Утверждаю
Начальник отдела образования, опеки и попечительства администрации МО Беляевский район
_____ С.Н.Кравченко
"__02__" _____ 2021

Расчет единого примерного меню на 10 дней (завтраки) для обучающихся образовательных организаций Беляевского района в 2020-2021 учебном году

Сезон весенне-летний

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Количество грамм по технологической карте /брутто	Количество грамм по технологической карте /нетто	Масса порции по технологической карте	Масса порции (г) для детей		Цена продуктов, руб	Стоимость	
					с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше		с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
	День 1 понедельник								
	Неделя первая								
Завтрак									
209	**Котлеты, биточки, шницели припущенные**			**75**	**80**	**100**			
	Курица 1 категории потрошеная	145	52		155	193	170	26,35	32,81
	Хлеб пшеничный	13	13		14	17	50	0,70	0,85
	Молоко или вода	18	18		19,2	24		0,00	0,00
	Масса полуфабриката	80	80		85	107		0,00	0,00
	Масса готовых биточков	70	70		75	93		0,00	0,00
	Масло сливочное	5	5		5	6	450	2,25	2,70
	Или соус	30	30		32	40		0,00	0,00
	Итого							**29,30**	**36,36**
219	**Каша гречневая рассыпчатая**			**150**	**150**	**200**			
	Крупа гречневая	69	69		69	92	78	5,38	7,18
	Вода	102	102		102	136		0,00	0,00
	Масса каши	144	144		144	192		0,00	0,00
	Масло сливочное	6,75	6,75		6,75	9	450	3,04	4,05
	Итого							**8,42**	**11,23**
300	**Чай с сахаром витаминизированный**			**200**	**200**	**200**			
	Чай высшего или 1-го сорта	1	1		1	1	480	0,48	0,48
	Вода	202	202		202	202		0,00	0,00

	Сахар	15	15		15	15	47	0,71	0,71
	Витамин С				60	70			
	Итого							**1,19**	**1,19**
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с				**40**	**50**	**50**	**2,00**	**2,50**
	Хлеб ржано-пшеничный				**20**	**25**	**50**	**1,00**	**1,25**
89	**Плоды или ягоды свежие**	200	200		200	200	100	**20,00**	**20,00**
	Итого завтрак							**61,90**	**72,52**
	Итого за 1 день							**61,90**	**72,52**
	День 2 вторник								
	Неделя первая								
Завтрак									
380	**Бутерброд с маслом**			**60/10**	**60/10**	**60/10**			
	Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта	60	60		60	60	50	3,00	3,00
	Масло сливочное	10	10		10	10	450	4,50	4,50
	Итого							**7,50**	**7,50**
214	**Рагу из птицы**			**175**	**175**	**175**			
	Курица 1 категории потрошеная	81	72		81	81	170	13,77	13,77
	Масло растительное	2	2		2	2	110	0,22	0,22
	Масса жареной птицы	-	50		50	50		0,00	0,00
	Картофель	107	80		107	107	30	3,21	3,21
	Морковь	21	17		21	21	35	0,74	0,74
	Томатное пюре	6	6		6	6	140	0,84	0,84
	Лук репчатый	12	10		12	12	22	0,26	0,26
	Масло растительное	4	4		4	4	110	0,44	0,44
	Мука пшеничная	1	1		1	1	35	0,04	0,04
	Масса гарнира и соуса		125		125	125		0,00	0,00
	Итого							**19,51**	**19,51**
296	**Чай с молоком**			**200**	**200**	**200**			
	Чай высшего или 1-го сорта	1	1		1	1	480	0,48	0,48
	Молоко	46,5	46,5		46,5	46,5	55	2,56	2,56
	Сахар	13,5	13,5		13,5	13,5	47	0,63	0,63
	Итого							**3,67**	**3,67**
	Хлеб ржано-пшеничный				**20**	**25**	**50**	**1,00**	**1,25**
89	**Плоды или ягоды свежие**	20	200		200	200	100	**20,00**	**20,00**
	Итого завтрак							**51,69**	**51,94**
	Итого за 2 день							**51,69**	**51,94**
	День 3 среда								

