

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ  
С.Ж. Кодзоков



Примерное двухнедельное меню горячих напитков завтраков для детей 7-11 лет.

Примерное двухнедельное меню горячих школьных завтраков для детей 7-11 лет.

I неделя - понедельник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Бифстроанов из куриного филе	50\50	Куриное филе	0,08	0,05	400,00	32,00	14,8	6,2	4,3	135	№120535	С.В.Маслова
				0,005	0,005	17,00	0,09						
				0,005	0,008	30,00	0,15						
				0,02	0,01		0,00						
				0,008	0,008	135,00	1,08						
				0,003	0,003	650,00	1,95						
				0,003	0,003	30,00	0,09						
0,01	0,01	220,00	2,20										
2	Каша пшеничная	150\5	Пшено	0,05	0,05	52,00	2,60	3,75	2,25	15,5	106,5	№120535	
				0,005	0,005	650,00	3,25						
				0,002	0,002	17,00	0,03						
3	Зеленый горошек	50	Зелен горошек	0,05	0,05	100,00	5,00	1,5	0,25	4,9	26		
				0,001	0,001	750,00	0,75						
4	Хлеб	60	Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13	0,2	0	14	56	№160105	
				0,06	0,06	44,00	2,64						
				<b>Итого за день:</b>									

1 неделя - вторник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника			
														г	г	г
1	Жаркое из говядины	230	Мясо гов	0,11	0,065	580,00	63,80						С.В.Маслова			
			Соль иодиров	0,002	0,002	17,00	0,03									
			Картофель	0,18	0,16	50,00	9,00									
			Лук	0,008	0,007	30,00	0,24									
			Томат	0,005	0,005	285,00	1,43									
			Морковь	0,005	0,004	50,00	0,25			4,89	9,16	20,41		183,64	№120609	
			Мука	0,002	0,002	30,00	0,06									
Вода	0,07			0,00												
			Масло раст	0,005	0,005	135,00	0,68									
3	Хлеб пшеничн	60	Хлеб	0,06	0,06	44,00	2,64	5,3	1,98	28,02	159,6	№200102				
4	Чай с сахаром	200/15	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75									
			Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13	0,2	0	14	56	№160105				
<b>Итого за день:</b>																
							80,00	10,39	11,14	62,43	399,24					

1 неделя - среда

№	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника			
	Масса порции	Г	Г	за кг	рубли	Г	Г	Г	Г					
1	Завтрак	80\50		Мясо гов	0,09	0,065	580,00					С.В.Маслова		
				Вода	0,2		0,00							
				Морковь	0,003	0,004	50,00	0,15						
				Лук	0,01	0,008	30,00	0,30						
				Соль	0,005	0,005	17,00	0,09						
				Рис	0,005	0,005	95,00	0,48	12,52	8,48	4,43		145	№120548
				Мука	0,003	0,003	30,00	0,09						
				Томат	0,003	0,003	285,00	0,86						
				Яицо курин	0,004	0,003	167,00	0,67						
				Вода	0,05	0,05		0,00						
				Масло раст	0,005	0,005	135,00	0,68						
2	Каша гречневая	150		Гречка	0,05	0,05	65,00							
				Слив масло	0,005	0,005	650,00	3,25	20,1	5,1	107,3	514,5	№120539	
				Соль	0,002	0,002	17,00	0,03						
3	Огурцы свеж	60		0,07	0,06	80,00	5,60	0,65	0,1	3,6	16			
4	Хлеб пшеничн	60		0,06	0,06	44,00	2,64	5,3	1,98	28,02	159,6	№200102		
5	Чай с сахаром	200/15		Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
				Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13	0,2	0	14	56	№160101	
<b>Итого за день:</b>								72,15	38,77	15,66	157,35	891,1		

1 неделя - четверг

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто		Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
				Г	Г									
1	Котлеты из говядины	80\50	Мясо гов	0,090	0,065	580,00	52,20	10,88	12,75	1,95	166,40	№229	С.В.Маслова	
			Вода	0,027			0,00							
			Морковь	0,005	0,004	50,00	0,25							
			Лук	0,005	0,004	30,00	0,15							
			Томат	0,005	0,005	285,00	1,43							
			Соль	0,003	0,003	17,00	0,05							
			Хлеб	0,010	0,010	44,00	0,44							
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09							
			Яицо	0,004	0,003	167,00	0,67							
			Раст масло	0,005	0,005	135,00	0,68							
2	Перловка отварная	150	Перловка	0,050	0,050	38,00	1,90	2,80	0,30	20,10	94,50	№120535		
			Слив масло	0,005	0,005	650,00	3,25							
			Соль	0,002	0,002	17,00	0,03							
4	Хлеб пшеничн 0,6г	60	Хлеб	0,060	0,060	44,00	2,64	5,3	1,98	28,02	159,6	№200102		
			Какао-порошок	0,003	0,003	800,00	2,40							
5	Какао с молоком	200/20	Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13	5,80	5,80	34,40	205,60	№160101		
			Молоко	0,090	0,090	70,00	6,30							
6	Яблоко	180	Яблоко	0,18	0,18	60,00	10,80	0,80	0,80	9,75	94,00	№210106		
			<b>Итого за день:</b>				84,43							25,58

