

"Утверждено"

ИП Пирцхалаишвили Г.Т.
Пирцхалаишвили Г.Т. Гайович

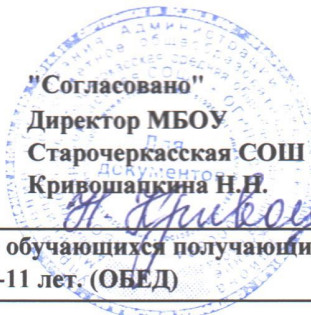
С. П. Дзидица



"Согласовано"

Директор МБОУ
Старочеркасская СОШ
Кривошапкина Н.Н.

Н. Н. Кривошапкина



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

I НЕДЕЛЯ

Понедельник

Обед

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,01	8,33	8,93	87,20	9,00
271/528	Котлеты домашние с соусом красным	90/50	7,23	10,91	6,54	159,35	48,60
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	243,75	15,00
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	815	24,47	25,27	117,32	822,36	91,10

I НЕДЕЛЯ Вторник

Обед

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
96	Рассольник ленинградский	200	5,43	8,12	14,39	85,80	12,00
227/528	Рыба припущенная с соусом красным	90/50	10,06	2,23	2,35	121,67	39,60
128	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	9,16	17,99	205,86	15,00
21	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,46	12,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
591	Кисель фруктовый	200	0,40	-	37,80	156,00	8,00
	Итого	815	24,45	23,83	101,32	752,63	91,10

I НЕДЕЛЯ Среда

Обед

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
102	Суп картофельный с горохом	200	6,59	8,63	19,85	118,60	9,60
291	Плов из птицы	90/150	14,18	13,55	23,15	318,65	50,00
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,64	5,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
	Итого	860	27,63	27,57	117,01	820,53	91,10

I НЕДЕЛЯ Четверг

Обед

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
101	Суп картофельной с круп. пшеничной	200	6,37	10,37	14,54	68,60	11,00
279/528	Тефтели из говядины с соусом красным	90/50	6,11	6,78	7,73	138,71	51,00
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	10,60
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	815	24,57	24,67	117,05	735,07	91,10

I НЕДЕЛЯ Пятница

Обед

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,16	5,88	13,13	83,00	11,00
256	Мясо тушеное свинина	90/50	13,10	15,11	2,60	210,18	50,60
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	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	815	28,89	28,47	107,30	730,84	91,10

II НЕДЕЛЯ

Понедельник

Обед

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА,руб
			белки	жиры	углеводы		
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,01	8,33	8,93	87,20	9,00
271/528	Биточки домашние с соусом красным	90/50	7,23	10,91	6,54	159,35	48,60
302	Каша гречневая отварная с маслом сливочным	150/5	3,60	4,30	37,53	243,75	15,00
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	815	24,47	25,27	117,32	822,36	91,10

II НЕДЕЛЯ Вторник

Обед

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
96	Рассольник ленинградский	200	5,43	8,12	14,39	85,80	12,00
229	Рыба тушеная с овощами	90/50	10,06	2,23	2,35	118,13	39,60
128	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,10	9,16	17,99	205,86	15,00
21	Салат из соленых огурцов	60	0,51	3,03	1,55	35,46	12,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
591	Кисель фруктовый	200	0,40	-	37,80	156,00	8,00
Итого		815	24,45	23,83	101,32	749,09	91,10

II НЕДЕЛЯ Среда

Обед

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
102	Суп картофельный с горохом	200	6,59	8,63	19,85	118,60	9,60
291	Плов из птицы	90/150	14,18	13,55	23,15	318,65	50,00
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,64	5,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	17,00
Итого		860	27,63	27,57	117,01	820,53	91,10

II НЕДЕЛЯ Четверг

Обед

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
101	Суп картофельной с круп. пшеничной	200	6,37	10,37	14,54	68,60	11,00
268/528	Котлеты из говядины с соусом красным	90/50	6,11	6,78	7,73	138,71	51,00
203	Макароны отварные с маслом сливочным	150/5	5,46	5,79	30,46	195,70	10,60
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	0,35	5,07	51,42	9,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
Итого		815	24,57	24,67	117,05	735,07	91,10

II НЕДЕЛЯ Пятница

Обед

№ Рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал	ЦЕНА, руб
			белки	жиры	углеводы		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	2,16	5,88	13,13	83,00	11,00
260	Гуляш из свинины	90/50	10,90	13,11	2,59	210,18	50,60

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	30	2,40	0,30	14,49	70,14	2,25
ПР	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,70	2,25
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	5,00
	Итого	815	26,69	26,47	107,29	730,84	91,10

"Согласовано"
 Директор МБОУ
 Старочеркасская СОШ
 Кривошапкина Н.Н.