	Неделя первая								
Завтрак									
3	**Бутерброд с маслом и сыром**			**60/10/10**	**60/10/10**	**60/10/10**			
	Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта	60	60		60	60	50	3,00	3,00
	Масло сливочное	10	10		10	10	450	4,50	4,50
	Сыр твердый	10	10		10	10	400	4,00	4,00
	Итого							**11,50**	**11,50**
108	**Каша молочная кукурузная жидкая**			**205**	**150**	**200**			
	Крупа кукурузная	40	40		29	39	39	1,13	1,52
	Вода	68	68		50	66		0,00	0,00
	Молоко	100	100		73	97	55	4,02	5,34
	Сахар	5	5		3,6	4,8	47	0,17	0,23
	Масса каши	200	200		146	195		0,00	0,00
	Масло сливочное	5	5		3,6	4,8	450	1,62	2,16
	Итого							**6,94**	**9,24**
269	**Какао с молоком**			**200**	**200**	**200**			
	Какао-порошок	3	3		3	3	300	0,90	0,90
	Молоко	100	100		100	100	**55**	5,50	5,50
	Вода	110	110		110	110		0,00	0,00
	Сахар	20	20		20	20	47	0,94	0,94
	Итого							**7,34**	**7,34**
	Хлеб ржано-пшеничный				**20**	**25**	**50**	**1,00**	**1,25**
89	**Плоды или ягоды свежие**	20	200		200	200	100	**20,00**	**20,00**
	Итого завтрак							**46,78**	**49,33**
	Итого за 3 день							**46,78**	**49,33**
	День 4 четверг								
	Неделя первая								
Завтрак									
380	**Бутерброд с маслом**			**60/10**	**60/10**	**60/10**			
	Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта	60	60		60	60	50	3,00	3,00
	Масло сливочное	10	10		10	10	450	4,50	4,50
	Итого							**7,50**	**7,50**
172	**Рыба, тушенная в томате с овощами**			**140**	**140**	**140**			
	Минтай потрошеный обезглавленный	113	87		113	113	140	15,82	15,82
	Вода или бульон	25	25		25	25		0,00	0,00
	Морковь	37	29		37	37	35	1,30	1,30
	Лук репчатый	17	14		17	17	22	0,37	0,37

	Томат-пюре	9	9		9	9	140	1,26	1,26
	Масло растительное	7,5	7,5		7,5	7,5	110	0,83	0,83
	Сахар	2,5	2,5		2,5	2,5	47	0,12	0,12
	Лавровый лист	0,007	0,007		0,007	0,007		0,00	0,00
	Гвоздика	0,007	0,007		0,007	0,007		0,00	0,00
	Корица	0,007	0,007		0,007	0,007		0,00	0,00
	Масса тушеной рыбы		70		70	70		0,00	0,00
	Итого							**19,69**	**19,69**
ИЛИ									
169	**Котлеты рыбные любительские с маслом сливочным или с соусом**			**70/5 70/30**	**80/5 80/30**	**100/5 100 /50**			
	Минтай потрошеный обезглавленный	77	47		88	110	140	12,32	15,40
	Морковь	18	14		21	26	35	0,74	0,91
	Хлеб пшеничный	5,6	5,6		6,4	8	50	0,32	0,40
	Лук репчатый	7	5,6		8	10	22	0,18	0,22
	Яйца	8	8		9	11	150	1,35	1,65
	Молоко	7	7		8	10	55	0,44	0,55
	Масса полуфабриката		84		0	0		0,00	0,00
	Масло растительное	2	2		2,3	2,9	110	0,25	0,32
	Масса готовых котлет		70		0	0		0,00	0,00
	Масло сливочное	5	5		5	5	450	2,25	2,25
	Или соус	30	30		30	50		0,00	0,00
	Итого							**17,84**	**21,70**
239	**Картофель отварной**			**150**	**150**	**180**			
	Картофель	198	148,5		198	237,6	30	5,94	7,13
	Масса отварного картофеля	144	144		144	172,8		0,00	0,00
	Масло сливочное	6,75	6,75		6,75	8,1	450	3,04	3,65
	Или масло растительное	6,75	6,75		6,75	8,1		0,00	0,00
	Итого							**8,98**	**10,77**
ИЛИ									
241	**Картофельное пюре**			**150**	**150**	**180**			
	Картофель	169,5	126		169,5	203,4	30	5,09	6,10
	Молоко	24	22,5		24	28,8	55	1,32	1,58
	Масло сливочное	6,75	6,75		6,75	8,1	450	3,04	3,65
	Итого							**9,44**	**11,33**

