметаной	140/20	15,40	16,00	56,84	416,00	47,10
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,87</b>	<b>16,42</b>	<b>67,04</b>	<b>477,00</b>	<b>67,10</b>

**I НЕДЕЛЯ Пятница**

**Завтрак**

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
288/528	Курица отварная с соусом красным	90/50	10,52	9,50	6,54	149,40	42,10
302	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	14,00
67	Винегрет овощной	60	0,84	5,02	4,37	75,06	5,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>18,19</b>	<b>19,24</b>	<b>68,16</b>	<b>535,53</b>	<b>67,10</b>

**II НЕДЕЛЯ**

**Понедельник**

**Завтрак**

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	4,82	4,92	49,68	241,00	24,00
15	Сыр твердый	20	1,64	5,91	-	72,00	17,10
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
382	Какао с молоком	190	3,67	3,19	12,22	106,74	12,00
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	11,00
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,37</b>	<b>19,02</b>	<b>81,50</b>	<b>576,10</b>	<b>67,10</b>

**II НЕДЕЛЯ Вторник**

**Завтрак**

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
295/528	Биточки куриные с соусом красным	90/50	7,46	12,36	18,65	295,20	41,10
302	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,32	4,50	28,85	121,50	11,00
306	Зеленый горошек консервированный	60	1,70	1,60	3,47	35,52	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>18,71</b>	<b>18,88</b>	<b>70,69</b>	<b>559,74</b>	<b>67,10</b>

**II НЕДЕЛЯ Среда**

**Завтрак**

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
268/528	Котлеты свиные с соусом красным	90/50	7,69	13,19	9,50	195,38	36,10

302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	4,60	4,30	37,53	240,75	15,00
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1,2	1,75	5,87	44,16	10,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>16,72</b>	<b>19,66</b>	<b>72,62</b>	<b>587,81</b>	<b>67,10</b>

**II НЕДЕЛЯ Четверг**

**Завтрак**

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА руб
			белки	жиры	углеводы		
296	Пудинг из творога со сметаной (запеченный)	140/20	18,24	16,70	59,32	417,50	47,10
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>18,71</b>	<b>17,12</b>	<b>69,52</b>	<b>478,50</b>	<b>67,10</b>

**II НЕДЕЛЯ Пятница**

**Завтрак**

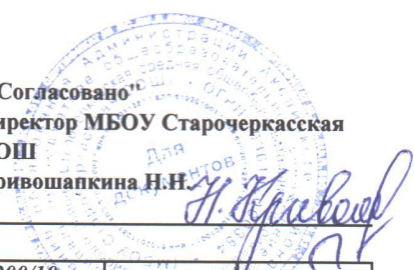
№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
290/528	Курица тушеная с соусом красным	90/50	11,58	9,25	11,80	149,40	42,10
302	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	203,55	14,00
67	Винегрет овощной	60	0,84	5,02	4,37	75,06	5,00
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	3,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	0,40	14,00	3,00
	<b>Итого</b>	<b>595</b>	<b>19,25</b>	<b>18,99</b>	<b>73,42</b>	<b>535,53</b>	<b>67,10</b>



"Согласовано"

Директор МБОУ Старочеркасская  
СОШ

Кривошапкина Н.Н.



