

Утверждаю

Директор МАОУ «Пролетарская СОШ»

Воложанина Е.В.

2019 год



ПРИМЕРНОЕ
10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МАОУ «ПРОЛЕТАРСКАЯ СОШ»

1 ДЕНЬ

с 7 до 10 лет

с 11 до 18 лет

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
43	Суп со свежей рыбой (Горбушой)	200/250	Горбуша	40	38	50	47
			или Минтай	40	38	49,5	47
			Картофель	60	42	75	52,5
			Морковь	16	13	20	16
			Лук	10	9	12,5	10,5
			Пшено	4	4	5	5
			Укроп	2	2	2,5	1,85
			Петрушка	4	4	5	3,7
			Соль	1,5	1,5	0,875	0,875
259	Гуляш из говядины	80/100	Говядина	78,96	66,36	98,7	82,95
			Масло растительное	3,36	3,36	4,2	4,2
			Лук репка	11	9,24	13,86	11,55
			Томат-паста	2,688	2,688	3,36	3,36
			Мука пшеничная	2,52	2,52	3,15	3,15
316	Рис припущенный	180/200	Рис	64,26	64,26	71,4	71,4
			Соль	1,5	1,5	2	2
			Масло сливочное	6,3	6,3	7	7
15	Салат из сладкой кукурузы (консервированной)	30	Консервированная кукуруза	39,87	27,9	39,87	27,9
			Сахар	3	3	3	3
			Масло растительное	1,8	1,8	1,8	1,8
136	Чай с сахаром	200	Чай	2	2	2	2
			Вода	190	190	190	190
			Сахар	7	7	7	7
	Хлеб витаминный	52/70					
	Хлеб ржаной	28/40					

Дополнительное питание на Группе Продленного Дня

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто
136	Чай с сахаром	200	Чай	1	1
			Сахар	15	15
1	Бутерброд со сливочным малом	40	Хлеб витаминный	30	30
			Масло сливочное	10	10

Шеф-повар _____

Бархатова

Бархатова Т.Н.

2 ДЕНЬ

с 7 до 10 лет

с 11 до 18 лет

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	с 7 до 10 лет		с 11 до 18 лет	
				Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
66	Суп гороховый	200/250	Кура	27	24	30	27
			Картофель	65	52	81	64,8
			Морковь	10	8	12,5	10
			Лук	10	8	12,5	10
			Горох	16	16	20	20
			Соль	1,5	1,5	2	2
			Масло растительное	4	4	4	4
131	Каша рисовая молочная	180/200	Рис круглый	23,25	23,25	23,25	23,25
			Молоко	78,75	78,75	78,75	78,75
			Сахар	4	4	4	4
			Масло сливочное	4	4	4	4
			Соль	1,5	1,5	1,5	1,5
213	Яйцо вареное	40	Яйцо вареное	40	40	40	40
25	Салат картофель с зеленым горошком	60	Картофель	32,88	24	32,88	24
			Морковь	11,28	9	11,28	9
			Зеленый горошек	13,86	9	13,86	9
			Лук зеленый	7,5	6	7,5	6
			Огурцы свежие	12	9,6	12	9,6
			Масло растительное	3	3	3	3
332	Кисель	200	Кисель из концентрата	14	14	14	14
			Сахар	10	10	10	10
			Кислота лимонная	0,2	0,2	0,2	0,2
	Хлеб витаминный	52/70					
	Хлеб ржаной	28/40					

Дополнительное питание на Группе Продленного Дня

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто
9в	Бутерброд с колбасой	150	Колбаса "Докторская"	77,5	75
			Хлеб пшеничный	75	75
136	Чай с сахаром	200	Чай	1	1
			Сахар	15	15

Шеф-повар _____

Барх

Бархатова Т.Н.

3 ДЕНЬ

с 7 до 10 лет с 11 до 18 лет

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	с 7 до 10 лет		с 11 до 18 лет	
				Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
769	Крестьянский суп со сметаной	200/250	Капуста свежая	30	24	37,5	30
			Картофель	26,6	20	33,25	25
			Перловка	8	8	10	10
			Морковь	10	8	12,5	10
			Лук репка	9,6	8	12	10
			Масло растительное	4	4	4	4
			Кура	27	24	30	27
			Сметана	10	10	10	10
			Соль	1,5	1,5	2	2
104	Кура бедро	120	Бедро куриное	85,044	58,44	85,044	58,44
			Масло сливочное	3	3	3	3
			Чеснок	2	1	2	1
			Соль	2	2	2	2
15	Салат витаминный	60	Капуста белокочанная	51	40,98	51	40,98
			Морковь	19,2	15	19,2	15
			Масло растительное	3	3	3	3
			Сахар	3	3	3	3
			Яблоки	15	13,5	15	13,5
58	Картофельное пюре	180/230	Картофель	157,5	110,25	189	132,3
			Молоко	42	42	50,4	50,4
			Масло сливочное	4	4	5	5
			Соль	1,5	1,5	2	2
130	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	2	2	2	2
			Молоко	156	156	156	156
			Сахар	15	15	15	15
	Хлеб витаминный	52/70					
	Хлеб ржаной	28/40					

