



Примерное меню на завтрак для организации питания детей . .С прибытием детей до 6 часов (5-11кл)

Итого: Блан. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1993 и 1996гг. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий

№ рецепта	Основные компоненты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Всего		Бюджет		За счет собственной продукции		Родительский взнос		
									Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	
1 день																	
№10	салат из свежей капусты	99,6	79		1,4		3,7	21,3	25	2,49		0,00	25	2,49		0	
	лук	12,5	10		0,14		0,91	4,1	30	0,38		0,00	30	0,38		0	
	морковь	12,5	10		0,1		0,7	3,4	35	0,44		0,00	35	0,44		0	
	сахар	5	5				4,9	18,9	80	0,40		0,00	80	0,40		0	
	масло растительное	5	5			4,99		44,9	140	0,70	140	0,70		0,00		0	
	итого			100	1,64	4,99	10,21	92,6	310	4,4025	140	0,7	170	3,703	0	0	
№610	Биточки из говядины	72	72		6,32	4,08		55,59	440	31,68		0,00		0,00	440	31,68	
	Сухари	1	2		0,22	0,02	1,44	6,62	100	0,10	100	0,10		0,00		0	
	Хлеб ржаной	7	7		0,57	0,06	0,47	15,82	51	0,36	51	0,36		0,00		0	
	Масло сливочное	5	5		0,04	3,6	0,06	33,05	800	4,00	800	4,00		0,00		0	
	Соль	0,6	0,6		-	-	-	-	16	0,01	16	0,01		0,00		0	
	Масса п/ф		50		-	-	-	-		0,00		0,00		0,00		0	
	Масло растительное	3	3		-	1,99	-	17,98	140	0,42	140	0,42		0,00		0	
	итого			41	7,15	9,75	1,97	129,1	1547	36,5666	1107	4,8866	0	0	440	31,68	
№746	Каша гречневая	50			5,9	1,65	30,95	167,5	100	5,00	100	5,00		0,00		0	
	Масло сливочное	5			0,04	3,6	0,06	33,05	800	4,00	800	4,00		0,00		0	
	Соль	0,5			-	-	-	-	16	0,01	16	0,01		0,00		0	
	итого			100	5,94	5,25	31,01	200,6	916	9,008	916	9,008	0	0	0	0	
№944	Чай с сахаром	1	1		0,04	-	-	-	688	0,69	688	0,69		0,00		0	
	Сахар	15	15				14,9	58	80	1,20	80	1,20		0,00		0	
	итого			200	0,08	-	-	-	1376	1,38	1376	1,38		0,00		0	
	хлеб	20	20	20					51	1,02	51	1,02				0	
	хлеб	30	30	30	12,16	1,44	79,76	180,8	60	1,80	60	1,80		0,00		0	
	Кондитерские изделия	50	50		50	2,15	16,05	32,5	280,5	180	9,00	0,00	0,00	180	9		
	итого			50	2,15	16,05	32,5	280,5	180	9	0	0	0	180	9		
	итого за день				29,04	37,48	155,5	883,5	3013	60,7771	2223	16,39	170	3,703	620	40,68	

№ рецепта	Наименование блюд	Основные компоненты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Всего		В том числе					
										Цена за кг	Сумма	Бюджет		За счет		Родительский	
												Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма
№273	2 день																
	итого				100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Фрукты	Яблоки	100	100	100	0	0	10,98	47,52	100	10,00	100	10,00	100	10,00	100	10

