



№ 5

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Утверждаю
Ген. директор
Репникова А.В.

Наименование	МЕНЮ 1 день		№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энерг.цен.	Цена, руб.
	Брутто	Нето							
Завтрак									
Каша молочная геркулесовая			182 СР ОУ17	200	6,48	7,90	28,53	211,12	
Геркулес	25,00	25,00							
Молоко	97,50	97,50							
Соль	1,00	1,00							
Сахар	5,85	5,85							
Масло сливочное	5,00	5,00							
Кофейный напиток на молоке			379 СР ОУ17	200	3,06	2,50	29,01	150,76	
Цикорий	5,00	5,00							
Молоко	100,00	100,00							
Сахар	20,00	20,00							
Хлеб белый			ПР	30	0,90	1,20	18,30	87,60	
Батон	30,00	30,00							
Сыр			15 СР ОУ17	15	3,62	4,43	0,05	54,47	
Сыр	16,00	15,00							
Яблоки свежие			338 СР ОУ17	120	0,48	0,48	11,76	53,28	
Яблоки свежие	120,00	120,00							
Итого за завтрак				565	14,54	16,51	87,64	557,23	100,00
Обед									
Салат из моркови с яблоками			59 СР ОУ17	60	0,59	0,05	3,70	17,63	
Морковь	56,30	45,00							
Яблоки свежие	21,40	15,00							
Сахар	3,00	3,00							
Лимонная кислота	0,02	0,02							
Масло растительное	3,00	3,00							
Борш с курицей со сметаной			82 СР ОУ17	220	6,40	7,23	10,24	131,63	
Лук репчатый	11,00	9,20							
Масло растительное	4,10	4,10							
Калюста свежая	20,50	16,40							
Картофель	21,90	16,40							
Морковь	12,30	9,20							

Хлеб	20,00	20,00																	
Джем фруктово-ягодный																			
Джем фруктово-ягодный	25,00	25,00,																	
Итого за завтрак						415	19,40	20,31	56,53	486,44	100,00								
Обед																			
Салат из свежей капусты																			
Капуста свежая	59,16	47,30				60	0,79	1,95	3,88	36,24									
Морковь	7,50	6,00																	
Лимонная кислота	0,02	0,02																	
Сахар	3,00	3,00																	
Масло растительное	3,00	3,00																	
Соль	1,00	1,00																	
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей																			
Картофель	84,00	63,00				220	6,96	4,49	14,59	126,64									
Макаронны	4,40	4,40																	
Морковь	11,20	8,40																	
Лук репчатый	10,00	8,40																	
Масло растительное	2,10	2,10																	
Соль	1,20	1,20																	
Цыпята бройлерные	26,20	26,20																	
Рис отварной																			
Рис	43,20	43,20				125	2,94	7,29	34,15	214,04									
Масло сливочное	5,00	5,00																	
Соль	2,00	2,00																	
Масло растительное	3,40	3,40																	
Курица отварная																			
Цыпята бройлерные	113,6	102,4				80	18,50	14,34	0,52	205,11									
Лук репчатый	6	5																	
Соль	1	1																	
Компот из свежих яблок																			
Сахар	24,00	24,00				200	0,00	0,00	23,88	95,52									
Яблоки свежие	45,40	40,00																	
Лимонная кислота	0,02	0,02																	
Хлеб белый																			
Батон	20,00	20,00				20	0,60	0,80	12,20	58,40									
Хлеб черны																			
Хлеб	40,00	40,00				40	2,80	0,40	16,40	80,40									
Итого за обед						745	32,59	29,27	105,62	816,35	120,00								
Итого за День						1160	51,99	49,58	162,15	1302,79									