Н. Кривошапкина

Расчет блюд обеда II смена

		порция	200гр		
Суп картофельный с макаронными изделиями					
	Макароны	кг	0,01	48,00	0,48
	Картофель	кг	0,0534	25,00	1,34
	Морковь	кг	0,01	30,00	0,30
	Лук	кг	0,0096	20,00	0,19
	Лук	кг	0,002	93,00	0,19
	Масло растительное	кг	0,002	76,00	0,15
	Томатная паста	кг	0,0003	1514,30	0,45
	Зелень	кг	0,0008	900,00	0,72
	Лавровый лист	кг	0,001	13,00	0,01
	Соль йодированная	кг	0,17	17,80	3,03
	Бульон куриный	лт			6,86
				Продажа	9,00
Биточки/котлеты домашние с соус красн		порция	90/50 гр		
	Говядина	кг	0,04608	499,00	22,99
	Свинина	кг	0,023	239,00	5,51
	Жир-сырец	кг	0,00192	100	0,192
	Лук репчатый	кг	0,0023	20	0,046
	Лук репчатый	кг	0,00384	85	0,3264
	Сухари панировочные	кг	0,001	174,00	0,17
	Яйцо	кг	0,01248	56,00	0,70
	Хлеб пшеничный	кг	0,00134	13,00	0,02
	Соль йодированная	кг	0,0038	93,00	0,35
	Масло растительное	кг	0,0015	93,00	0,14
	Масло растительное	кг	0,0025	31,00	0,08
	Мука пшеничная	кг	0,005	30,00	0,15
	Морковь	кг	0,0024	20,00	0,05
	Лук репчатый	кг	0,00135	1514,30	2,04
	Зелень петрушка	кг	0,00125	61,00	0,08
	Сахар	кг	0,0005	13,00	0,01
	Соль йодированная	кг	0,0192	4,00	0,08
	Вода	лт			32,93
				Продажа	48,60
Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным		порция	150/5гр		
	Крупа гречневая	кг	0,071	83,00	6,18
	Соль йодированная	кг	0,002	13,00	0,03
	Соль йодированная	кг	0,005	602,00	3,01
	Масло сливочное	кг	0,106	4,00	0,42
	Вода	лт			9,64
				Продажа	15,00
Салат из квашеной капусты		порция	60гр		
	Капуста квашеная	кг	0,0694	89,33	6,20
	Капуста квашеная	кг	0,0075	20,00	0,15
	Лук	кг	0,003	93,00	0,28
	Масло растительное	кг	0,003	61,00	0,18
	Сахар	кг			6,81
				Продажа	9,00
Хлеб пшеничный		порция	30гр		
	Хлеб пшеничный	кг	0,03	56,00	1,68
				Продажа	2,25
Хлеб ржаной		порция	30гр		
	Хлеб ржаной	кг	0,03	59,71	1,79
				Продажа	2,25
Компот из сухофруктов		порция	200гр		
	Лимонная кислота	кг	0,0002	800,00	0,16
	Сахар	кг	0,02	60,00	1,20
	Сахар	кг	0,02	74,00	1,48
	Сухофрукты	кг	0,0002	2000,00	0,40
	Витамин С	лт	0,2	4,00	0,80
	Вода				4,04
				Продажа	5,00
Рассольник Ленинградский		порция	200гр		
	Картофель	кг	0,08	25,00	2,00
	Картофель	кг	0,004	67,00	0,27
	Крупа рисовая	кг	0,01	30,00	0,30
	Морковь	кг	0,0048	20,00	0,10
	Лук	кг			