I неделя - пятница

№	Продукты	Масса порции	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	г				рубли						
1	Куриное филе	80\50	0,12	0,09	400,00	48,00						С.В.Маслова
	Соль иод		0,003	0,003	17,00	0,05						
	Лук		0,005	0,004	30,00	0,15	14,6	4,05	2,8	105,8	№120549	
	Яицо (60гр)		0,005	0,004	167,00	0,84						
	Сметана		0,005	0,005	220,00	1,10						
	Масло раст		0,005	0,005	135,00	0,68						
	Хлеб		0,008	0,008	44,00	0,35						
	Молоко		0,01	0,01	70,00	0,70						
2	Макарони	150	0,05	0,05	38,00	1,90						
	Слив масло		0,005	0,005	650,00	3,25	6	1,35	38,3	514,5	№120539	
	Соль иод		0,002	0,002	17,00	0,03						
4	Хлеб пшен	60	0,06	0,06	44,00	2,64	5,3	1,98	28,02	159,6	№200102	
5	Чай	200\15	0,001	0,001	750,00	0,75						
	Сахар		0,015	0,015	75,00	1,13	0,4	0,2	21,6	83,4	№160105	
<b>Итого за день:</b>												
							61,56	26,3	7,58	90,72	863,3	

**Итого за весь период**  
**Среднее значение за период**

**351,10 126,59 66,69 471,44 3356,84**  
**70,2192 25,318 13,338 94,288 671,368**

2 неделя - понедельник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто		Нетто		Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
				г	г	г	г								
1	Плов из говядины	230	Мясо говяж	0,110	0,080	580,00	63,80	С.В.Маслова	27,2	29,3	49,2	569,6	№120537		
				0,003	0,003	17,00	0,05								
				0,065	0,065	95,00	6,18								
				0,010	0,008	30,00	0,30								
				0,010	0,010	50,00	0,50								
				0,010	0,010	135,00	1,35								
3	Зеленый горошек	50	Зеленый горош	0,003	0,003	285,00	0,86	№120561	1,5	0,25	3,7	29			
				0,050	0,050	100,00	5,00								
	Чай с сахаром	200\15	Чай	0,001	0,00	750,00	0,75	№160105	0,4	0,2	21,6	83,4			
				0,015	0,02	75,00	1,125								
5	Хлеб пшеничн (600гр)	60	Хлеб	0,060	0,060	44,00	2,64	№200102	5,34	1,98	28,02	159,6			
				0,060	0,060	44,00	2,64								
<b>Итого за день:</b>										34,44	31,73	102,52	841,60		

## 2 неделя - вторник

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника			
														Г	Г	Г
1	Биточки из говядины с соусом	80/50	Мясо говяж	0,09	0,065	580,00	52,20						С.В.Маслова			
			Хлеб пшеничн	0,01	0,01	44,00	0,44									
			Раст масло	0,005	0,005	135,00	0,68									
			Лук	0,005	0,004	30,00	0,15	13,8	0,15	10,5	6,8	185,5		№120609		
			Яйцо	0,005	0,004	167,00	0,84									
			Томат	0,005	0,005	285,00	1,43									
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09									
			Соль иод	0,002	0,002	17,00	0,03									
2	Каша перловая	150	Перловка	0,05	0,05	38,00	1,90	2,80	0,30	20,10	94,50	№120207	С.В.Маслова			
			Слив масло	0,004	0,004	650,00	2,60									
			Соль иод	0,002	0,002	17,00	0,03									
4	Хлеб (600гр)	50	Хлеб пшеничн	0,05	0,05	44,00	2,20	5,34	1,98	28,02	159,6	№200102	С.В.Маслова			
5	Кисель	200/15	Кисель	0,03	0,03	210,00	6,30									
			Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13	0	0	13,8	55,6	№160105	С.В.Маслова			
6	Яблоки	180	Яблоки	0,18	0,18	60,00	10,80	0,8	0,8	19,6	94	№210110	С.В.Маслова			
<b>Итого за день:</b>							<b>80,81</b>	<b>22,74</b>	<b>13,58</b>	<b>88,32</b>	<b>589,2</b>					



