

Меню обедов для обучающихся 1-4 классов (сезон лето-осень)							
Накопительная сырьевая ведомость							
№ рец.	Наименование блюд / сырья	Выход, г, мл	Хлеб ржан	Хлеб пшени ч	Мука пшенич н	Крупы , бобов	Макарон ные изделия
<b>День 1 (понедельник)</b>							
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250					
260	Гуляш	80			4		
	Каша вязкая (перловая)	150				33	
392	Чай с молоком	200					
	Хлеб пшеничный	60		60			
	Хлеб ржаной йодированный	20	20				
	Фрукты свежие (яблоки)	120					
	Сок натуральный (грушевый)	150					
	<b>Итого сырья на одного человека</b>	<b>1030</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>33</b>	<b>0</b>
<b>День 2 (вторник)</b>							
	Овощи свежие (огурцы)	60					
98	Суп крестьянский с крупой	250				10	
227	Рыба припущенная	70					
312	Картофельное пюре	150					
349	Компот из сухофруктов	200					
	Хлеб пшеничный	40		40			
	Хлеб ржаной йодированный	40	40				
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200					
	<b>Итого сырья на одного человека</b>	<b>1010</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
<b>Комплекс 3</b>							
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250					
105	фрикадельки мясные	20					
223	Запеканка из творога	185		7,6		11,4	
	Соус сметанный сладкий	35			2,63		
	Компот из ягод	200					
	Хлеб пшеничный	40		40			
	Хлеб ржаной йодированный	40	40				
	Кисломолочный продукт (ряженка 2,7 %-ной жирности)	180					
	<b>Итого сырья на одного человека</b>	<b>950</b>	<b>40</b>	<b>47,6</b>	<b>2,63</b>	<b>11,4</b>	<b>0</b>
<b>День 4 (четверг)</b>							
96	Рассольник по-ленинградски	250				7	
	Птица запеченная	85					
143	Рагу из овощей	130					
397	Компот из фруктов	200					
	Хлеб пшеничный	40		40			
	Хлеб ржаной йодированный	20	20				
	Фрукты свежие (груши)	100					
	Молоко 2,5 %-ной жирности	200					
	<b>Итого сырья на одного человека</b>	<b>1025</b>	<b>20</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>
<b>День 5 (пятница)</b>							
84	Борщ с картофелем и фасолью	250				10	
229	Рыба тушеная в томате с овощами	200			2,3		
392	Чай с молоком	200					
	Хлеб пшеничный	40		40			
	Хлеб ржаной йодированный	40	40				
	Пирог фруктовый "Кубанский"	80			39,5		
	Сок натуральный (виноградный)	150					
	<b>Итого сырья на одного человека</b>	<b>960</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>41,8</b>	<b>10</b>	<b>0</b>
<b>День 6 (понедельник)</b>							
Л135	Суп из овощей	250					
211	Омлет с сыром	140					
	Зеленый горошек консервированный	60					
	Сок натуральный (яблочный)	200					
	Хлеб пшеничный	40		40			



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









































































