Дополнительное питание на Группе Продленного Дня

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	с 7 до 10 лет		с 11 до 18 лет	
				Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
66	Каша гречневая на молоке	150	Греча	15		15	
			Молоко	112,5		112,5	
			Вода питьевая	18		18	
			Сахар	4,5		4,5	
			Соль	0,375		0,375	
			Масло сливочное	4,5		4,5	
136	Чай с сахаром	200	Чай	1		1	
			Сахар	15		15	
	Хлеб витаминный	40					

Шеф-повар _____

Барх

Бархатова Т.Н.

4 ДЕНЬ

с 7 до 10 лет с 11 до 18 лет

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	с 7 до 10 лет		с 11 до 18 лет	
				Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
144	Борщ с курой и сметаной	200/250	Свекла	30	24	37,5	30
			Капуста	20	16	25	20
			Морковь	10	8	12,5	10
			Лук репка	7,2	5,76	9	7,2
			Картофель	42,6	34,08	53,25	42,6
			Мука пшенич.	1,2	1,2	1,5	1,5
			Масло растит	6	6	6	6
			Сахар	2	1,6	2,5	2
			Сметана	10	10	10	10
			Соль	2	2	2	2
			Лимонная кислота	0,1	0,08	0,125	0,1
			Томатное пюре	6	6	6	6
			Чеснок	0,8	0,64	1	0,8
Кура	30	24	30	24			
307	Котлета из курицы	100/100	Кура 1 категории (филе)	122,5	98,75	122,5	98,75
			Лук репка	12	10	12	10
			Соль	2	2	2	2
			Хлеб пшеничный	13,75	13,75	13,75	13,75
204	Макаронные изделия отварные	180/200	Макаронные изделия	52,5	52,5	63	63
			Масло сливочное	5,25	5,25	6,3	6,3
			Соль	3	3	3	3
5	Икра кабачковая	30	Икра кабачковая	30	30	30	30
126	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	15	15	15	15
			Сахар	20	20	20	20
	Хлеб витаминный	52/70					
	Хлеб ржаной	28/40					

Дополнительное питание на Группе Продленного Дня

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто
131	Каша Рисовая	150	Рис круглый	23,25	23,25
			Молоко	78,75	78,75
			Вода питьевая	53,25	53,25
			Сахар	3,75	3,75
			Соль	1,5	1,5
			Масло сливочное	4	4
136	Чай с сахаром	200	Чай	1	1
			Сахар	15	15
	Хлеб витаминный	40			

Шеф-повар _____

Барх

Бархатова Т.Н.

5 ДЕНЬ

с 7 до 10 лет

с 11 до 18 лет

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/250	Картофель	80	60	100	75
			Макаронные изделия	8	8	10	10
			Морковь	10	8	12,5	10
			Лук	9,6	8	12	10
			Масло растительное	2	2	2,5	2,5
			Кура	27	24	30	27
			Соль	1,5	1,5	2	2
59	Овощное рагу	200/180	Картофель	87	60,9	116	81,2
			Капуста белокочанная	48	38,4	64	51,2
			Морковь	45	36	60	48
			Лук	22,5	18,9	30	25,2
			Молоко	45	45	60	60
			Масло сливочное	4,5	4,5	6	6
			Кура	50	45	60	55
			Соль	1,5	1,5	2	2
15	Морковь с сахаром	60	Морковь	76,5	57	76,5	57
			Сахар	3	3	3	3
33	Какао	200	Какао	4	4	4	4
			Молоко	100	100	100	100
			Сахар	20	20	20	20
	Хлеб витаминный	52/70					
	Хлеб ржаной	28/40					

Дополнительное питание на Группе Продленного Дня

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто
213	Творожная запеканка с повидлом	150/15	Творог	139,95	139,95
			Манка	10,05	10,05
			Сахар	10,05	10,05
			Яйцо	4,2	4,2
			Сухари панировочные	5,85	5,85
			Сметана	5,85	5,85
			Масло сливочное	5,85	5,85
			Повидло	15	15
136	Чай с сахаром	200	Чай	1	1
			Сахар	15	15
	Хлеб витаминный	40			

Шеф-повар _____

Барз

Бархатова Т.Н.