274	**Кисель из концентрата плодового или ягодного**			**200**	**200**	**200**			
	Концентрат киселя	24	24		24	24	90	2,16	2,16
	Сахар	10	10		10	10	47	0,47	0,47
	Вода	190	190		190	190		0,00	0,00
	Итого							**2,63**	**2,63**
	Хлеб ржано-пшеничный				**20**	**25**	**50**	**1,00**	**1,25**
89	**Плоды или ягоды свежие**	20	200		200	200	100	**20,00**	**20,00**
	Итого завтрак							**60,26**	**62,40**
	Итого за 4 день							**60,26**	**62,40**
	День 5 пятница								
	Неделя первая								
Завтрак									
154	**Сырники из творога со сгущенным молоком**			**150/20**	**150/20**	**200/20**			
	Творог	136	135		136	181	350	47,60	63,35
	Яйца	5	5		5	6,6	150	0,75	0,99
	Сахар	15	15		15	20	47	0,71	0,94
	Мука пшеничная	20	20		20	26,6	35	0,70	0,93
	Масса полуфабриката	170	170		170	226		0,00	0,00
	Масло сливочное	5	5		5	6,6	450	2,25	2,97
	Масса готовых сырников	150	150		150	200		0,00	0,00
	Варенье	20	20		20	20		0,00	0,00
	Или масло сливочное	5	5		5	5		0,00	0,00
	Или соус молочный сладкий	50	50		50	50		0,00	0,00
	Или сгущенное молоко	20	20		20	20	180	3,60	3,60
	Итого							**55,61**	**72,78**
ИЛИ									
141	**Запеканка из творога**			**150/20**	**150/20**	**200/20**			
	Творог	141	139,5		141	188,0	350	49,35	65,80
	Крупа манная	9,7	9,7		9,7	12,9	40	0,39	0,52
	Или мука пшеничная	12	12		12	16,0	35	0,42	0,56
	Вода или молоко для каши	36	36		36	48,0	0	0,00	0,00
	Сахар	9,7	9,7		9,7	12,9	47	0,46	0,61
	Яйцо	4,5	4,5		4,5	6,0	150	0,68	0,90

	Ванилин	0,015	0,015		0,015	0,02	400	0,01	0,01
	Масло сливочное	5,2	5,2		5,2	6,9	450	2,34	3,12
	Сухари	5,2	5,2		5,2	6,9	140	0,73	0,97
	Сметана	5,2	5,2		5,2	6,9	220	1,14	1,53
	Масса готовой запеканки		150		150	200		0,00	0,00
	Молоко сгущенное	20	20		20	20	180	3,60	3,60
	Или соус молочный сладкий, или фруктовый соус	50	50		50	50		0,00	0,00
	Или варенье	20	20		20	20		0,00	0,00
	Итого							**59,11**	**77,61**
286	**Кофейный напиток с молоком**			**200**	**200**	**200**			
	Кофейный напиток	2	2		2	2	350	0,70	0,70
	Молоко	100	100		100	100	55	5,50	5,50
	Сахар	15	15		15	15	47	0,71	0,71
	Вода	120	120		120	120		0,00	0,00
	Итого							**6,91**	**6,91**
89	**Плоды или ягоды свежие**	200	200		200	200	100	**20,00**	**20,00**
	Итого завтрак							**86,01**	**104,51**
	Итого за 5 день							**86,01**	**104,51**
	День: 6 понедельник								
	Неделя вторая								
Завтрак									
178	**Голубцы ленивые с маслом или с соусом**			**70/30**	**80/30**	**100/50**			
	Говядина 1 категории (котлетное мясо)	39	28		44,6	55,7	260	11,59	14,49
	Крупа рисовая	3,5	3,5		4,0	5,0	70	0,28	0,35
	Масса отварного риса		10		0,0	0,0		0,00	0,00
	Лук репчатый	5	4		5,7	7,1	22	0,13	0,16
	Масло сливочное	2	2		2,3	2,9	450	1,03	1,29
	Масса пассерованного лука	2	2		2,3	2,9		0,00	0,00
	Капуста белокочанная	52	42		59,4	74,3	20	1,19	1,49
	Масса отварной капусты	39	39		44,6	55,7		0,00	0,00
	Масса полуфабриката	79	79		90,3	112,9		0,00	0,00

