

Духovenное меню 5-11 класс

Утверждаю: Директор
МКОУ "СОШ с. Шарово"
С.С. Русаков



3-4 квартал школы 2022 г

№ п/п	Масса порции	продукты	брутто г	нетто г	Цена за кг	сумма руб/кг	Белки	Жиры	Углеводы	Кал	№ Рецепты
1	200	крупа манная молоко сахар	25 150 5	25 150 5	56 79 80	1,40 11,85 0,40					
2	50	масло слив. хлеб	5 50	5 50	385 49	1,93 2,45	10,06 3,06	16,62 9,54	41,26 18,28	354,86 171,22	177 1
3	10	сыр твердый	10,6	10	515	5,46	2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	180	чай сухой сахар соль йод.	1 13 1	1 13 1	450 80 19	0,45 1,04 0,02	0,20	0,00	14,00	56,80	376
обед											
1	250/10	свекла картофель морковь лук	81 61 13 12	65 43 10 10	40 50 87 45	3,24 3,05 1,13 0,54					
		масло раст томат-паста сахар сметана курица	5 3 1 10 88	5 3 1 10 74	174 110 80 179 283	0,87 0,33 0,08 1,79 24,90	0,87 0,08 2,04	5,00	14,10	109,56	58
2	180	масло раст картофель морковь томат-паста лук	2 117 22 5 12	2 82 18 5 10	174 50 87 110 45	0,35 5,85 1,91 0,55 0,54					
		масло раст мука пшеничная хлеб	4 1 50	4 1 50	174 51 49	0,70 0,05 2,45	12,39 3,06	17,34 9,54	17,40 18,28	275,22 171,22	56 1
3	50	сухофрукты сахар	15 15	15 15	150 80	2,25 1,20	0,04	0,00	24,76	99,20	349
4	200	соль йод. лавровый лист	3 0,01	3 0,01	19 530	0,06 0,01					
						51,85	17,53	31,88	74,64	656,20	

I неделя вторник

п/п	продукты	порции	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
завтрак											
1	Картофель тушеный	100	120	84	50,00	6,00					
	морковь		13	10	87	1,13					
	лук		14	12	45	0,63					
	томат паста		3	3	110,00	0,33					
	масло слив		7	7	385	2,70	2,17	6,09	15,09	123,85	33
2	Хлеб пшеничный	40	40	40	49	1,96	2,45	7,62	14,62	136,86	1
3	Масло сливочное	10	10	10	385	3,85	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с молоком	180	1	1	450	0,45					
	сахар		15	15	80	1,20					
	чай сухой		85	85	79	6,72	3,17	0,33	22,94	107,41	382
	молоко		1,5	1,5	19	0,03					
	соль йод.					25,00	7,79	22,24	52,75	442,32	
обед											
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	107	75	50	5,35					
	вермишель		10	10	56	0,56					
	морковь		13	10	87	1,13					
	лук		12	10	45	0,54					
	масло раст		5	5	174	0,87	2,69	2,84	17,14	104,88	103
2	Гуляш из говядины	60	60	44	495	29,70					
	говядина		9	7	87	0,78					
	морковь		6	4	45	0,27					
	лук		1	1	110	0,11					
	томат-паста		2	2	385,00	0,77					
	масло слив		3	3	51	0,15	7,71	13,56	1,98	160,80	277
	мука пшеничная		55	55	60	3,30					
3	Каша пшеница гарнир	150	6	6	385	2,31	4,40	3,82	25,26	153,02	302
	масло слив.		50	50	49	2,45	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Хлеб пшеничный	50	15	15	150	2,25					
5	Компот из сухофруктов	200	15	15	80	1,20	0,04	0,00	24,76	99,20	349
	сахар		5	5	19	0,10					
	соль йод.		0,02	0,02	530	0,01					
	лавровый лист					51,85	17,90	29,76	87,42	689,12	