## 2 недели - среда

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Котлеты из говядины	80,50	Мясо гов	0,09	0,065	580,00	52,20					№12	С.В.Маслова
			Лук	0,005	0,004	30,00	0,15						
			Раст масло	0,005	0,005	135,00	0,68						
			Мука	0,003	0,003	30,00	0,09	13,8	10,5	6,8	185,5		
			Томат	0,005	0,005	285,00	1,43						
			Яицо	0,005	0,005	167,00	0,84						
2	Каша гречневая	150	Хлеб	0,008	0,008	44,00	0,35						
			Соль	0,003	0,003	17,00	0,05						
			Гречка	0,05	0,05	65,00	3,25	5,7	3,3	25,6	152		
			Слив масло	0,005	0,005	650,00	3,25						
			Соль	0,002	0,002	17,00	0,03						
3	Хлеб (600гр)	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	44,00	2,64	5,34	1,98	28,02	159,6	№200102	
4	Чай с сахаром	200	Чай	0,001	0,001	750,00	0,75	0,4	0,2	21,6	83,4		
			Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13						
<b>Итого за день:</b>								25,24	15,98	82,02	580,5		

## 2 неделя - четверг

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1	Рыба тушеная с соусом	75\50	Рыба заморож	0,13	0,12	190,00	24,70	7,8	9,38	3,68	129,53	№229	С.В.Маслова
			Томат	0,005	0,005	285,00	1,43						
			Соль иод	0,005	0,005	17,00	0,09						
			Лук	0,01	0,009	30,00	0,30						
			Сахар	0,001	0,001	75,00	0,08						
			Морковь	0,005	0,004	50,00	0,25						
			Мука	0,005	0,005	30,00	0,15						
Масло раст	0,01	0,01	135,00	1,35									
2	Макаронь	150\5	Макаронь	0,05	0,05	38,00	1,90	6	1,35	38,3	180,3	№120535	
			Слив масло	0,005	0,005	650,00	3,25						
			Соль иод	0,002	0,002	17,00	0,03						
4	Хлеб (600гр)	60	Хлеб пшеничн	0,06	0,06	44,00	2,64	7,12	2,64	37,4	212,8	№200102	
			Чай	0,001	0,001	750,00	0,75						
5	Чай с сахаром	200\15	Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13	0,4	0,2	21,6	83,4	№160106	
			Мармелад	0,03	0,03	500,00	15,00						
6	Мармелад	30	Мармелад	0,03	0,03	500,00	15,00	0,1	0	0,21	100,2	№210106	
<b>Итого за день</b>							53,03	21,42	13,57	101,19	706,23		

2 неделя - пятница

№	Завтрак	Масса порции	Продукты	Брутто	Нетто	Цена за кг	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
		г		г	г	руб	руб	г	г	г	г		
1	Котлеты из куриного филе со сметанным соусом	75\50	Куриное филе	0,11	0,09	400,00	44,00	14,6	4,05	2,8	105,8	№120549	С,В,Маслова
			Соль иодир	0,003	0,003	17,00	0,05						
			Хлеб пшеничн	0,008	0,008	44,00	0,35						
			Лук	0,005	0,005	30,00	0,15						
			Мука пш	0,003	0,003	30,00	0,09						
			Сметана	0,005	0,005	220,00	1,10						
2	Пюре картофельное	150	Яицо	0,004	0,003	167,00	0,67	3,2	1,2	22,05	112,5	№179	
			Масло раст	0,005	0,005	135,00	0,68						
			Вода	0,27			0,00						
			Картофель	0,18	0,16	50,00	9,00						
4	Хлеб (600гр)	50	Слив масло	0,004	0,004	650,00	2,60	5,34	1,98	28,02	159,6	№200102	
			Молоко	0,03	0,03	70,00	2,10						
			Соль иодир	0,002	0,002	17,00	0,03						
5	Какао	200\15	Хлеб пшеничн	0,05	0,05	44,00	2,20	5,8	5,8	34,4	205,6	№160106	
			Какао	0,003	0,003	800,00	2,40						
			Молоко	0,09	0,09	70,00	6,30						
			Сахар	0,015	0,015	75,00	1,13						
<b>Итого за день:</b>							72,85	28,94	13,03	87,27	583,5		

**Итого за весь период**

**Среднее значен за период**

**356,06 132,78 87,89 461,32 3301,03**

**71,21 26,56 17,58 92,26 660,21**