МЕНЮ 5 день

Наименование	№ рецептуры		Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. цен.	Цена, руб.
Каша молочная Дружба								
Пшено	12,00	12,00						
Рис	12,00	12,00						
Молоко	97,50	97,50						
Соль	1,00	1,00						
Сахар	5,85	5,85						
Масло сливочное	5,00	5,00						
Кисель из концентрата	5,00	5,00	489 ОПИУ373	200	0,02	0,00	32,03	128,22
Кисель	24,00	24,00						
Сахар	10,00	10,00						
Лимонная кислота	0,02	0,02						
Хлеб белый								
Батон	30,00	30,00	ПР	30	0,90	1,20	18,30	87,60
Йогурт								
Йогурт	95,00	95,00	ПР	95	3,20	2,50	9,80	74,50
Итого за завтрак				525	9,09	10,24	88,39	482,09
								100,00
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком		Обед						
Картофель	37,50	27,00	40 СР ОУ17	60	1,85	4,23	6,82	72,79
Горошек зеленый	15,70	10,20						
Морковь	18,80	15,00						
Яйцо	4,80	4,80						
Масло растительное	3,60	3,60						
Соль	1,00	1,00						
Суп картофельный с рыбой со сметаной								
Картофель	123,00	92,30	97 СР ОУ17	220	4,18	3,49	16,44	113,91
Морковь	11,00	8,20						
Лук репчатый	9,80	8,20						
Масло растительное	2,05	2,05						
Минтай филе	15,50	12,40						
Соль	1,20	1,20						
Сметана	5,00	5,00						
Лавровый лист	0,02	0,02						
Макаронны отварные со сливочным маслом								
Макаронны	50,00	50,00	202 СР ОУ17	125	6,55	4,88	32,92	201,76
Соль	3,00	3,00						
Соль	5,00	5,00						
Масло сливочное								
Тефтели мясные со сметанным с томатом соусом								
Говядина	20,00	19,00	279/331 СР ОУ17	110	8,44	13,23	11,56	199,05
Лопатка свиная	20,00	19,00						

Рис	5,00	5,00								
Лук репчатый	21,00	18,00								
Масло растительное	3,00	3,00								
Мука пшеничная	7,75	7,75								
Сметана	12,50	12,50								
Томатная паста	5,00	5,00								
Соль	1,00	1,00								
Лавровый лист	0,01	0,01								
Чай с сахаром			376 СР ОУ17	200	0,00	0,00	14,93	59,70		
Сахар	15,00	15,00								
Чай	1,70	1,70								
Хлеб белый				20	0,60	0,80	12,20	58,40		
Батон	20,00	20,00								
Хлеб черный				40	2,80	0,40	16,40	80,40		
Хлеб	40,00	40,00								
Итого за обед				775	24,42	27,03	111,27	786,01		120,00
Итого за день				1300	33,51	37,27	199,65	1268,10		

МЕНЮ 6 день

Наименование			№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. ден.	Цена, руб.	
Запеканка из творога		Завтрак								
Ваниль	0,30	0,30	223 СР ОУ17	150	22,92	18,10	15,23	315,57		
Творог	132,80	130,00								
Яйцо	6,00	6,00								
Манка	9,00	9,00								
Сметана	6,00	6,00								
Сахар	12,00	12,00								
Молоко	8,00	8,00								
Масло сливочное	6,00	6,00								
Молоко стуженное			223 СР ОУ17	20	1,44	1,70	11,20	65,86		
Молоко стуженное	20,40	20,00								
Чай с сахаром			376 СР ОУ17	200	0,00	0,00	14,93	59,70		
Сахар	15,00	15,00								
Чай	1,70	1,70								
Хлеб белый				20	0,60	0,80	12,20	58,40		
Батон	20,00	20,00								
Печенье				25	1,40	3,04	13,32	86,24		
Печенье	25,00	25,00								
Итого за завтрак				415	26,36	23,64	66,88	585,77		100,00

