

Меню обедов для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)														
Накопительная сырьевая ведомость														
№ рец.	Наименование блюд / сырья	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшенич ч	Мука пшенич н	Крупы , бобов	Макарон ные изделия	Картоф ель	Овощи	Фрукт ы свежие	Сухоф рукты	Соки натурал ьные	Мясо	Колбасн ые изделия
День 1 (понедельник)														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250						30	75					
260	Гуляш	80				4			14,40				63,2	
	Каша вязкая (перловая)	150					33							
392	Чай с молоком	200												
	Хлеб пшеничный	60		60										
	Хлеб ржаной йодированный	20	20											
	Фрукты свежие (яблоки)	120								120				
	Сок натуральный (грушевый)	150										150		
	Итого сырья на одного человека	1030	20	60	4	33	0	30	89,4	120	0	150	63,2	0
День 2 (вторник)														
	Овощи свежие (огурцы)	60							60					
98	Суп крестьянский с крупой	250				10		20	50					
227	Рыба припущенная	70							5,6					
312	Картофельное пюре	150						128,3						
349	Компот из сухофруктов	200									30			
	Хлеб пшеничный	40		40										
	Хлеб ржаной йодированный	40	40											
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200												
	Итого сырья на одного человека	1010	40	40	0	10	0	148,3	115,6	0	30	0	0	0
Комплекс 3														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250						100	22,5					
105	фрикадельки мясные	20							2				22,8	
223	Запеканка из творога	185		7,6		11,4								
	Соус сметанный сладкий	35			2,63									
	Компот из ягод	200								20				
	Хлеб пшеничный	40		40										
	Хлеб ржаной йодированный	40	40											
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180												
	Итого сырья на одного человека	950	40	47,6	2,63	11,4	0	100	24,5	20	0	0	22,8	0
День 4 (четверг)														
96	Рассольник по-ленинградски	250				7		60	30					
	Птица запеченная	85												
143	Рагу из овощей	130						41,6	61,5					

397	Компот из фруктов	200								40				
	Хлеб пшеничный	40		40										
	Хлеб ржаной йодированный	20	20											
	Фрукты свежие (груши)	100								100				
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200												
	Итого сырья на одного человека	1025	20	40	0	7	0	101,6	91,5	140	0	0	0	0
	День 5 (пятница)													
84	Борщ с картофелем и фасолью	250				10		25	70,75					
229	Рыба тушенная в томате с овощами	200			2,3				140					
392	Чай с молоком	200												
	Хлеб пшеничный	40		40										
	Хлеб ржаной йодированный	40	40											
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80			39,5				20					
	Сок натуральный (виноградный)	150									150			
	Итого сырья на одного человека	960	40	40	41,8	10	0	25	210,75	20	0	150	0	0
	День 6 (понедельник)													
Л135	Суп из овощей	250						50	48					
211	Омлет с сыром	140												
	Зеленый горошек консервированный	60							60					
	Сок натуральный (яблочный)	200									200			
	Хлеб пшеничный	40		40										
	Хлеб ржаной йодированный	20	20											
	Фрукты свежие (бананы)	120							120					
	Кисломолочный продукт (йогурт 2,7 %-ной жирности)	180												
	Итого сырья на одного человека	1010	20	40	0	0	0	50	108	120	0	200	0	0
	День 7 (вторник)													
81	Борщ	250							100					
256/330	Мясо тушеное в соусе	80			2,25				15				83	
	Каша рассыпчатая (рисовая)	125				48								
	Напиток из сухофруктов	200									22			
	Хлеб пшеничный	60		60										
	Хлеб ржаной йодированный	20	20											
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200												
	Итого сырья на одного человека	935	20	60	2,25	48	0	0	115	0	22	0	83	0
	День 8 (среда)													
	Овощи натуральные	60							60					
Л 147	Суп с макаронными изделиями	250					20		22					
234	Котлеты или биточки рыбные	80		21										
125	Картофель отварной	140						144,2						
397	Компот из фруктов	200								40				

Наименование продуктов	Итого за сутки, нетто	на 1 день		на 10 дней	
		Завтрак	Обед 35 %	Завтрак 2.	Обед 35 %
	7-11 лет				
Хлеб ржаной	80	20	28	200	280
Хлеб пшеничный	150	37,5	52,5	375	525
Мука пшеничная	15	3,75	5,25	37,5	52,5
Крупы, бобовые	45	11,25	15,75	112,5	157,5
Макаронные изделия	15	3,75	5,25	37,5	52,5
Картофель	188	47	65,8	470	658
Овощи свежие, зелень	280	70	98	700	980
Фрукты (плоды) свежие	185	46,25	64,75	462,5	647,5
Сухофрукты, в т.ч. шиповник	15	3,75	5,25	37,5	52,5
Соки плодоовощные, напитки	200	50	70	500	700
Мясо жилованное 1-й категории	70	17,5	24,5	175	245
Субпродукты (печень, язык, сердце) Колбасные	15	3,75	5,25	37,5	52,5
Пыльца 1 категории потрошенные (куры 1 кат.)	35	8,75	12,25	87,5	122,5
Рыба-филе	58	14,5	20,3	145	203
Молоко (2,5 %, 3,5 %)	300	75	105	750	1050
Кисломолочная пищевая продукция	150	37,5	52,5	375	525
Творог (м.д. жира не более 9 %)	50	12,5	17,5	125	175
Сыр	9,8	2,45	3,43	24,5	34,3
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	2,5	3,5	25	35
Масло сливочное	30	7,5	10,5	75	105
Масло растительное	15	3,75	5,25	37,5	52,5
Яйцо, 1 шт.	40	10	14	100	140
Сахар <***>	40	10	14	100	140
Кондитерские изделия	10	2,5	3,5	25	35
Чай	0,4	0,1	0,14	1	1,4
Какао-порошок	1,2	0,3	0,42	3	4,2
Кофейный напиток	2	0,5	0,7	5	7
Дрожжи хлебопекарные	1	0,25	0,35	2,5	3,5
Соль пищевая поваренная йодированная	3	0,75	1,05	7,5	10,5
Специи	2	0,5	0,7	5	7



		0								15								
		200																
120,7	0	200	0	0	0	7,5	13	5,1	0	15	0	0	0	0	0	0	1	
								5		1,5								
	65							5		4								
		50								10	0,5							
		22,5						5	6	15			4	1				
0	65	72,5	0	0	0	0	5	10	6	30,5	0	0,5	4	1	0	0		
									5									
		38,3			20,3		10,1			102								
							3											
			180															
0	0	38,3	180	0	20,3	0	13,1	5	102	0	0	0	0	0	0	0		
									5	2,5								
						7		5										
										5								
		200																
0	0	200	0	0	0	7	5	10	0	7,5	0	0	0	0	0	0		
								5										
	49,5	19,5						5	7,5									
								5										
										15								