	Огурец соленый	кг	0,0134	125,00	1,68
	Масло растительное	кг	0,004	93,00	0,37
	Лавровый лист	кг	0,0008	900,00	0,72
	Зелень	кг	0,0003	1514,30	0,45
	Соль йодированная	кг	0,0003	13,00	0,0039
	Бульон куриный	лт	0,15	17,80	2,67
					8,56
				Продажа	12,00
Рыба припущенная с соусом красным	<i>порция</i>		<i>90/50 гр</i>		
	Минтай	кг	0,197	135,00	26,60
	Лук	кг	0,0054	20,00	0,11
	Соль йодированная	кг	0,002	13,00	0,03
	Масло растительное	кг	0,0015	93,00	0,14
	Мука	кг	0,0025	31,00	0,08
	Томатная паста	кг	0,01	76,00	0,76
	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
					30,03
				Продажа	35,00
Пюре картофельное с маслом сливочным	<i>порция</i>		<i>150/5гр</i>		
	Картофель	кг	0,1755	25,00	4,39
	Молоко	кг	0,024	58,50	1,40
	Масло сливочное	кг	0,005	602,00	2,71
	Масло сливочное	кг	0,005	602,00	3,01
	Соль йодированная	кг	0,002	13,00	0,03
					11,54
				Продажа	15,00
Салат из соленых огурцов	<i>порция</i>		<i>60гр</i>		
	Огурец соленый	кг	0,0608	125,00	7,60
	Лук	кг	0,0107	20,00	0,21
	Масло растительное	кг	0,003	93,00	0,28
					8,09
				Продажа	12,00
Кисель фруктовый	<i>порция</i>		<i>200гр</i>		
	Концентрат фруктовый	кг	0,024	183,00	4,39
	Сахар	кг	0,015	61,00	0,92
	Лимонная кислота	кг	0,0002	800,00	0,16
	Витамин С	кг	0,0002	2000,00	0,40
	Вода	лт	0,19	4,00	0,76
					6,00
				Продажа	8,00
Суп картофельный с горохом	<i>порция</i>		<i>200гр</i>		
	Картофель	кг	0,0534	25,00	1,34
	Горох	кг	0,0162	37,00	0,60
	Морковь	кг	0,01	30,00	0,30
	Лук	кг	0,0096	20,00	0,19
	Масло растительное	кг	0,004	93,00	0,37
	Соль йодированная	кг	0,001	13,00	0,01
	Бульон куриный	лт	0,14	17,80	2,49
	Зелень петрушка	кг	0,00026	1514,30	0,39
	Лавровый лист	кг	0,0008	900,00	0,72
					6,42
				Продажа	9,60
Плов из птицы	<i>порция</i>		<i>90/150гр</i>		
	Курица	кг	0,17	149,00	25,33
	Морковь	кг	0,016	30,00	0,48
	Лук	кг	0,0128	20,00	0,26
	Масло растительное	кг	0,0112	93,00	1,04
	Томатная паста	кг	0,008	76,00	0,61
	Крупа рисовая	кг	0,0525	67,00	3,52
					31,23
				Продажа	50,00
Салат из свеклы отварной	<i>порция</i>		<i>60 гр</i>		
	Свекла	кг	0,076	33,00	2,50
	Масло растительное	кг	0,004	93,00	0,33
					2,83
				Продажа	5,00
Фрукты свежие	<i>порция</i>		<i>100 гр</i>		
		кг	0,133	80,00	10,64
				Продажа	17,00
Суп картофельный с крупой пшеничной	<i>порция</i>		<i>200гр</i>		
	Картофель	кг	0,08	25,00	2,00
	Крупа пшеничная	кг	0,008	48,00	0,38