Расчет блюд завтраки I смена

<b>Каша вязкая молочная из риса</b>		<b>порция</b>	<b>200/10 гр</b>		
	Крупа рисовая	кг	0,044	67,00	2,95
	Молоко	кг	0,100	58,50	5,85
	Сахар	кг	0,006	61,00	0,37
	Соль йодированная	кг	0,0016	13,00	0,02
	Масло сливочное	кг	0,0125	602,00	7,53
					16,71
				Продажа	27,00
<b>Сыр твердый</b>		<b>порция</b>	<b>20гр</b>		
	Сыр твердый	кг	0,021	600,00	12,80
				Продажа	17,10
<b>Хлеб пшеничный</b>		<b>порция</b>	<b>40гр</b>		
	Хлеб пшеничный	кг	0,04	56,00	2,24
				Продажа	3,00
<b>Фрукты свежие</b>		<b>порция</b>	<b>100 гр</b>		
		кг	0,133	80,00	10,64
				Продажа	17,00
<b>Котлета/биточки куриная с соус красн</b>		<b>порция</b>	<b>90/50 гр</b>		
	Куры	кг	0,153	149,00	22,80
	Хлеб пшеничный	кг	0,0153	56,00	0,86
	Томатное пюре	кг	0,010	76,00	0,76
	Сухари панировочные	кг	0,0056	85,00	0,48
	Масло растительное	кг	0,002	93,00	0,14
	Масло растительное	кг	0,0034	93,00	0,32
	Мука пшеничная	кг	0,0025	31,00	0,08
	Морковь	кг	0,005	30,00	0,15
	Лук	кг	0,0024	20,00	0,05
	Зелень петрушки	кг	0,00135	1514,30	2,04
	Сахар	кг	0,00125	61,00	0,08
	Соль	кг	0,0005	13,00	0,01
	Вода	лт	0,022	4,00	0,08
					26,85
				Продажа	41,10
<b>Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным</b>		<b>порция</b>	<b>150/5гр</b>		
	Крупа пшеничная	кг	0,060	48,00	2,88
	Вода	лт	0,108	4,00	0,43
	Соль йодированная	кг	0,002	13,00	0,03
	Масло сливочное	кг	0,005	602,00	4,01
					7,35
				Продажа	11,00
<b>Зеленый горошек консервированный</b>		<b>порция</b>	<b>60 гр</b>		
	Зеленый горошек консервированный	кг	0,065	89,23	5,80
				Продажа	9,00
<b>Чай с сахаром</b>		<b>порция</b>	<b>200гр</b>		
	Сахар	кг	0,015	61,00	0,92
	Чай заварка	кг	0,05	11,00	0,55
					1,77
				Продажа	3,00
<b>Чай заварка</b>			<b>1 литр</b>		
	Чай черный	кг	0,010	1100,00	11,00
<b>Тефтели из свинины с соус красн</b>		<b>порция</b>	<b>90/50 гр</b>		
	Свинина	кг	0,08	239,00	19,12
	Крупа рисовая	кг	0,00675	67,00	0,45
	Лук	кг	0,0315	20,00	0,63
	Масло растительное	кг	0,004	93,00	0,37
	Соль йодированная	кг	0,003	13,00	0,04
	Масло растительное	кг	0,0015	93,00	0,20
	Мука	кг	0,0025	31,00	0,10
	Морковь	кг	0,005	30,00	0,20
	Лук	кг	0,0024	20,00	0,10
	Зелень	кг	0,00135	1514,30	2,04
	Сахар	кг	0,00125	61,00	0,10
	Соль йодированная	кг	0,0005	13,00	0,11
	Лавровый лист	кг	0,0001	900,00	0,10
	Вода	лт	0,008	4,00	0,03
	Томатное пюре	кг	0,010	76,00	0,76
					24,36
				Продажа	36,10



