

Примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков для детей с ОВЗ (5-11кл) из расчета 50 руб в день

1 неделя - понедельник

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г								
1	Омлет	60\5	Яйца куриные	1	1	7,50	7,50	9	8,1	0,7	111,66	№2613	С.В.Маслова
			Молоко	0,04	0,04	63,00	2,52						
			Слив масло		0,003	407,00	0,00						
			Соль иодир	0,004	0,001	18,00	0,07						
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	45,45	2,73	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	70,00	1,05						

Обед

1	гуляш из говядины спшенной каши	50/50/100	Мясо гов	0,062	0,05	450,00	27,90	8,17	7,95	9,75	143,23	№120535	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,004	0,003	18,00	0,07						
			Лук				0,00						
							0,00						
			Масло раст	0,005	0,005	116,67	0,58						
			Хлеб	0,01	0,01	45,45	0,45						
			Мука				0,00						
			Томат				0,00						
			пшеника	0,04	0,04	50,00	2,00						
			Слив масло	0,003	0,003	407,00	1,22						
2	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	45,45	1,82	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,01	0,01	70,00	0,70						

Итого за день:						50,00	33,33	22,55	133,05	862,99		
-----------------------	--	--	--	--	--	-------	-------	-------	--------	--------	--	--

1 неделя - вторник													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Каша рисовая с молоком	150	рис	0,04	0,04	79,00	3,16	6,6	4	9,4	139,2	№2660	С.В.Маслова
			Слив масло	0,003	0,003	407,00	1,22						
			Молоко	0,08	0,03	63,00	5,04						
			Соль	0,002	0,002	18,00	0,04						
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	45,45	2,27	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,01	70,00	1,05						

Обед

1	Рагу из мяса птицы	150	Курин филе	0,089	0,1	325,00	28,93	17,4	21,2	31	384		С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,003	0,002	18,00	0,05						
							0,00						
			Картофель	0,1	0,1	30,00	3,00						
			Масло раст	0,004	0,003	116,67	0,47						
							0,00						
							0,00						
							0,00						
2	Хлеб	50	Хлеб	0,051	0,05	45,45	2,32	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,016	0,015	70,00	1,12						
Итого за день:							50,04	30,57	26,01	116,48	855,65		

1 неделя - среда													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	макароны с сыром	130/5	макароны	0,05	0,1	37,00	1,85	16,8	9,6	19,2	230,4	№2770	С.В.Маслова
			Слив масло	0,002	0,002	407,00	0,81						
			сыр	0,02	0,02	600,00	12,00						
							0,00						
							0,00						
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	45,45	2,27	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
3	Чай с сахаром	200/14	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,014	0,014	70,00	0,98						
Обед													
1	Тефтели из говядины с картоф пюре	50\30\10 0	Мясо гов	0,053	0,05	450,00	23,85	12,52	8,48	4,43	144,12	№120548	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,001	0,003	18,00	0,02						
							0,00						
							0,00						
			Масло раст	0,003	0,003	116,67	0,35						
			Рис	0,002	0,005	79,00	0,16						
							0,00						
			Картофель	0,1	0,13	30,00	3,00						
			Молоко		0,005	63,00	0,00						
			Масло слив		0,002	407,00	0,00						
				0,00									
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	45,45	2,27	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	70,00	1,05						
Итого за день:							50,00						

1 неделя - четверг

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Суп молочный с пшеникой	250					0,00	5,5	4,75	19,75	145	№2613	С.В.Маслова
			Молоко	0,08	0,08	63,00	5,04						
			Пшено	0,02	0,02	50,00	1,00						
			Слив масло	0,002	0,002	407,00	0,81						
			Соль	0,002	0,002	18,00	0,04						
					0,00								
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	45,45	2,73	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	70,00	1,05						

Обед

1	Шницель из говядины с отварным рисом	50\30\100	Мясо гов	0,065	0,08	450,00	29,25	7,87	9,38	3,68	130,34	№229	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,002	0,003	18,00	0,04						
			Раст масло	0,005	0,005	116,67	0,58						
			Мука	0,003	0,003		0,00						
			Томат	0,003	0,003		0,00						
			Соль иодиров	0,004	0,004	18,00	0,07						
			Лук	0,005	0,005		0,00						
			Рис	0,04	0,04	79,00	3,16						
			Слив масло	0,002	0,003	407,00	0,81						
			Хлеб	0,006	0,008	45,45	0,27						
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	45,45	2,73	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	70,00	1,05						

Итого за день:				50,01	27,97	16,56	153,12	869,09		
-----------------------	--	--	--	-------	-------	-------	--------	--------	--	--