Морковь				
Лук	кг	0,01	30,00	0,30
Масло растительное	кг	0,0096	20,00	0,19
Зелень	кг	0,002	93,00	0,19
Лавровый лист	кг	0,0006	1514,30	0,91
Соль йодированная	кг	0,0008	900,00	0,72
Бульон куриный	кг	0,0003	13,00	0,0039
	лт	0,14	17,80	2,49
				7,19
Тефтели из говядины с соусом красным			Продажа	11,00
Говядина	<i>порция</i>	<i>90/50 гр</i>		
Крупа рисовая	кг	0,07	499,00	34,93
Лук	кг	0,007	67,00	0,47
Масло растительное	кг	0,028	20,00	0,56
Мука	кг	0,007	93,00	0,65
Соль йодированная	кг	0,0054	31,00	0,17
Масло растительное	кг	0,002	13,00	0,03
Мука	кг	0,0015	93,00	0,14
Томатная паста	кг	0,0025	31,00	0,08
Морковь	кг	0,01	76,00	0,76
Лук	кг	0,005	30,00	0,15
Зелень	кг	0,0024	20,00	0,05
Сахар	кг	0,00135	1514,30	2,04
Соль йодированная	кг	0,00125	61,00	0,08
	кг	0,0005	13,00	0,01
				40,11
Макаронеры отварные			Продажа	51,00
Макаронеры твердых сортов гр "А" в/с	<i>порция</i>	<i>150/5гр</i>		
Масло сливочное	кг	0,0525	48,00	2,52
Соль	кг	0,00525	602,00	3,16
	кг	0,002	13,00	0,03
				6,71
Борщ с капустой и картофелем			Продажа	10,60
Свекла	<i>порция</i>	<i>200гр</i>		
Капуста	кг	0,040	33,00	1,32
Картофель	кг	0,02	17,00	0,34
Морковь	кг	0,027	25,00	0,68
Лук	кг	0,0125	30,00	0,38
Зелень	кг	0,012	20	0,24
Томатная паста	кг	0,00015	1514,30	0,23
Масло растительное	кг	0,0075	76,00	0,57
Сахар	кг	0,005	93,00	0,47
Бульон куриный	кг	0,0025	61,00	0,15
	лт	0,16	17,80	2,85
				7,21
Мясо тушенное свинина/гуляш			Продажа	11,00
Свинина	<i>порция</i>	<i>90/50 гр</i>		
Морковь	кг	0,133	239,00	31,79
Лук	кг	0,008	30,00	0,24
Томатная паста	ь	0,008	20,00	0,16
Масло растительное	кг	0,0112	76,00	0,85
Мука пшеничная	кг	0,008	93,00	0,74
	кг	0,0032	31,00	0,10
				33,88
Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным			Продажа	50,60
Крупа пшеничная	<i>порция</i>	<i>150/5гр</i>		
Вода	кг	0,060	48,00	2,88
Соль йодированная	лт	0,108	4,00	0,43
Масло сливочное	кг	0,002	13,00	0,03
	кг	0,005	602,00	4,01
				7,35
Зеленый горошек консервированный			Продажа	11,00
Зеленый горошек консервированный	<i>порция</i>	<i>60 гр</i>		
	кг	0,065	89,23	5,80
Рыба тушеная с соусом красным			Продажа	9,00
Минтай	<i>порция</i>	<i>90/50 гр</i>		
Лук	кг	0,1968	135,00	26,57
Зелень петрушка	кг	0,018	20,00	0,36
Соль йодированная	кг	0,00003	1514,30	0,05
Масло растительное	кг	0,002	13,00	0,03
Мука пшеничная	кг	0,0015	93,00	0,14
Морковь	кг	0,0025	31,00	0,08
Соль йодированная	кг	0,005	30,00	0,15
Зелень	кг	0,0005	13,00	0,01
Лавровый лист	кг	0,0006	1514,30	0,91
	кг	0,000018	900,00	0,02

Сахар				
Гвоздика	кг	0,0036	61,00	0,22
Корица	кг	0,000018	900,00	0,02
		0,000018	900,00	0,02
				28,55
Котлеты из говядины с соус красн			Продажа	39,60
Говядина	<i>порция</i>	<i>90/50 гр</i>		
Лук	кг	0,07	499,00	34,93
Сухари панировочные	кг	0,03	20,00	0,60
Хлеб пшеничный	кг	0,009	85,00	0,77
Чеснок	кг	0,0138	75,00	1,04
Масло растительное	кг	0,0003	900,00	0,27
Масло растительное	кг	0,0054	93,00	0,50
Мука пшеничная	кг	0,0015	93,00	0,14
Томатная паста	кг	0,0025	31,00	0,08
Морковь	кг	0,010	76,00	0,76
Лук	кг	0,005	30,00	0,15
Зелень	кг	0,0024	20,00	0,05
Сахар	кг	0,00135	1514,30	2,04
Соль	кг	0,00125	61,00	0,08
	кг	0,002	13,00	0,03
				41,42
Бульон куриный			Продажа	51,00
Кости пищевые		1000 мл		
Морковь	кг	0,25	65,00	16,25
Зелень петрушка	кг	0,01	30,00	0,30
Лук репчатый	кг	0,0007	1514,30	1,06
	кг	0,01	20,00	0,20
				17,81

ИП Пирцхалаишвили Г.Т.
Пирцхалаишвили Г.Т.

