

ПРИМЕРНОЕ
двухнедельное меню (обеды)
ИП ВИТОМСКАЯ Т.Л.
при столовой МАОУ СОШ № 5
на 2015 год.

г.Калининград

Наименование поставщика

ИП ВИТОМСКАЯ

Стоимость набора продуктов – 42 рубля в день на 1 (одного) ребенка.

1-й день

№	Наименование блюд	Норма выхода	Цена	Технологический нормативный документ	№ рецептур	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед									
1	Салат из отварной свеклы	1/75	2-57	Сборник технолог. нормативов 2011	52	48,0	0,8	3,0	5,5
2	Суп картофельный с горохом, копченой колбасой	10/250	5-16		119	169,75	7,08	5,43	23,18
3	Окорочка куриные тушеные	100/50	19-88		151	259,88	17,48	14,85	0,1
4	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6-80		302	260,1	7,52	6,29	40,73
5	Компот из кураги, витамин «С»	1/200	3-50		348	140,4	1,04	-	34,0
6	Хлеб	2/20	1-88			94,0	0,6	1,5	10,2
	ИТОГО		42			972,13	34,52	31,07	82,43

2-й день

№	Наименование блюд	Норма выхода	Цена	Технологический нормативный документ	№ рецептур	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед									
1	Салат из свежей капусты	1/50	2-06	Сборник технолог. нормативов 2011	45	44,0	0,7	2,3	5,15
2	Свекольник с картофелем, сметаной, цыпленком	10/10/250	5-16		83	164,78	5,08	7,64	10,88
3	Гуляш из говядины	75/50	25-09		260	328,0	23,55	12,45	5,55
4	Картофельное пюре	1/150	4-53		312	141,9	3,12	5,1	21,45
5	Кисель из свежемороженой вишни, витамин «С»	1/200	3-28		342	118,0	0,12	-	29,2
6	Хлеб	2/20	1-88			94,0	0,6	1,5	10,2
	ИТОГО		42			890,68	33,07	28,9	82,43

3-й день

№	Наименование блюд	Норма выхода	Цена	Технологический нормативный документ	№ рецептур	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед									
1	Суп молочный с пшеном	1/250	6-89	Сборник технолог. нормативов 2011	121	158,7	5,7	5,33	22,0
2	Биточки из говядины	1/100	19-88		268	287,0	15,6	14,8	22,2
3	Макаронные изделия отварные	150	4-12		309	220,5	5,36	4,85	28,58
4	Компот из свжих яблок, витамин «С»	1/200	2-41		342	116,0	0,16	-	29,0
5	Банан свежий порционный	1/150	6-82		338	150,0	1,73	-	35,4
6	Хлеб	2/20	1-88			94,0	0,6	1,5	10,2
	ИТОГО		42			1023,25	29,16	26,48	147,38

4-й день

№	Наименование блюда	Норма выхода	Цена	Технологический нормативный документ	№ рецепту р	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Обед									
1	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной, мясом	5/10/250	7-12	Сборник технолог. нормативов 2011	88	223,0	25,9	17,3	6,5
2	Плов из свинины	75/150	24-55		265	583,5	18,75	38,1	41,4
3	Компот из изюма, вит.С	1/200	2-45		348	141,4	0,36	-	35,0
4	Яблоко св.порц.	1/100	6-00		138	52,0	0,4	-	12,6
5	Хлеб	2/20	1-88		-	94	0,6	1,5	10,2
	ИТОГО		42			1093,9	46,01	56,9	105,7

5-й день

		Обед							
№	Наименование блюд	Норма выхода	Цена	Технологический нормативный документ	№ рецептуры	Энергетическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
1	Борщ из свежей капусты с картофелем, смет., мясом	5/10/250	5-80		82	198,0	5,54	7,53	13,2
2	Рыба (горбуша) припущенная с маслом	75/5	19-93		303	182,0	21,8	7,3	-
3	Картофель отварной	1/150	4-53		310	141,9	3,0	4,91	21,45
4	Сок апельсиновый	1/200	6-60		389	112,0	1,4	-	26,6
5	Булочка «школьная»	1/50	3-26		428	148,0	4,1	1,6	29,4
6	Хлеб	2/20	1-88			94,0	0,6	1,5	10,2
ИТОГО			42			875,9	36,44	22,84	100,85

6-й день

1	Суп картофельный с рисом, цыпленком	20/250	6-11		101	198,0	2,0	2,73	20,93	
2	Салат овощной м.р.	1/50	2-78		29	48,0	0,8	3,0	5,5	
3	Печень говяжья по-строговски	75/50	18-65		255	246,0	20,4	15,75	5,7	
4	Каша перловая рассыпчатая	1/150	3-30	Технологический нормативный документ	302	202,5	4,3	2,74	35,55	
5 [№]	Компот из яблок, абрикос, вит. С	1/200	3-28		рецептурная	342	116,6	0,36	-	28,8
6	Банан св. порц.	1/100	6,00		в	338	100,0	1,5	-	23,6
7	Хлеб	2/20	1-88		Обед		94,0	0,6	1,5	10,2
1	Суп молочный с гречкой	1/250	3-42	Сборник	120	142,75	4,25	4,78	20,7	
	ИТОГО		42			1005,1	30,09	27,72	130,28	