I неделя среда												
№ п/п		масса порции	продукты	брутто г	нетто г	цена за кг	сумма рубли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
завтрак												
1	Омлет натуральный	г	яйцо	1,5	60	9,00	13,50					
			молоко	24	24	79	1,90					
			масло слив	7	7	385	2,70	7,93	21,44	1,05	228,88	216
2	Масло сливочное	10	масло слив	30	10	385	3,85	0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	30	хлеб	1,47	30	49	1,47	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	чай сухой	1	1	450	0,45					
			сахар	14	14	80	1,12	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			соль йод.	0,5	0,5	19	0,01					
							25,00	9,97	35,36	26,12	462,60	
обед												
1	Суп картофельный с клецками	250	картофель	80	56	50	4,00					
			масло слив	2	2	385	0,77					
			морковь	13	10	87	1,13					
			лук	12	10	45	0,54					
			масло раст	2	2	174	0,35					
			мука пшеничная	15	15	51	0,77					
			яйцо	0,2	0,2	9,00	1,80	3,38	4,48	22,48	143,76	42
2	Птица тушеная с соусом	70/50	куры	106	91	283	30,00	8,24	7,55	2,05	109,11	301
			сметана	12	12	179	2,15					
			мука пшеничная	5	5	51	0,26					
			томат-паста	5	5	110	0,55	0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Макароны отварные	180	макароны	62	62	56	3,47					
			масло слив	5	5	385	1,93	10,15	12,27	57,43	380,75	309
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Чай с сахаром	180	чай сухой	1	1	450	0,45					
			сахар	14	14	80	1,12	0,20	0,00	14,00	56,80	376
			соль йод.	5	5	19	0,10					
			лавровый лист	0,01	0,01	530	0,01					
							51,85	25,91	36,65	117,75	904,49	

I неделя четверг												
№ п/п		масса порции	продукты	брутто г	нетто г	цена за кг	сумма рубли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
1	завтрак Запеканка рисовая с творогом с молоком стученным	100/15	крупа рисовая изом творог яйцо сахар масло слив хлеб зам.сух. сметана молоко стученное	25 9 23 0,1 8 3 3 15	25 9 22 0,1 8 3 3 15	75 260 213 9,00 80 49 179 221	1,88 2,34 4,90 0,90 0,64 1,16 0,15 0,54					
			какао	2	2	425	0,85					
2	Какао с молоком	180	молоко сахар соль йод.	90 15 0,5	90 15 0,5	79 80 19	7,11 1,20 0,01					
	обед						25,00	11,10	6,92	70,50	388,68	
1	Суп картофельный с горохом	250	картофель горох лук морковь масло раст	71 20 12 5	50 16 10 5	50 65 45 87 174	3,55 1,30 0,54 1,04 0,87					
2	Котлеты рыбные "Любительские" с соусом	60/25	рыба морковь хлеб лук яйцо молоко масло слив сметана мука пшеничная томат-паста картофель молоко масло слив хлеб сок соль йод. лавровый лист	83 21 5 7 0,17 6 2 6 3 121 20 3 50 180 2,5 0,02	41 12 5 5 0,17 6 2 6 3 85 20 3 3 50 180 2,5 0,02	201 87 49 45,00 9,00 79 385 179 51 110 50 79 385 49 55 19 530	16,68 1,83 0,25 0,32 1,53 0,47 0,77 1,07 0,10 0,33 6,05 1,58 1,16 2,45 9,90 0,05 0,01	5,49	5,28	16,33	134,80	102

I неделя питания

№ п/п	загрузка	масса порции	продукты	брутто	нетто	цена за кг	сумма руб/ли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
1	Макаронные отварные с сыром	200/20	Макаронные масло слив сыр твердый	71 6 21	71 6 20	56 385 515	3,98 2,31 10,82	11,28 4,64 3,06	13,64 5,90 9,54	63,82 0,00 18,28	423,16 71,66 171,22	309 15 1
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,06	8,20	0,10	74,20	14
3	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385	3,85	0,00	0,00	0,10	56,80	376
4	Чай с сахаром	200	чай сахар соль йод.	1 14 1	1 14 1	80 450 19	1,12 0,45 0,02	0,20	0,00	14,00	56,80	376
							25,00	19,18	37,28	96,20	797,04	
	обед											
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/8	свекла капуста картофель морковь лук	40 21 27 9 10	32 16 19 7 8	40 48 50 87 45	1,60 1,01 1,35 0,78 0,45					
			томат - паста масло раст сметана говядина хлеб	2 4 8 51 9	2 4 8 37 9	110 174 179 495 49	0,22 0,70 1,43 25,25 0,44	1,45 0,21	3,93 2,82	10,20 0,31	81,97 27,46	82
2	Котлета из говядины с соусом	50/25	говядина хлеб хлеб зам. сух. лук яйцо масло раст сметана мука пшеничная томат паста крупа гречневая масло слив.	8 7 0,08 4 3 58 5	8 5 0,08 4 3 58 5	49 45 9,00 174 110 130 385	0,39 0,32 0,72 0,70 0,33 7,54 1,93					
3	Каша гречневая гарнир	150	хлеб хлеб	50	50	49	2,45	3,06	0,00	0,10	74,20	14
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,06	0,00	0,10	74,20	14
5	Компот из сухофруктов	180	сухофрукты сахар соль йод. лавровый лист	13 13 3,5 0,01	13 13 3,5 0,01	150 80 19 530	1,95 1,04 0,07 0,01	0,04	0,00	22,28	89,28	349
							51,85	23,16	38,63	100,89	843,87	