1 неделя - пятница													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Каша гречневая с молоком	150					0,00	4,3	6	27,7	186	№2613	С.В.Маслова
			Гречка	0,04	0,04	85,00	3,40						
			Слив масло	0,003	0,01	407,00	1,22						
			Молоко	0,09	0,003	63,00	5,67						
			Соль	0,002	0,09	18,00	0,04						
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	45,45	2,27	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	70,00	1,05						

Обед

1	котлеты из кур филе с макар отвар	50\50\100	филе кур	0,087	0,05	325,00	28,28	13,58	9,78	2,08	150,66	№120549	С.В.Маслова
			Соль иодиров	0,003	0,003	18,00	0,05						
			Раст масло	0,005	0,004	116,67	0,58						
			Мука	0,005	0,005		0,00						
			Томат	0,002	0,002		0,00						
			Соль иодиров	0,002	0,002	18,00	0,04						
			Лук	0,005	0,004		0,00						
			Макарены	0,043	0,04	37,00	1,59						
			Слив масло	0,002	0,002	407,00	0,81						
			Яицо	0,003	0,002	75,00	0,23						
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	45,45	2,27	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,016	0,015	70,00	1,12						

2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	45,45	2,27	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69						
			Сахар	0,01	0,01	70,00	0,70	0,2	0	15	58	№160105	
Итого за день:						50,01							

2 неделя - понедельник

№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование с сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Суп молочный с макаронами	250	Макароны	0,02	0,02	37,00	0,74	5,5	4,8	23,5	145	№120235	С.В.Маслова
			Молоко	0,08	0,08	63,00	5,04						
			Слив масло	0,003	0,003	407,00	1,22						
			Соль	0,002	0,002	18,00	0,04						
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	45,45	2,73	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	70,00	1,05						

Обед

1	Плов из говядины	180	Мясо гов	0,065	0,05	450,00	29,25	8,17	7,95	9,75	143,23	№120535	С.В.Маслова				
			Соль	0,005	0,004	18,00	0,09										
			рис	0,05	0,05	79,00	3,95										
			Яицо кур		0,003	75,00	0,00										
			Масло раст	0,009	0,005	133,33	1,20										
			Хлеб		0,01	39,50	0,00							3,6	5,4	36,9	210,6
			Мука		0,003	30,00	0,00										
			Томат		0,001	207,14	0,00										
			Пшено		0,04	47,00	0,00										
						Сли.масло								0,002	450,00	0,00	
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	45,45	2,27	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102					
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105					
			Сахар	0,015	0,01	70,00	1,05										
Итого за день:						50,01	24,53	19,05	151,35	855,33							

2 неделя - вторник													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Яицо вареное	1шт						7,62	6,9	0,42	94,2	№386	С.В.Маслова
			Яицо	1	1	7,50	7,50						
			Соль иодиров	0,001	0,001	18,00	0,02						
							0,00						
2	Хлеб с сыром	50\10	Хлеб	0,048	0,05	45,45	2,18	3,75	0,25	26,08	116,5	№200102	
			Сыр голл	0,01	0,01	600,00	6,00						
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,01	0,01	70,00	0,70						
							0,00						

Обед

1	тефтели из говядины с гречн кашей	40/50/100	Мясо гов	0,061	0,04	450,00	27,45	19,43	17,89	26,33	344,05	№120609	С.В.Маслова
			Крупа рисовая	0,005	0,05	79,00	0,40						
			Лук				0,00						
			Масло раст	0,004	0,005	116,67	0,47						
			Морковь				0,00						
			Томат				0,00						
			Соль	0,003	0,003	18,00	0,05						
2	Чай с сахаром	200\10	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,01	0,01	70,00	0,70						
3	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	45,45	1,82	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102	
Итого за день:							50,00	36,48	28,35	118,31	861,35		

2 неделя - среда													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Каша гречневая с молоком	200	Гречка	0,03	0,05	85,00	2,55	6,6	4	9,4	139,2	№2660	
			Молоко	0,09	0,05	63,00	5,67						
			Слив масло	0,005	0,005	500,00	2,50						
			Соль	0,002	0,002	18,00	0,04						
2	хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	45,45	2,73	3,41	0,45	25,6	120,25	№200102	
							0,00	0,12	10,95	0,15	102		
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	70,00	1,05						
							0,00						

