



Двухнедельное перспективное меню блюд на 2022-2023 учебный год
(зима-весна) /двухразовое питание/

понедельник, 1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда, г 15-18 лет	Ингредиенты блюда	Брутто,г 15-18 лет	цена	сумма	стоимость блюда
обед						431,892
Суп с вермишелью	250	вермишель лук репчатый картофель морковь мука пшеничная обогащенная масло растительное говядина	25 15 100 15 5 10 5	464,8 330 385 352 352,8 1232 3410	11,62 4,95 38,5 5,28 1,764 12,32 17,05	
Гарнир: гречка рассыпчатая	150	крупа гречневая масло сливочное	65 5	772,8 3520	50,232 17,6	91,484
подлив со шпикачкой	100	шпикачка лук репчатый морковь масло растительное мука пшеничная обогащенная томат	60 15 15 10 5 10	2420 330 352 1232 352,8 1814,4	145,2 4,95 5,28 12,32 1,764 18,144	187,658
соленый огурец	50	соленый огурец	50	770	38,5	38,5
чай с молоком	200	чай молоко сахар	1 40 15	4950 795,2 644	4,95 31,808 9,66	46,418
ужин						292,394
сельдь	70	сельдь	90	1980	178,2	178,2
Гарнир: картофельное пюре	150	картофель молоко масло сливочное	180 20 5	385 795,2 3520	69,3 15,904 17,6	102,804
чай с сахаром	200	чай сахар	1 10	4950 644	4,95 6,44	11,39
соль	8	соль	8	95,2	0,7616	0,7616
специи	10	специи	10	3850	38,5	38,5
Хлеб ржано-пшеничный	200	хлеб ржано-пшеничный	260	280	72,8	72,8

вторник, 1 неделя

Наименование блюда	Выход блюда, г 15-18 лет	Ингредиенты блюда	Брутто,г 15-18 лет	цена	сумма	стоимость блюда
обед						635,2225
Суп гороховый	250	горох морковь лук репчатый картофель мука пшеничная обогащенная масло растительное говядина	25 15 15 100 5 10 5	385 352 330 385 352,8 1232 3410	9,625 5,28 4,95 38,5 1,764 12,32 17,05	89,489
плов с мясом кур	220	мясо кур рис морковь лук репчатый масло растительное	60 65 40 15 10	1870 638,4 352 330 1232	112,2 41,496 14,08 4,95 12,32	185,046
творожная запеканка	150	творог сахар яйцо мука пшеничная обогащенная масло растительное изюм масло сливочное	105 10 5 50 5 5 5	2145 644 71,5 352,8 1232 2860 3520	225,225 6,44 8,9375 17,64 6,16 14,3 17,6	296,3025
компот	200	сухофрукты сахар	15 10	891 644	13,365 6,44	19,805
салат из белокочанной капусты	70	капуста белокочанная сахар масло растительное	100 5 5	352 644 1232	35,2 3,22 6,16	44,58
ужин						151,928
каша пшенная с подливом со шпикачкой	250	пшено шпикачка лук репчатый морковь томатная паста мука пшеничная обогащенная масло растительное	65 30 15 15 10 5 10	392 2420 330 352 1814,4 352,8 1232	25,48 72,6 4,95 5,28 18,144 1,764 12,32	140,538
чай с сахаром	200	чай сахар	1 10	4950 644	4,95 6,44	11,39
соль	8	соль	8	95,2	0,7616	0,7616
специи	10	специи	10	3850	38,5	38,5
Хлеб ржано-пшеничный	260	хлеб ржано-пшеничный	260	280	72,8	72,8
Итого в день						890,1121