	Рагу из птицы	курица	100	100						270	2,70	100	2,70				
		картофель	63,7			0,6	0,12	4,98	24,4	25	1,59		0,00	25	1,59		0
		соль	2	2						16	0,03		0,00		0,00	16	0,032
		морковь	28,4	22,7		0,19		1,08	5,13	35	0,99		0,00	35	0,99		0
		лук	14,3	12		0,1		1,08	3,28	30	0,43		0,00	30	0,43		0
		капуста	69,8	57		0,6	0,03	0,72	9,9	25	1,75		0,00	25	1,75		0
		масло растительное	4	4		0,048	4,35	0,156	39,66	140	0,56	140	0,56		0,00		0
		томатный соус	5	5		0,4	2,9	0,05	9,9	86,05	0,43	86,05	0,43		0,00		0
№411																	
№959	Кофейный напиток с молоком	Кофейный напиток	5	5	5	54	2,16	0,74	24,42	500	25,00					500	25
		Сахар	20	20	20	0	0	11,09	42,67						20,00	80	16
		Молоко	100	100	100	2,82	3,2	4,73	58	65	6,50	65	6,50				
	хлеб пшеничный	хлеб	30	30	30	6,96	1,2	46	167,2	60	1,80	60	1,80	0,01	0,00	0,00	5E-07
	хлеб пшенично-ржаной	хлеб	20	20	20	6,96	1,02	46	167,2	51	1,02	51,00	1,02				
	итого																
	итого за день	67,33				#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
№ рецепта	Наименование блюд	Основные компоненты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углев.оды	Ккал	Всего		В том числе					
	Цена за кг									Сумма	Бюджет	За счет		Родительский			
										Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма
№610	Гуляш из говядины	Говядина	87	74		16,89	12,9		174,9	440	38,28		0,00		0,00	440	38,28
		Масло растительное	5	5			4,99		44,95	140	0,70	140	0,70		0,00		0
		Лук репчатый	18	15		0,21	-	1,36	6,15	30	0,54		0,00	30	0,54		0
		Томат	12	12		0,43		1,87	9,16	70	0,84	70	0,84		0,00		0
		Или томат.паста	4,8	4,8		0,23		0,97	2,16	70	0,34	70	0,34		0,00		0
		Соль	1	3		-	-	-	-	16	0,02	16	0,02		0,00		0
		Масса тушен.мяса		50		-	-	-	-		0,00		0,00		0,00		0
		Мука	4	4		0,43	0,04	2,72	13,08	40	0,16		0,00		0,00	40	0,16
						18,19	17,93	6,92	250,4	806	40,87	296	1,892	30	0,54	480	38,44
№746	Макароны отварные	макароны	51			3,5	0,37	23,6	114,5	50	2,55	50	2,6		0,00		0
		Соль	3			-	-	-	-	16	0,05	16	0,05		0,00		0
		Масло слив	5			0,02	2,5	0,04	23,1	625	3,13	625	3,13		0,00		0
		итого			150	3,52	2,87	23,64	137,6	691	5,723	691	5,723	0	0	0	0
№944	Чай с сахаром	заварка	1	1	1					688	6,88	688	6,88				
		Сахар	15	15		0	-	14,9	56,8	80	1,20	80	1,20		0,00		0
		итого			200	0											
	хлеб иодированный	хлеб	30	30	30	6,96	1,2	46	167,2	60	1,8	30	1,8				
		хлеб	20	20	20	6,96	1,2	46	167,2	51	1,02	20	1,02		0,00		0
						0	0	0	0		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого за день					7,390	1,240	#####	#####	91,000	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
№ рецепта	Наименование блюд	Основные компоненты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углев.оды	Ккал	Всего		В том числе					
	Цена за кг									Сумма	Бюджет	За счет		Родительский			
										Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма
	4 день																
№273	Салат из моркови	Морковь	65	60	60	1,3	0,08	6,06	27,2	35	2,27	35	2,27	35	2,27		
		Масло растительное	6	6	6	0	6,93	0	62,93	140	0,84	140	0,84	140	0,84	140	0,84
		Сахарный песок	6	6	6	0	0	9,98	37,9	80	0,48	80	0,48	80	0,48	80	0,48
		итого			60						3,59		3,59	255,00	3,59	220,00	1,32