II неделя понедельник

№ г/п	завтрак	Масса порции г	продукты	брутто г	нетто г	Цена за кг	сумма руб/ли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
1	Каша рисовая молочная	200	молоко крупа рисовая сахар	155 25 6	155 25 6	79 75 80	12,25 1,88 0,48					
2	Хлеб пшеничный	60	масло слив хлеб	5 60	5 60	385,00 49	1,93 2,94	10,06 3,67	16,62 11,45	41,26 21,93	354,86 205,45	177 1
3	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385	3,85	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	200	чай сахар	1 15	1 15	450 80	0,45 1,20		0,00	14,00	56,80	376
			соль йод.	1	1	19	0,02	0,20				
	обед						25,00	13,93	36,27	77,29	691,31	
1	Рассольник "Ленинградский"	200/8	картофель крупа перловая морковь	86 8 10	60 8 7	50 54 87	4,30 0,43 0,87					
			лук	10	8	45	0,45					
			огурцы соленые	27	12	65	1,76					
			масло раст	4	4	174	0,70					
			сметана	8	8	179	1,43	1,59	4,09	13,54	97,33	76
2	Жаркое по-домашнему	150	говядина картофель	55 145	39 100	495 50	27,23 7,25					
			лук	12	10	45	0,54					
			масло раст	4	4	174	0,70					
			томат паста	2	2	110	0,22	19,11	5,18	15,23	183,98	259
3	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты сахар	15 15	15 15	150 80	2,25 1,20	0,04	0,00	22,28	89,28	349
			соль йод.	3	3	19	0,06					
			лавровый лист	0,01	0,01	530	0,01					
							51,85	23,80	18,81	69,33	541,81	

II неделя вторник

№ п/п		масса порции	продукты	брутто	нетто	Цена за кг	сумма рубл.	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
завтрак												
1	Каша гречневая с соусом	100/50	крупа гречневая масло слив	38 5	38 5	130 385,00	4,94 1,93					
	соус		мука пшеничная	2	2	51,00	0,10					
			масло слив	2	2	385,00	0,77					
			томат-паста	2	2	110,00	0,22					
			морковь	6	4	87	0,52					
			лук	3	2	45	0,14	5,81	2,13	4,01	58,45	348
2	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Сыр твердый	10	сыр	10	10	515	5,15	2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	Какао с молоком	180	какао	2	2	425	0,85					
			молоко	85	85	79	6,72					
			сахар	15	15	80	1,20	3,17	0,33	22,94	107,41	382
			соль йод.	0,5	0,5	19	0,01					
							25,00	20,11	19,01	70,99	535,49	
обед												
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	картофель вермишель	107 10	75 10	50 56	5,35 0,56					
			морковь	13	10	87	1,13					
			лук	12	10	45	0,54					
			масло раст.	5	5	174	0,87	2,69	2,84	17,14	104,88	103
2	Плов из курицы	180	курица	101	89	283	28,58					
			масло раст	7	7	174	1,22					
			лук	11	8	45	0,45					
			морковь	11	8	87	0,96					
			томат-паста	2	2	110	0,22					
			рис	41	41	75	3,08	16,82	14,10	29,59	312,54	291
3	Огурец соленый	30	огурец	52	30	65	3,38	0,06	0,24	1,38	7,92	1
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	2,45	7,62	14,62	136,86	
5	Компот из сухофруктов	180	сухофрукты	13	13	150	1,95					
			сахар	13	15	80	1,04	0,04	0,00	22,28	89,28	349
			соль йод.	3	3	19	0,06					
			лавровый лист	0,01	0,01	530	0,01					
							51,85	22,06	24,80	85,01	651,48	