Обед

Салат из моркови с яблоками											
Морковь	56,30	45,00		59	CP	OY17	60	0,59	0,05	3,70	17,63
Яблоки свежие	21,40	15,00									
Сахар	3,00	3,00									
Лимонная кислота	0,02	0,02									
Масло растительное	3,00	3,00									
Борш на мясном бульоне со сметаной											
Дук репчатый	11,00	9,20		82	CP	OY17	220	1,50	5,18	10,14	93,22
Масло растительное	4,10	4,10									
Капуста свежая	20,50	16,40									
Картофель	21,90	16,40									
Морковь	12,30	9,20									
Сахар	2,10	2,10									
Лавровый лист	0,02	0,02									
Свекла красная	41,00	32,80									
Соль	1,20	1,20									
Лимонная кислота	0,02	0,02									
Томатная паста	6,15	6,15									
Кости свиные	38,50	38,50									
Сметана	5,00	5,00									
Каша гречневая рассыпчатая											
Греча	52,00	52,00		171	CP	OY17	125	6,60	5,34	32,36	203,93
Масло сливочное	5,00	5,00									
Соль	1,10	1,10									
Птица тушеная в соусе											
Филе бедра ЦБ	56,80	56,80		290/331	CP	OY17	90	11,36	8,95	3,21	138,84
Масло растительное	2,00	2,00									
Соль	1,00	1,00									
Сметана	12,50	12,50									
Мука пшеничная	3,75	3,75									
Томатная паста	5,00	5,00									
Компот из свежих яблок											
Сахар	24,00	24,00		342	CP	OY17	200	0,00	0,00	23,88	95,52
Яблоки свежие	45,40	40,00									
Лимонная кислота	0,02	0,02									
Хлеб белый											
Батон	20,00	20,00					20	0,60	0,80	12,20	58,40
Хлеб черныи											
Хлеб	40,00	40,00					40	2,80	0,40	16,40	80,40
Итого за обед											
							755	23,45	20,72	101,89	687,94
Итого за день											
							1170	49,81	44,36	168,77	1273,71

МЕНЮ 7 день

Наименование		№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энерг. цен.	Цена, руб.
Завтрак								
Каша молочная Дружба		175 СР ОУ17	200	4,96	6,54	28,26	191,77	
Пшено	12,00							
Рис	12,00							
Молоко	97,50							
Соль	1,00							
Сахар	5,85							
Масло сливочное	5,00							
Яйцо вареное		209 СР ОУ17	50	6,35	5,45	0,35	75,85	
Яйцо	50,00							
Кофейный напиток на молоке		379 СР ОУ17	200	3,06	2,50	29,01	150,76	
Цикорий	5,00							
Молоко	100,00							
Сахар	20,00							
Хлеб белый		ПР	20	0,60	0,80	12,20	58,40	
Батон	20,00							
Хлеб черный		ПР	20	1,40	0,20	8,20	40,20	
Хлеб	20,00							
Мандарин		ПР	100	0,80	0,00	8,60	37,60	
Мандарин	100,00							
Итого за завтрак			590	17,17	15,49	86,61	554,58	100,00
Обед								
Салат из свежей капусты		47 СР ОУ17	60	0,93	3,02	5,62	53,42	
Капуста свежая	59,16							
Морковь	7,50							
Сахар	3,00							
Масло растительное	3,00							
Соль	1,00							
Лимонная кислота	0,20							
Суп картофельный гороховый с курицей		102 СР ОУ17	220	9,86	6,58	17,45	168,46	
Дук репчатый	11,30							
Морковь	12,70							
Горох	16,80							
Картофель	56,00							
Павровый лист	0,02							
Соль	1,20							
Масло растительное	4,20							
Цыпленок бройлерный	26,20							
Картофельное пюре		128 СР ОУ17	150	3,32	4,35	22,37	141,93	
Масло сливочное	4,50							