№517	Котлеты Рыбные	Котлеты рыбные п/ф из судака(трески)	100	100	80													
						27,4	5,24	0	110	325	32,50	325	32,50	325	32,50	325	32,5	
											0,00		0,00		0,00			0
№442	Картофельное пюре	Картофель	170	150	150	5,01	0,72	31,19	144,3	25	4,25	25	4,3					
		Молоко 2,5	24	24		0,67	0,76	1,12	13,9	65	1,56	65	1,56			65	1,56	
		Масло слив	5,2			0,04	3,77	0,13	34,37	800	4,16	800	4,16			800	4,16	
		Соль	1								16	0,016						
№944	Чай с сахаром	Заварка	1	1		0,04	-	-		688	0,69	688	0,69			0,00		0
		Сахар	15	15		0		14,9	58	80	1,20	80	1,20			0,00		0
		итого			200											0		0
	хлеб	хлеб	30	30	30	12,16	1,44	79,76	180,8	60	1,80	60	1,80		0,00			0
		хлеб	20	20	20						1,02	51						
		итого			50	0	0	0	0	0	1,02	51	0	0	0	0	0	0
						12,16	1,44	79,76	180,8	60	1,80	60	1,80		0,00			0
	итого за день																	
№ рецепта	Наименование блюд	Основные компоненты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Всего		В том числе						
	Цена за кг									Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Родительский	
	5 день																	
	Фрукты	Яблоки	100	100	100	0,08	0,069	1,79	7,8	100,00	10,00					100	10	
	Котлеты рубленые из птицы	Курица	130	100		11	13,5	4,78	185	130,00	16,90					130	16,8	
		хлеб	13	13		6,96	1,2	32,96	181	60	0,78	60	0,78					
		Молоко		19	19		2,82	3,2	4,73	58	65	1,23					65	1,23
		Масло сливоч		5	5		0,04	3,63	0,13	33,05	800	4					800	4
		Масло растительное	3	3			6,93		62,93	140	0,42					140	0,42	
	Рис отварной	рис	55	55		1,16	0,42	10,58	52,55	90	4,95	90	4,95		90,00		4,95	
		масло сливочное	7	7		0,04	3,63	0,13	33,05	800	5,60		0,00		0,00	800	5,6	
		Соль	1	1		-	-	-	-	16	0,02	16	0,02		0,00		0	
		итого			100	1,20	10,98	10,71	148,53		10,99		4,97		90,00		10,97	
№944	Чай с лимоном	заварка	1	1		0	0	0	0	688	0,69	688	0,69		0,00	0	0	
		лимон	8	8		0	0	0	0	170	1,36		0,00		0,00	170	1,36	
		Сахар	15	15				19,96	75	80	1,20	80	1,20		0,00		0	
		итого			200													
	хлеб	хлеб	20	20	20	6,96	1,2	32,96	181	51	1,02	51	1,02					
	хлеб	хлеб	30	30	30		1,2	46	167,2	60	1,80	60	1,80	0,00	0,00	0,00	0	
		итого			75	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	итого за день					#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
№ рецепта	Наименование блюд	Основные компоненты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Всего		В том числе						
	Цена за кг									Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Родительский	
	6 день																	
	Фрукты	Апельсин	100	100	100					150,0	15					150	15	
		Говядина	83	60		16,7	12,9	0,0	165,5	440,0	36,52					440	36,52	
		Морковь	5	3		0,2	0,0	0,8	3,4	35,0	0,17			35	0,17			
		Лук	5	3		0,4	0,0	2,4	10,0	30,0	0,15			30	0,15			