II неделя среда

№ п/п		масса порции г	продукты	брутто г	нетто г	цена за кг	сумма рубли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Рецептуры
завтрак												
1	Омлет с сыром	55	яйцо молоко масло слив сыр	1 15 5 10	40 15 5 8	9,00 79 385 515	9,00 1,19 1,93 5,15					216
2	Хлеб пшеничный	45	хлеб	45	45	49	2,21	5,88	10,22	0,90	119,10	1
3	Масло сливочное	10	масло слив	10	10	385	3,85	2,75	8,57	16,44	153,89	14
4	Чай с сахаром	200	чай сахар соль йод.	1 15 1	1 15 1	450 80 19	0,45 1,20 0,02	0,00	0,00	14,00	56,80	376
обед												
1	Суп картофельный с горохом	250	картофель горох лук морковь масло раст минтай морковь лук	75 20 12 13 5 114 22 12	50 16 10 10 5 97 18 10	50 65 45 87 174 201 87 45	3,75 1,30 0,54 1,13 0,87 22,91 1,91 0,54					
2	Рыба тушеная с овощами	140	морковь лук томат-паста масло раст картофель молоко масло слив хлеб	12 4 5 182 30 5 50	10 4 5 128 30 5 50	110 174 50 79 385 49 450	0,44 0,87 9,10 2,37 1,93 2,45 0,45	12,27	6,34	55,58	328,46	229
3	Пюре картофельное	150	картофель молоко	182 30	128 30	50 79	9,10 2,37					321
4	Хлеб пшеничный	50	хлеб	50	50	49	2,45	3,40	6,06	20,52	150,22	1
5	Чай с сахаром	200	чай сахар соль йод. лавровый лист	1 15 4 0,02	1 15 4 0,02	450 80 19 530	1,20 0,08 0,01 51,85	0,20	0,00	14,00	56,80	376
							51,85	24,42	27,22	124,71	841,50	

Ил неделя четверт

[illegible]

II неделя пятница

№ п/п	продукты	масса порции	брутто	нетто	цена	сумма	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	№ Ресептуры
завтрак											
1	Плов из курицы	115	г	г	за кг	руб/ли					
	курица		64	56	283	18,11					
	масло раст		5	5	174	0,87					
	лук		6	4	45,00	0,27					
	морковь		8	5	87,00	0,70					
	томат-паста		1	1	110,00	0,11					
	рис		25	25	75,00	1,88	9,34	7,83	16,43	173,55	291
2	Хлеб пшеничный	30	30	30	49	1,47	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Чай с сахаром	180	1	1	450	0,45					
	чай		14	14	80	1,12	0,20	0,00	14,00	56,80	376
	соль йод.		1	1	19	0,02					
						25,00	11,38	13,55	41,40	333,07	
обед											
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/8	40	32	40	1,60					
	свекла		20	16	48	0,96					
	капусты		27	19	50	1,35					
	картофель		9	7	87	0,78					
	морковь		10	8	45	0,45					
	лук		2	2	110	0,22					
	томат - паста		4	4	174	0,70					
	масло раст		8	8	179	1,43	1,45	3,93	10,20	81,97	82
2	Гуляш из говядины	60	65	44	495	32,18					
	говядина		10	7	87	0,87					
	морковь		8	6	45	0,36					
	лук		1	1	110	0,11					
	томат-паста		2	2	385	0,77					
	масло слив		3	3	51	0,15	7,71	13,56	1,98	160,80	277
	мука пшеничная		53	53	56	2,97					
3	Макароны отварные	150	5	5	385	1,93	5,64	6,82	31,91	211,58	309
4	Хлеб пшеничный	40	40	40	49	1,96	2,45	7,62	14,62	136,86	1
5	Компот из сухофруктов	180	13	13	150	1,95					
	сахар		13	13	80	1,04	0,04	0,00	22,28	89,28	349
	соль йод.		3	3	19	0,06					
	лавровый лист		0,02	0,02	530	0,01					
						51,85	17,29	31,93	80,99	680,49	