<b>Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным</b>		<b>порция</b>	<b>150/5гр</b>		
	Крупа гречневая	кг	0,071	83,00	6,18
	Соль йодированная	кг	0,002	13,00	0,03
	Масло сливочное	кг	0,005	602,00	3,01
	Вода	лт	0,106	4,00	0,42
					9,64
				Продажа	15,00
<b>Кукуруза консервированная</b>		<b>порция</b>	<b>60гр</b>		
	Кукуруза консервированная		0,063	101,20	6,38
					6,38
				Продажа	10,00
<b>Запеканка с творогом и сметаной</b>		<b>порция</b>	<b>140/20 гр</b>		
	Творог	кг	0,114	347,99	36,67
	Яйцо	кг	0,0044	174,00	0,77
	Сахар	кг	0,0128	61,00	0,78
	Крупа манная	кг	0,01066	40,00	0,43
	Сухари панировочные	кг	0,0053	85,00	0,45
	Сметана	кг	0,005	247,50	1,24
	Сметана на помазку	кг	0,02	247,50	4,95
					45,28
				Продажа	47,10
<b>Пудинг из творога со сметаной (запеченый)</b>		<b>порция</b>	<b>140/20 гр</b>		
	Творог	кг	0,108	347,99	35,58
	Яйцо	кг	0,0044	174,00	0,77
	Сахар	кг	0,0128	61,00	0,78
	Крупа манная	кг	0,01066	40,00	0,43
	Сухари панировочные	кг	0,0053	85,00	0,45
	Изюм	кг	0,0143	100,00	1,44
	Сметана	кг	0,005	247,50	1,24
	Сметана на помазку	кг	0,02	247,50	4,95
					45,63
				Продажа	47,10
<b>Куры отварные с соус красн</b>		<b>порция</b>	<b>90/50 гр</b>		
	Курица	кг	0,166	149,00	24,79
	Лук	кг	0,004	20,00	0,08
	Соль	кг	0,002	13,00	0,03
	Масло растительное	кг	0,0015	93,00	0,14
	Мука пшеничная	кг	0,0025	31,00	0,08
	Морковь	кг	0,005	30,00	0,15
	Лук	кг	0,0024	20,00	0,05
	Зелень	кг	0,00024	1514,30	0,36
	Сахар	кг	0,00125	61,00	0,08
	Соль йодированная	кг	0,0005	13,00	0,01
	Томатное пюре	кг	0,010	76,00	0,76
					26,52
				Продажа	42,10
<b>Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным</b>		<b>порция</b>	<b>150/5гр</b>		
	Крупа рисовая	кг	0,054	67,00	3,60
	Соль йодированная	кг	0,002	13,00	0,03
	Масло сливочное	кг	0,005	602,00	3,01
	Вода	лт	0,110	4,00	0,44
					8,80
				Продажа	14,00
<b>Винегрет овощной</b>		<b>порция</b>	<b>60гр</b>		
	Картофель	кг	0,01734	25,00	0,43
	Свекла	кг	0,01146	33,00	0,48
	Морковь	кг	0,00756	30,00	0,22
	Капуста квашеная	кг	0,01284	83,33	1,07
	Лук	кг	0,01074	20,00	0,21
	Масло растительное	кг	0,006	93,00	0,56
					3,06
				Продажа	5,00
<b>Каша вязкая молочная из манной крупы</b>		<b>порция</b>	<b>200/10 гр</b>		
	Крупа манная	кг	0,03104	40,00	1,24
	Молоко	кг	0,100	58,50	5,85
	Сахар	кг	0,006	61,00	0,37
	Соль йодированная	кг	0,001	13,00	0,01
	Масло сливочное	кг	0,010	602,00	6,02
					14,72
				Продажа	24,00
<b>Какао с молоком</b>		<b>порция</b>	<b>190 гр</b>		
	Какао порошок	кг	0,0038	795,00	3,02
	Молоко	кг	0,1	58,50	6,44
	Сахар	кг	0,02	61,00	1,22
					10,68

				Продажа	12,00
<b>Яйцо отварное</b>	<i>порция</i>	<i>1 шт</i>			
Яйцо отварное	кг	0,040		174,00	6,96
				Продажа	11,00
<b>Котлета свиная с соус красн</b>	<i>порция</i>	<i>90/50 гр</i>			
Свинина	кг	0,08		239,00	19,12
Лук	кг	0,03		20,00	0,60
Сухари панировочные	кг	0,009		85,00	0,77
Хлеб пшеничный	кг	0,0155		56,00	0,87
Соль йодированная	кг	0,003		13,00	0,04
Чеснок	кг	0,0003		900,00	0,27
Масло растительное	кг	0,005		93,00	0,50
Масло растительное	кг	0,0015		93,00	0,14
Мука пшеничная	кг	0,0025		31,00	0,08
Морковь	кг	0,005		30,00	0,15
Лук	кг	0,0024		20,00	0,05
Зелень	кг	0,00135		1514,30	2,04
Сахар	кг	0,00125		61,00	0,08
Соль йодированная	кг	0,0005		13,00	0,01
Томатное пюре	кг	0,010		76,00	0,76
Вода	л	0,018		4,00	0,07
					25,54
				Продажа	36,10
<b>Куры тушенные с соус красн</b>	<i>порция</i>	<i>90/50 гр</i>			
Курица	кг	0,178		149,00	26,52
Масло растительное	кг	0,004		93,00	0,37
Соль йодированная	кг	0,003		13,00	0,04
Масло растительное	кг	0,0015		93,00	0,14
Мука пшеничная	кг	0,0025		31,00	0,08
Морковь	кг	0,0024		30,00	0,07
Зелень	кг	0,00135		1514,30	2,04
Сахар	кг	0,00125		61,00	0,08
Соль йодированная	кг	0,005		13,00	0,07
Лавровый лист	кг	0,001		900,00	0,90
Томатное пюре	кг	0,010		76,00	0,76
					31,07
				Продажа	42,10

ИП Пирцхалаишвили Г.Т.  
Пирцхалаишвили Г.Т.