Обед

1	жаркое по домашнему	180	Мясо гов	0,058	0,04	450,00	26,10	4,89	9,16	20,41	183,64	12	С.В.Маслова
							0,00						
			Лук				0,00						
			Масло раст	0,005	0,005	116,67	0,58						
			Томат				0,00						
			Соль	0,002	0,003	18,00	0,04						
			картофель	0,15	0,15	30,00	4,50						
				0,00									
2	Чай с сахаром	200\10	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69						
			Сахар	0,015	0,01	70,00	1,05						
3	Хлеб	40	Хлеб	0,04	0,04	45,45	1,82	2,76	0,36	20,48	96,2	№200102	
Итого за день:							50,00	17,98	24,92	91,04	699,29		

2 неделя - четверг

№	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
	80	Яицо	1	1	7,50	7,50	5,5	4,75	19,75	145	№2613	С.В.Маслова
		Молоко	0,005	0,04	63,00	0,32						
		Слив масло	0,005	0,005	500,00	2,50						
		Соль	0,001	0,001	18,00	0,02						
2	60/10	Хлеб	0,06	0,06	45,45	2,73	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
мас сл	0,01	0,01	500,00	5,00								
3	200/20	Чай	0,001	0,001	520,00	0,52	0,2	0	15	58	№160105	
		Сахар	0,02	0,015	59,00	1,18						

Обед

1	рыба тушеная с макаронами отварными	60\30\100	Рыба	0,12	0,12	160,00	19,20	7,87	9,38	3,68	130,34	120539	С.В.Маслова
			Соль	0,005	0,003	18,00	0,09						
			Раст масло	0,006	0,003	116,67	0,70						
			молоко	0,02	0,02	63,00	1,26	6	5,23	12,78	140,19	120207	
						0,00							
			Соль	0,005	0,005	18,00	0,09						
						0,00							
			макароны	0,05	0,05	37,00	1,85						
			Слив масло	0,006	0,001	450,00	2,70						
			0,00										
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	45,45	2,27	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/20	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,02	0,015	70,00	1,40						
Итого за день:							50,01	27,97	20,44	127,65	820,13		

2 неделя - пятница													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	Каша рисовая с сахаром	150	Рис	0,03	0,04	78,00	2,34	5,5	4,75	19,75	145	№2613	С.В.Маслова
			Молоко	0,08	0,08	63,00	5,04						
			Сахар	0,03	0,01	70,00	2,10						
			Слив масло				0,00						
			Соль	0,001	0,001	18,00	0,02						
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	45,45	2,73	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	70,00	1,05						

Обед

1	Котлеты из куриного филе с кашей пшенной и соусом	50\30\100	Куриное филе	0,08	0,1	325,00	26,00	7,87	9,38	3,68	130,34	204	С.В.Маслова
			Соль	0,002	0,003	18,00	0,04						
			Раст масло	0,003	0,003	116,67	0,35						
			Мука				0,00						
							0,00						
			Сметана				0,00						
			Молоко				0,00						
			Лук				0,00						
			Яицо				0,00						
			Хлеб	0,01	0,01	45,45	0,45						
			Пшено	0,04	0,04	47,00	1,88						
			Слив масло	0,005	0,001	500,00	2,50						
2	Хлеб	60	Хлеб	0,06	0,06	45,45	2,73	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,02	0,015	70,00	1,40						
Итого за день:							50,00	25,81	18,69	135,07	820,19		

2 неделя - суббота													
№		Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г		г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
1	макароны с сыром	150	макароны	0,05	0,05	37,00	1,85	16,8	9,6	19,2	230,4	2770	С.В.Маслова
			мас сл	0,003	0,005	500,00	1,50						
			сыр	0,02	0,02	600,00	12,00						
						0,00							
			Соль	0,001	0,001	18,00	0,02						
						0,00							
						0,00							
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	45,45	2,27	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	70,00	1,05						

Обед

1	котлеты из говядины с макаронами отварными	50\30\100	Мясо гов	0,055	0,04	450,00	24,75	17	14	51	395	№229	С.В.Маслова
			Соль	0,001	0,003	18,00	0,02						
			Раст масло	0,003	0,003	116,67	0,35						
						0,00							
						0,00							
						0,00							
			Хлеб	0,004	0,008	45,45	0,18						
			макароны	0,035	0,04	37,00	1,30						
						0,00							
						0,00							
2	Хлеб	50	Хлеб	0,05	0,05	45,45	2,27	4,1	0,54	30,72	144,3	№200102	
3	Чай с сахаром	200/10	Чай	0,001	0,001	690,00	0,69	0,2	0	15	58	№160105	
			Сахар	0,015	0,015	70,00	1,05						
Итого за день:							49,99	42,4	24,68	161,64	1030		