№561	Мясо тушеное	Масло рас	5	5		0,0	7,0	0,0	62,9	140,0	0,7	140	0,7					
		Томатная паста	7	7		0,1	0,0	0,4	2,0	175,0	1,22	175	1,22					
		Мука пшенич	2	2		0,4	0,0	2,7	13,1	40,0	0,08	40,0	0,08					
		соль	1	1		0,0	0,0	0,0		16,0	0,016							
				2														
№442	Макаронны отварные	Макаронные изделия	53	53		4,1	0,4	27,2	142,1	50,0	2,65	50	2,65					
		Масло сливочное	5	5		0,1	7,3	0,3	66,1	800,0	4					800	4	
		соль	1	1						16,0	0,0							
	Чай с сахаром	Заварка	1	1		0				688	0,69	688	0,69		0,00		0	
		Сахар	15	15		0		14,9	56,8	80	1,20	80	1,20		0,00		0	
		итого			200													
	хлеб	хлеб	20	20	20	6,96	1,2	32,96	181	51	1,02	51	1,02		51		1,02	
		хлеб	30	30	30	6,96	1,2	46	167,2	60	1,80	60	1,80		60,00		1,8	
итого за день					#####	###	#####	####	###	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	
№ рецепта	Наименование блюд	Основные	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Всего	В том числе			Родите				
	7 день									Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	
	Фрукты	Апельсин	100	100	100	0	0	10,9	47,52	150	15	150	15			150	15	
№326	Сосиски говяжие	сосиски гов	102	100		18,4	11,9		161,9	440	38,00	380	38,76		0,00	380	38	
		Гречка	54	40				5,99	215,2	75	4,05	75	4,05		0,00		0	
	Каша гречневая	Слив масло	5	5		0,04	3,63	0,13	157,9	800	4,00		0,00		800	4		
№944	Какао с молоком	соль	1	1					16	0,02	16	0,02		0,00		0		
		Какао	4	4				-	-	271	1,08			0,00	271	1,084		
	Сахар	15	15				14,9	56,8	80	1,20	80	1,20		0,00		0		
				200														
	хлеб	хлеб	20	20	20	6,96	1,2	32,96	181	51	1,02	51	1,02		51		1,02	
		хлеб	30	30	30	6,96	1,2	46	167,2	60	1,80	60	1,80		60,00		1,8	
итого за день						#####	####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	
№ рецепта	Наименование блюд	Основные компоненты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Всего	В том числе							
	8 день									Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	
№944	Плов из птицы	Курица	90	50		12,8	20,1	0,5	225	270	24,30				270	24,3		
		масло рас	7	7		0,04	3,63	13,2	33,05	140	0,98				140	0,98		
		лук	10	8														
		морковь	15	10														
		Томат паста	5	5		0,23	0	0,97	2,16	175	0,87				175	0,87		
		рис	35	35		1,16	0,42	10,58	52,55	90	3,15	90	3,15					
		соль	1	1						16,00	0,02							
№944	Чай с сахаром с лимоном	заварка	1	1						688	0,69		0,00		0,00	688	0,688	
		лимон	8	7						170	1,36	170	1,36					
		Сахар	15	15				19,96	75,8	80	1,20	80	1,20		0,00	80	1,2	
					200						3,248	2,56		0		1,888		
	хлеб	20	20		6,96	1,2	46	167,2	51	1,02	51	1,02						

	хлеб	хлеб	30	30		6,96	1,2	46	167,2	60	1,80	60	1,80		0,00	0,00	0	
		итого			60	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	итого за день					#####	####	####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
№ рецепта	Наименование блюд 9 день	Основные компоненты	Брутто	Нетто	Вы ход	Белки	Жиры	Углев оды	Ккал	Всего		В том числе						
										Цена за кг	Сумма	Бюджет		За счет		Родительский		
										Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	
№273	Салат из св капусты	капуста	60	50		0,15		2,85	13,5	25	1,5			25	1,50			
		Морковь	8	5		1,1	0,8		6,1	29,2	25,00	0,20		0,00	25	0,20		0
		сахарный песок	3	3					9,98	37,9	80,00	0,24			80	0,24		
		соль	1	1							16,00	0,02						
		Масло растительное	7				-	9,9			89,9	140,00	0,98	140,00	0,98		0,00	
	итого				100	1,1	10,7	16,08	157	261	1,436	140	0,98	105	0,44	0	0	
	Котлеты рыбные	котлеты рыбные	102	100		27,4	5,24	0	110	325	33,15		0,00		0,00	325,00	33,15	
		Соль	2	2						16	0,03	16	0,03		0,00		0	
		Масло растительное	2	2														
							0,24		22,45	140	0,28	140	0,28		0,00		0	
№442	картофельное пюре	картофель	170		50	27,40	5,48	0,00	132,45	481,00	33,46	156,00	0,31	0,00	0,00	325,00	33,15	
		молоко	24			2	0,4	16,3	80	25	4,25		0,00	25	4,25		0	
		Соль	1				6,4	0,39	0,74	8,2	65	1,56	65	1,56		0,00		0
		Масло слив	5				-	-	-	-	16	0,02	16	0,02		0,00		0
		итого				150	8,42	3,29	17,08	111,3	731	8,951	706	4,701	25	4,25	0	0
944	Чай с сахаром	Заварка	1	1						688	0,69	688	0,69		0,00		0	
		Сахар	15	15														
		итого			200	0	0	14,9	56,8	80	1,20	80	1,20		0,00		0	
	хлеб	20	20			6,96	1,2	32,96	181	51	1,02	51	1,02					
	хлеб	хлеб	30	30	40	6,96	1,2	32,96	167,2	60	1,80	60	1,80		0,00		0	
	итого за день					43,9	20,7	81,0	624,8	1533,0	47,3	1062,0	9,7	130,0	4,7	325,0	33,2	
Наименование блюд	Основные компоненты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Всего		В том числе							
10 день									Цена за кг	Сумма	Бюджет		За счет		Родительски			
									Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма		
Салат из моркови	морковь	65	50		1,1													
	соль	0,5							16	0,01	16	0,01		0,00		0		
	масло растительное	10	10		0	6,93		89,9	140	1,40	140	1,40		0,00		0		
	итого			60	1,1	6,9	5,4	118,8	176,0	2,7	156,0	1,4	20,0	1,3	0,0	0,0		
Птица тушеная в соусе	курица	100	50		27	5,24	0	110	170						170,0			
	Масло растительное	2	2			5,99	0	53,94	140	0,28	140	0,28		0,00		0		
	Мука пшеничная	4	4		0,6	0,06	4,13	20,04	40	0,16	40	0,16		0,00		0		
	Соль	1	1						16	0,02	16	0,02		0,00		0		
	сметана	13	13						800	10,00		0,00		0,00	800,0	10		
					50	###	11,29	4,13	#####	#####	27,46		0,46		0,00		27,00	