6 ДЕНЬ

с 7 до 10 лет

с 11 до 18 лет

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
56	Рассольник	200/250	Картофель	74,6	60	93,25	75
			Перловка	4	4	5	5
			Морковь	10	8	12,5	10
			Лук	5,4	4	6,75	5
			Масло растительное	4	4	5	5
			Огурцы консервированные	21,4	12	26,75	15
			Сметана	8	8	10	10
			Мясо Говядина	27	24	30	27
			Соль	1,5	1,5	2	2
77	Рыба (Горбуша) жареная	120	Горбуша	168	95,76	252	146,04
			или Минтай	197,36	112,5	296,04	147,96
			Лук	4	2,28	6	3,96
			Морковь	4	2,28	5	3,96
			Масло растительное	3	3	4	4
			Сметана	5	5	5	5
			Лимон	3	3	3	3
			Соль	1,5	1,5	2	2
316	Рис припущеный	180/200	Рис	64,26	64,26	71,4	71,4
			Соль	1,5	1,5	2	2
			Масло сливочное	6,3	6,3	7	7
348	Соус томатный	20	Масло растительное	3	3	3	3
			Мука пшеничная	3	3	3	3
			Томат-паста	3	3	3	3
			Сахар	0,2	0,2	0,2	0,2
			Соль	0,2	0,2	0,2	0,2
15	Салат из зеленого горошка (консервированного)	30	Зеленый горошек	39,87	27,9	39,87	27,9
			Масло растительное	1,8	1,8	1,8	1,8
136	Чай с сахаром	200	Чай	2	2	2	2
			Вода	190	190	190	190
			Сахар	7	7	7	7
	Хлеб витаминный	52/70					
	Хлеб ржаной	28/40					

Дополнительное питание на Группе Продленного Дня

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто
	Булочная мелочь	150	Булочка	100	100
136	Чай с сахаром	200	Чай	1	1
			Сахар	15	15

Шеф-повар _____

Барх

Бархатова Т.Н.

7 ДЕНЬ

с 7 до 10 лет с 11 до 18 лет

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
82	Суп картофельный с бобовыми	200/250	Картофель	53,4	40	66,75	50
			Фасоль	16,2	16	20,25	20
			Лук	9,6	8	12	10
			Морковь	12,8	10	16	12,5
			Масло растительное	4	4	5	5
			Кура	27	24	30	27
			Соль	1,5	1,5	2	2
213	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150	Творог	139,95	139,95	186,6	186,6
			Манка	10,05	10,05	13,4	13,4
			Сахар	10,05	10,05	13,4	13,4
			Яйцо	4,2	4,2	5,6	5,6
			Сухари панировочные	5,85	5,85	7,8	7,8
			Сметана	5,85	5,85	7,8	7,8
			Масло сливочное	5,85	5,85	7,8	7,8
	Сгущенное молоко или джем	20	Молоко сгущенное	25,2	25	33,6	33,4
			Джем	25,2	25	33,6	33,4
	25	Салат картофельный с зеленым горошком	60	Картофель	32,88	24	32,88
Морковь				11,28	9	11,28	9
Зеленый горошек				13,86	9	13,86	9
Лук зеленый				7,5	6	7,5	6
Огурцы свежие				12	9,6	12	9,6
Масло растительное				3	3	3	3
130	Кофейный напиток	200	Кофейный напиток	2	2	2	2
			Молоко	156	156	156	156
			Сахар	15	15	15	15
	Хлеб витаминный	52/70					
	Хлеб ржаной	28/40					

Дополнительное питание на Группе Продленного Дня

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто
204	Макаронные изделия отварные с сосиской	100/80	Макаронные изделия	52,5	52,5
			Масло сливочное	5,2	5,2
			Соль	1,5	1,5
			Сосиска	80	80
136	Чай с сахаром	200	Чай	1	1
			Сахар	15	15
	Хлеб витаминный	40			

Шеф-повар _____

Барх

Бархатова Т.Н.

8 ДЕНЬ

с 7 до 10 лет

с 11 до 18 лет

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
67	Щи со свежей капусты	200/250	Капуста белокочанная	50	40	62,5	50
			Картофель	32	24	40	30
			Морковь	12,6	10	15,75	12,5
			Лук	9,6	10	12	10
			Томат-паста	2	2	2,5	2,5
			Масло растительное	4	4	5	5
			Кура	27	24	30	27
			Сметана	10	10	10	10
			Соль	2	2	2	2
58	Картофельное пюре	150/180	Картофель	157,5	110,25	189	132,3
			Молоко	42	42	50,4	50,4
			Масло сливочное	4	4	4,5	4,5
			Соль	1,5	1,5	1,8	1,8
282	Котлета из обезжиренной свинины	80	Свинина	70	59	87,5	73,75
			Хлеб пшеничный	14	14	17,5	17,5
			Молоко или Вода питьевая	19	19	23,75	23,75
			Лук репка	12	11	12	11
			Соль	2	2	2	2
			Масло растительное	5	5	6,25	6,25
2	Винегрет овощной	60	Картофель	27,6	19,2	27,6	19,2
			Свекла	18,6	14,4	18,6	14,4
			Морковь	10,8	8,4	10,8	8,4
			Огурцы консервированные	10,8	8,4	10,8	8,4
			Лук репка или зеленый	3,6	3	3,6	3
			Масло растительное	3	3	3	3
			Зеленый горошек	6,6	4,2	6,6	4,2
			Петрушка	0,6	0,444	0,6	0,444
			Соль	0,15	0,15	0,15	0,15
126	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	15	15	15	15
			Сахар	20	20	20	20
	Хлеб витаминный	52/70					
	Хлеб ржаной	28/40					