	Масса готовых голубцов	70	70		80,0	100,0		0,00	0,00
	Соус	30	30		30,0	50,0		0,00	0,00
	Или масло сливочное	5	5		5,7	7,1	450	2,57	3,21
	Итого							**16,78**	**20,98**
219	**Каша гречневая рассыпчатая**			**150**	**150**	**200**			
	Крупа гречневая	69	69		69	92	78	5,38	7,18
	Вода	102	102		102	136		0,00	0,00
	Масса каши	144	144		144	192		0,00	0,00
	Масло сливочное	6,75	6,75		6,75	9	450	3,04	4,05
	Итого							**8,42**	**11,23**
300	**Чай с сахаром витаминизированный**			**200**	**200**	**200**			
	Чай высшего или 1-го сорта	1	1		1	1	480	0,48	0,48
	Вода	202	202		202	202		0,00	0,00
	Сахар	15	15		15	15	47	0,71	0,71
	Витамин С	60/70	60/70		60	70		0,00	0,00
	Итого							**1,19**	**1,19**
	Хлеб пшеничный из муки 1 или в/с				**40**	**50**	**50**	**2,00**	**2,50**
	Хлеб ржано-пшеничный				**20**	**25**	**50**	**1,00**	**1,25**
89	**Плоды или ягоды свежие**	20	200		200	200	100	**20,00**	**20,00**
	Итого завтрак							**49,39**	**57,14**
	Итого за 6 день							**49,39**	**57,14**
	День: 7 вторник								
	Неделя вторая								
2	**Бутерброд с джемом или повидлом**			**50/13**	**50/13**	**60/16**			
	Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта	50	50		50	60	50	2,50	3,00
	Джем или повидло	13	13		13	16	100	1,30	1,60
	Итого							**3,80**	**4,60**
214	**Рагу из птицы**			**175**	**175**	**175**			
	Курица 1 категории потрошеная	81	72		81	81	170	13,77	13,77
	Масло растительное	2	2		2	2	110	0,22	0,22
	Масса жареной птицы	-	50		50	50		0,00	0,00
	Картофель	107	80		107	107	30	3,21	3,21
	Морковь	21	17		21	21	35	0,74	0,74
	Томатное пюре	6	6		6	6	140	0,84	0,84

	Лук репчатый	12	10		12	12	22	0,26	0,26
	Масло растительное	4	4		4	4	110	0,44	0,44
	Мука пшеничная	1	1		1	1	35	0,04	0,04
	Масса гарнира и соуса		125		125	125		0,00	0,00
	Итого							**19,51**	**19,51**
296	**Чай с молоком**			**200**	**200**	**200**			
	Чай высшего или 1-го сорта	1	1		1	1	480	0,48	0,48
	Молоко	46,5	46,5		46,5	46,5	55	2,56	2,56
	Сахар	13,5	13,5		13,5	13,5	47	0,63	0,63
	Итого							**3,67**	**3,67**
	Хлеб ржано-пшеничный				**20**	**25**	**50**	**1,00**	**1,25**
89	**Плоды или ягоды свежие**	20	200		200	200	100	**20,00**	**20,00**
	Итого завтрак							**47,99**	**49,04**
	Итого за 7 день							**47,99**	**49,04**
	День 8 среда								
	Неделя вторая								
Завтрак									
380	**Бутерброд с маслом**			**60/10**	**60/10**	**60/10**			
	Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта	60	60		60	60	50	3,00	3,00
	Масло сливочное	10	10		10	10	450	4,50	4,50
	Итого							**7,50**	**7,50**
112	**Каша пшенная молочная жидкая**			**205**	**150**	**200**			
	Крупа пшенная	40	40		29,3	39,0	35	1,02	1,37
	Вода	67,2	67,2		49,2	65,6		0,00	0,00
	Молоко	100,8	101		73,8	98,3	55	4,06	5,41
	Сахар	5	5		3,7	4,9	47	0,17	0,23
	Масса каши		200		0,0	0,0		0,00	0,00
	Масло сливочное	5	5		3,7	4,9	450	1,65	2,20
	Итого							**6,90**	**9,20**
269	**Какао с молоком**			**200**	**200**	**200**			
	Какао-порошок	3	3		3	3	300	0,90	0,90
	Молоко	100	100		100	100	**55**	5,50	5,50
	Вода	110	110		110	110		0,00	0,00
	Сахар	20	20		20	20	47	0,94	0,94
	Итого							**7,34**	**7,34**
	Хлеб ржано-пшеничный				**20**	**25**	**50**	**1,00**	**1,25**
89	**Плоды или ягоды свежие**	20	200		200	200	100	**20,00**	**20,00**
	Итого завтрак							**42,74**	**45,29**