7-й день

2	Поджарка из говядины	75/15	24-93	технолог. норматив ов 2011	251	328,0	23,55	12,45	5,55
3	Макароны отварные	1/150	2-72		309	220,5	5,36	4,85	28,58
4	Чай с сахаром и лимоном	1/200	1-85		377	65,0	0,2	-	16,0
5	Мандарин свежий порционный	1/60	7-20		338	22,56	0,48	-	5,16
6	Хлеб	1/20	1-88	Технологический нормативный документ	№	Энергическая ценность, ккал	Белки	Жиры	Углеводы
№	Наименование блюд	выхода	рецептур						
	ИТОГО		42	Обед		872,81	34,44	23,58	86,19

8-й день

1	Суп картофельный с рыбой	10/250	6-90	Сборник технолог. норматив ов 2011	131	194,4	10,76	4,06	30,9
2	Тефтели из говядины	75/50	15-39		423	329,67	3,54	4,64	15,54
3	Капуста свежая тушеная	1/150	6-10		482	177,68	14,5	12,83	16,5
4	Компот из кураги, вит.С	1/200	3-83		348	140,2	1,04	-	34,0
5	Апельсин свежий порционный	1/100	7-90	Технологич еский нормативны й документ	388	Энергетич еская ценность, ккал	6,48	Жиры	Углеводы
6 [№]	Хлеб Наименование блюд	выхода 2/20	1-88		рецепту р	94,0	0,6	1,5	10,2
					Обед				
	ИТОГО		42			958,51	30,92	23,03	112,3

9-й день

1	Салат из отварной свеклы	1/50	2-37	Сборник технолог. норматив ов 2011	52	63,0	0,8	3,0	5,5					
2	Суп картофельный с фасолью, филе кур.	15/250	6-74		102	163,6	12,34	9,37	26,9					
3	Жаркое по-домашнему	75/150	24-41		259	534,5	25,65	11,7	31,5					
4	Сок яблочно-виноградный	1/200	6-60		389	154,4	0,6	-	3,8					
5	Хлеб	2/20	1-88	Технологич еский нормативны й документ	№ рецепту р	Энергетич еская ценность, ккал	Белки 0,6	Жиры 1,5	Углеводы 10,6					
	Наименование блюд													
					Обед									
	ИТОГО		42			998,5	39,99	25,57	78,3					

10-й день

	1	Салат из соленых огурцов	1/50	6-76	Сборник технолог. норматив ов 2011	21	66,0	0,5	5,5	4,3					
	2	Щи по-уральски со сметаной, мясом	5/10/250	6-23		93	161,15	3,8	4,2	7,7					
	3	Щницель из говядины	1/100	17-08		416	239,0	15,11	13,2	15,0					
№	4	Каша пшеничная рассыпчатая	Норма выхода 1/150	Цена 2-47	Технологич еский нормативны и документ	№ 302 рецепту 348 338	Энергетич еская ценность, ккал 202 141,4 79,56	Белки 4,39	Жиры 3,37	Углевод 27,53					
	5	Компот из яблок с витамином С	1/200	2-18							348	141,4	0,36	-	35,0
	6	Яблоко свежее порционное	1/170	5-40							338	79,56	0,68	-	19,21
	7	Хлеб	2/20	1-88	Обед		94,0	0,6	1,5	10,2					
1		Салат из квашеной капусты	1050	4-54	Сборник	14	77,0	0,8	4,7	8,5					
2		Рассольник с картофелем, ИТОГО	5/10/250	6-65	технолог.	96	161,98	6,02	6,72	18,18					
							25,76	25,76	27,77	18,94					

11-й день

	сметаной, мясом			норматив ов 2011					
3	Котлета рыбная	1/100	15-30		Т.т.к	307,2	13,21	21,46	15,3
4	Картофельное пюре	1/150	3-58		312	132,0	3,12	5,1	18,57
5	Напиток лимонный	1/200	2-96	Сб.т.н.19	772	100,0	-	-	26,4
6	Банан свежий порционный	1/100	5-09	Технологич	388	100,0	Целлю	Жиры	Углеводы
7 [№]	Хлеб Наименование блюд	выхода 2/20	1-88	Сб.т.н.20 нормативны й документ	рецепту р	вска 94,0 ценность, ккал	0,6	1,5	10,2
		ИТОГО	42	Обед	972,18	24,93	39,54	120,77	

12-й день

1	Щи зеленые с картофелем, смет, филе кур.	15/250	7-83	Сборник технолог. нормативов 2011	89	161,2	3,68	6,4	13,75
2	Сосиска отварная с маслом	10/100	18-33		243	252	9,4	23,4	1,0
3	Каша гречневая рас.	1/150	4-68		302	260,1	7,52	6,29	40,73
4	Компот из черной смородины, вит.С	1/200	3-28		345	130	0,5	-	32,0
5	Яблоко св.порц.	1/100	6-00		338	52	0,4	-	12,6
6	Хлеб	2/20	1-88			94,0	0,6	1,5	10,2
	ИТОГО		42		949,3	22,1	37,59	110,28	

- Меню составлено на сумму набора продуктов питания 42(сорок два рубля 00 копеек) без учета наценки.
- С учетом наценки стоимость обеда составляет $42 \times 1,25 = 52,50$ (пятьдесят два рубля 50 копеек).
- Средняя калорийность обеда 966, 28 ккал в день на одного ребенка

ИП Т.Л.Витомская