Дополнительное питание на Группе Продленного Дня

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто
185	Каша пшеничная	150	Пшено	30	30
			Вода питьевая	50,4	50,4
			Молоко	75,6	75,6
			Сахар	3,6	3,6
			Соль	1,5	1,5
			Масло сливочное	4,2	4,2
136	Чай с сахаром	200	Чай	1	1
			Сахар	15	15
	Хлеб витаминный	40			

Шеф-повар _____

Бархат

Бархатова Т.Н.

9 ДЕНЬ

с 7 до 10 лет с 11 до 18 лет

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
46	Суп свекольный со сметаной	200/250	Свекла	32	25,6	40	32
			Картофель	32	22,4	40	28
			Морковь	16	12,8	20	16
			Лук	10	8,4	12,5	10,5
			Фасоль	4	4	5	5
			Томат-паста	2	2	2,5	2,5
			Укроп	2	1,48	2,5	1,85
			Сметана	8	8	10	10
			Кура	27	24	30	27
			Соль	1,5	1,5	2	2
523	Гуляш из курицы	80	Филе куриное	78,96	66,36	98,7	82,95
			Масло растительное	3,36	3,36	4,2	4,2
			Лук репка	11	9,24	13,86	11,55
			Томат-паста	2,688	2,688	3,36	3,36
			Мука пшеничная	2,52	2,52	3,15	3,15
			Соль	2	2	2	2
67	Каша гречневая рассыпчатая	180/150	Греча	69	69	82,8	82,8
			Масло сливочное	6	6	7,2	7,2
			Соль	0,375	0,375	0,45	0,45
21	Салат помидоры и огурцы с луком	60	Помидоры свежие	36	30,6	36	30,6
			Лук репка	7,8	6,54	7,8	6,54
			Огурцы свежие	21	13,98	21	13,98
			Масло растительное	4,2	4,2	4,2	4,2
			Соль	0,15	0,15	0,15	0,15
270	Чай с лимоном	200	Чай	2	2	2	2
			Лимон	8	8	8	8
			Сахар	15	15	15	15
	Хлеб витаминный	52/70					
	Хлеб ржаной	28/40					

Дополнительное питание на Группе Продленного Дня

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто
135	Каша Манная	150	Крупа манная	29,25	29,25
			Молоко	80,25	80,25
			Вода питьевая	53,25	53,25
			Сахар	3,75	3,75
			Соль	1,5	1,5
			Масло сливочное	3,75	3,75
136	Чай с сахаром	200	Чай	1	1
			Сахар	15	15
	Хлеб витаминный	40			

Шеф-повар _____

Бархат

Бархатова Т.Н.

10 ДЕНЬ

с 7 до 10 лет

с 11 до 18 лет

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
66	Суп гороховый	200/250	Картофель	65	52	81	64,8
			Горох	16	16	20	20
			Морковь	10	8	12,5	10
			Лук репка	10	8	12,5	10
			Масло растительное	4	4	4	4
			Соль	1,5	1,5	2	2
			Кура	27	24	30	27
204	Макаронные изделия отварные	180/150	Макаронные изделия	52	52	63	63
			Соль	1,5	1,5	2	2
			Масло сливочное	5,2	5,2	6,3	6,3
275	с Сосиской	80	Сосиска	80	80	80	80
5	Икра кабачковая	30	Икра кабачковая	30	30	30	30
332	Кисель	200	Кисель из концентрата	14	14	14	14
			Сахар	10	10	10	10
			Кислота лимонная	0,2	0,2	0,2	0,2
	Хлеб витаминный	52/70					
	Хлеб ржаной	28/40					

Дополнительное питание на Группе Продленного Дня

№ рецептуры	Меню	Выход блюда	Наименование продукта	Брутто	Нетто
7а	Бутерброд с сыром	150	Сыр "Российский"	57,27	54,54
			Масло сливочное	13,635	13,635
			Хлеб пшеничный	100	100
136	Чай с сахаром	200	Чай	1	1
			Сахар	15	15

Шеф-повар _____

Бархатова

Бархатова Т.Н.