	День 10 пятница								
	Неделя вторая								
Завтрак									
3	**Бутерброд с маслом и сыром**			**60/10/10**	**60/10/10**	**60/10/10**			
	Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта	60	60		60	60	50	3,00	3,00
	Масло сливочное	10	10		10	10	450	4,50	4,50
	Сыр твердый	10	10		10	10	400	4,00	4,00
	Итого							**11,50**	**11,50**
102	**Каша "Дружба"**			**205**	**150**	**200**			
	Крупа рисовая	15	15		11,0	14,6	70	0,77	1,02
	Крупа пшенная	11	11		8,0	10,7	35	0,28	0,38
	Молоко	102	102		74,6	99,5	55	4,10	5,47
	Вода	70	70		51,2	68,3		0,00	0,00
	Сахар	5	5		3,7	4,9	47	0,17	0,23
	Масло сливочное	5	5		3,7	4,9	450	1,65	2,20
	Итого							**6,97**	**9,30**
286	**Кофейный напиток с молоком**			**200**	**200**	**200**			
	Кофейный напиток	2	2		2	2	350	0,70	0,70
	Молоко	100	100		100	100	55	5,50	5,50
	Сахар	15	15		15	15	47	0,71	0,71
	Вода	120	120		120	120		0,00	0,00
	Итого							**6,91**	**6,91**
	Хлеб ржано-пшеничный				**20**	**25**	**50**	**1,00**	**1,25**
89	**Плоды или ягоды свежие**	20	200		200	200	100	**20,00**	**20,00**
	Итого завтрак							**46,38**	**48,95**
	Итого за 10 день							**46,38**	**48,95**
	Итого за 10 дней завтраки							**554,30**	**610,57**
	Итого в среднем за 1 день завтраки							**55,43**	**61,06**
	Стоимость родительской платы в день завтраки с фруктами							**0**	**49,61**
	Стоимость родительской платы в день завтраки без фруктов для 5-11 классов							**0,00**	**29,61**

	Итого за 8 день							**42,74**	**45,29**
	День 9: четверг								
	Неделя вторая								
Завтрак									
2	**Бутерброд с джемом или повидлом**			**50/13**	**50/13**	**60/16**			
	Хлеб пшеничный из муки высшего или первого сорта	50	50		50	60	50	2,50	3,00
	Джем или повидло	13	13		13	16	100	1,30	1,60
	Итого							**3,80**	**4,60**
209	**Котлеты, биточки, шницели припущенные**			**75**	**80**	**100**			
	Курица 1 категории потрошеная	145	52		155	193	170	26,35	32,81
	Хлеб пшеничный	13	13		14	17	50	0,70	0,85
	Молоко или вода	18	18		19,2	24		0,00	0,00
	Масса полуфабриката	80	80		85	107		0,00	0,00
	Масса готовых биточков	70	70		75	93		0,00	0,00
	Масло сливочное	5	5		5	6	450	2,25	2,70
	Или соус	30	30		32	40		0,00	0,00
	Итого							**29,30**	**36,36**
130	**Пюре из гороха с маслом**			**205**	**150**	**180**			
	Масса пюре из гороха	200	200		146	176		0,00	0,00
	В том числе горох	101	100		74	89	30	2,22	2,67
	вода	205	205		150	180		0,00	0,00
	Масло сливочное	5	5		3,6	4,3	450	1,62	1,94
	Итого							**3,84**	**4,61**
274	**Кисель из концентрата плодового или ягодного**			**200**	**200**	**200**			
	Концентрат киселя	24	24		24	24	90	2,16	2,16
	Сахар	10	10		10	10	47	0,47	0,47
	Вода	190	190		190	190		0,00	0,00
	Итого							**2,63**	**2,63**
	Хлеб ржано-пшеничный				**20**	**25**	**50**	**1,00**	**1,25**
89	**Плоды или ягоды свежие**	20	200		200	200	100	**20,00**	**20,00**
	Итого завтрак							**60,57**	**69,45**
	Итого за 9 день							**60,57**	**69,45**