Макаронные изделия	Макаронные изд	53	53			5,9	1,65	30,95	167,5	50	2,65		0,00		0,00	50	2,65	
	Масло сливочное	5	5			0	3,6	0,06	33,05	625	3,13	625	3,13		0,00		0	
	Соль	1	1			-	-		16	16	0,02	16	0,02		0,00		0	
	итого			150	5,9	5,25	31,01	200,6	691	5,791	641	3,141	0	0	50	2,65		
					###	#####	####	####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	
Кофейный напиток с молоком	кофейный напиток	5	5			-	-	-	500	2,50	500	2,50		0,00		0		
	Сахар	20	20			0	-	14,9	56,8	80	1,60	80	1,60		0,00		0	
	итого			200	0									0	0	0		
	хлеб	20	20	20	7	1,2	46	167,2	51	1,02	51	1,02						
хлеб подиروفанный	хлеб	30	30			7	1,2	46	167,2									
	итого			30					60	1,80	60	1,80		0,00		0		
					###	#####	####	####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####		
№ рецепта	Наименование блюд	Основные компоненты	Брутто	Нетто	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Всего		В том числе						
										Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Цена за кг	Сумма	Родительский
	11 день																	
	Фрукты	Бананы	150	150	150	1,8	0,084	17,2	74,8	170	25,50					170	25,5	
	Запеканка картофельная с мясом	говядина котлетное мясо	63	63			16,69	12,9	0	165,5	440	27,72	440	27,72			440	27,72
		Масло растительное	5	5			1,95	4,9		8,82	140	0,70	140	0,70				
		Картофель	230	200			92	0,1	6,4	26,5	25	5,75	25	5,75	25	5,75		
		лук	15	10			0,15	0,02	0,35	1,44	30	0,45			30	0,45		
		масло сливочное	11				0,04	3,63	0,13	33,05	625	6,88		0,00		0,00	800	8,8
		Соль	1	1			-	-	-	-	16	0,02	16	0,02		0,00		0
итого			100	112,63	21,63	24,08	310,11			67,01	34,19	6,20		62,02				
№944	Чай с лимоном	заварка	1			1,02			21,76	87,14	107	50,00	107	0,11		0,00	0	
		сахар	15				1,36		29,02	116,2	80	1,20		0,00		80	1,2	
		лимон	8							170	1,36		0,00		0,00	170	1,36	
				200	2,38	0	50,78	203,3		52,56		0,107		0		2,56		
	хлеб	хлеб	20	20	20	6,96	1,2	32,96	181	51	1,02	51	1,02					
	хлеб	хлеб	30	30	30	6,96	1,2	32,96	167,2	60	1,80	60	1,80		0,00		0	
	Масло слив.	масло сливочное	10			0,08	7,25	0,26	66,1	625	6,25		0,00		0,00	625,00	6,25	
	Сыр	Сыр гол.	10			2,26	2,57		33,79	600	6,00		0,00		0,00	600,00	6	
	итого				75	2,34	9,82	0,26	99,89	1225	12,25	0	0	0	0	1225	12,25	
	итого за день					122,05	30,08	###	#####	685,00	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	
№	Наименование блюд																	
										Всего					Бюджет	За счет	Родительский	