	Обед									
	67 СР ОУ17	60	0,89	6,02	5,36	79,16				
Винегрет										
Картофель	17,34	12,6								
Свекла красная	11,46	9,00								
Морковь	7,56	6,00								
Огурец соленый	15,00	12,00								
Лук репчатый	10,74	9,00								
Горошек зеленый	9,30	6,00								
Масло растительное	6,00	6,00								
Соль	1,00	1,00								
Рассольник Ленинградский с курицей со сметаной										
Морковь	11,00	8,20	96 СР ОУ17	220	6,81	7,40	14,55	152,07		
Картофель	82,00	61,50								
Масло растительное	4,10	4,10								
Лавровый лист	0,02	0,02								
Огурцы соленые	13,70	12,30								
Лук репчатый	4,90	4,10								
Соль	1,20	1,20								
Перловая крупа	4,10	4,10								
Цыпленок бройлерные	26,20	26,20								
Сметана	5,00	5,00								
Макаронны отварные со сливочным маслом										
Макаронны	62,50	62,50	202 СР ОУ17	155	8,18	5,19	41,13	243,92		
Соль	3,00	3,00								
Масло сливочное	5,00	5,00								
Гуляш из свинины										
Лопатка свиная	65,80	59,20	260 СР ОУ17	90	10,05	21,43	2,42	242,76		
Масло растительное	5,00	5,00								
Лук репчатый	12,00	10,00								
Томатная паста	8,00	8,00								
Мука пшеничная	2,00	2,00								
Соль	1,00	1,00								
Лавровый лист	0,01	0,01								
Чай с сахаром										
Сахар	15,00	15,00	376 СР ОУ17	200	0,00	0,00	14,93	59,70		
Чай	1,70	1,70								
Хлеб белый										
Батон	20,00	20,00	PP	20	0,60	0,80	12,20	58,40		
Хлеб черныи										
Хлеб	40,00	40,00	PP	40	2,80	0,40	16,40	80,40		
Итого за обед				785	29,33	41,24	106,99	916,41		120,00
Итого за день				1190	52,37	65,98	163,91	1458,84		

МЕНЮ 9 день

Наименование	Завтрак		№ рецептуры	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Энерг.цен.	Цена, руб.	
Каша молочная пшениная			182 СР ОУ17	200	6,23	7,05	31,26	213,45		
Пшено	25,00	25,00								
Молоко	97,50	97,50								
Соль	1,00	1,00								
Сахар	5,85	5,85								
Масло сливочное	5,00	5,00								
Чай с сахаром			376 СР ОУ17	200	0,00	0,00	14,93	59,70		
Сахар	15,00	15,00								
Чай	1,70	1,70								
Хлеб белый			ПР	20	0,60	0,80	12,20	58,40		
Батон	20,00	20,00								
Вафли			ПР	25	1,38	5,75	16,75	124,27		
Вафли	25,00	25,00								
Яблоки свежие			338 СР ОУ17	120	0,48	0,48	11,76	53,28		
Яблоки свежие	120,00	120,00								
Итого за завтрак				565	8,21	13,60	75,14	455,82	100,00	
			Обед							
Салат из свежей капусты			45 СР ОУ17	60	0,93	3,02	5,62	53,42		
Капуста свежая	59,16	47,30								
Морковь	7,50	6,00								
Лимонная кислота	0,02	0,02								
Сахар	3,00	3,00								
Масло растительное	3,00	3,00								
Соль	1,00	1,00								
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей			103 СР ОУ17	220	6,96	4,49	14,59	126,64		
Картофель	84,00	63,00								
Макаронны	4,40	4,40								
Морковь	11,20	8,40								
Дук репчатый	10,00	8,40								
Масло растительное	2,10	2,10								
Соль	1,20	1,20								
Цыпленка бройлерные	26,20	26,20								
Картофельное пюре			128 СР ОУ17	150	3,32	4,35	22,37	141,93		
Масло сливочное	4,50	4,50								
Картофель	175,50	132,00								
Молоко	24,00	22,50								
Соль	1,50	1,50								
Котлеты куриные рубленые со сливочным маслом			295 СР ОУ17	80	11,26	5,02		95,38		