среда, 1 неделя

Наименование блюд	Выход блюда, г 15-18 лет	Ингредиенты блюда	Брутто,г 15-18 лет	цена	сумма	стоимость блюда
обед						541,718
рассольник	250	крупа перловая	15	336	5,04	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		картофель	100	385	38,5	
		морковь	15	352	5,28	
		соленый огурец	30	770	23,1	
		томатная паста	10	1814,4	18,144	
		мука пшеничная обогашенная	5	352,8	1,764	
		масло растительное	10	1232	12,32	
		говядина	5	3410	17,05	126,148
гуляш из говядины с подливом	100	говядина	60	3410	204,6	
		морковь	15	352	5,28	
		томат	10	1814,4	18,144	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		масло растительное	10	1232	12,32	
		мука пшеничная обогашенная	5	352,8	1,764	247,058
Гарнир: макароны отварные	150	макароны	65	464,8	30,212	
		масло сливочное	5	3520	17,6	47,812
салат морковный	70	морковь	90	352	31,68	
		чеснок	2	2640	5,28	
		масло растительное	10	1232	12,32	49,28
какао	200	какао	5	4400	22	
		молоко	50	795,2	39,76	
		сахар	15	644	9,66	71,42
ужин						163,903
овощное рагу	200	картофель	150	385	57,75	
		капуста	100	352	35,2	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		морковь	30	352	10,56	
		масло растительное	10	1232	12,32	
		мука пшеничная обогашенная	5	352,8	1,764	
		зеленый горошек	10	1182,5	11,825	
		томат	10	1814,4	18,144	152,513
чай с сахаром	200	чай	1	4950	4,95	
		сахар	10	644	6,44	11,39
соль	8	соль	8	95,2	0,7616	0,7616
специи	10	специи	10	3850	38,5	38,5
Хлеб ржано-пшеничный	260	хлеб ржано-пшеничный	260	280	72,8	72,8
					итого: в день	\$17,0826

четверг, 1 неделя

Наименование блюд	Выход блюда, г 15-18 лет	Ингредиенты блюда	Брутто,г 15-18 лет	цена	сумма	стоимость блюда
обед						601,45
солянка мясная	250	шпикачка	40	2420	96,8	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		картофель	100	385	38,5	
		морковь	10	352	3,52	
		соленый огурец	20	770	15,4	
		томатная паста	10	1814,4	18,144	
		мука пшеничная обогашенная	5	352,8	1,764	
		масло растительное	10	1232	12,32	
		говядина	5	3410	17,05	208,448
Гарнир: рис отварной	150	крупа рисовая	65	638,4	41,496	
		масло сливочное	5	3520	17,6	59,096
рыба запеченная с подливом	100	рыба	100	1650	165	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		морковь	15	352	5,28	
		масло растительное	10	1232	12,32	
		мука пшеничная обогашенная	5	352,8	1,764	
		томат	10	1814,4	18,144	207,458
салат витаминный	80	капуста белокочанная	70	352	24,64	
		яблоко	20	784	15,68	
		морковь	25	352	8,8	
		масло растительное	5	1232	6,16	55,28
кофе с молоком	200	кофе	1,5	19800	29,7	
		молоко	40	795,2	31,808	
		сахар	15	644	9,66	71,168
ужин						140,64
жаркое по-домашнему	250	картофель	180	385	69,3	
		мясо кур	20	1870	37,4	
		морковь	15	352	5,28	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		масло растительное	10	1232	12,32	129,25
чай с сахаром	200	чай	1	4950	4,95	
		сахар	10	644	6,44	11,39
соль	8	соль	8	95,2	0,7616	0,7616
специи	10	специи	10	3850	38,5	38,5
Хлеб ржано-пшеничный	260	хлеб ржано-пшеничный	260	280	72,8	72,8
					итого: в день	\$54,1416

пятница, 1 неделя

Наименование блюд	Выход блюда, г 15-18 лет	Ингредиенты блюда	Брутто,г 15-18 лет	цена	сумма	стоимость блюда
обед						595,096
борщ	250	капуста	50	352	17,6	
		морковь	15	352	5,28	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		картофель	100	385	38,5	
		свекла	15	385	5,775	
		томат	10	1814,4	18,144	
		мука пшеничная обогащенная	5	352,8	1,764	
		фасоль	10	1512,5	15,125	
		масло растительное	5	1232	6,16	
		говядина	5	3410	17,05	130,348
Гарнир каша гречневая	150	крупя гречневая	65	772,8	50,232	
		масло сливочное	5	3520	17,6	67,832
котлета с подливом	100	говядина	80	3410	272,8	
		хлеб пшеничный	20	280	5,6	
		молоко	15	795,2	11,928	
		лук репчатый	20	330	6,6	
		морковь	10	352	3,52	
		масло растительное	10	1232	12,32	
		мука пшеничная обогащенная	5	352,8	1,764	
		томат	10	1814,4	18,144	332,676
чай с лимоном	200	чай	1	4950	4,95	
		лимон	10	1652	16,52	
		сахар	10	644	6,44	27,91
салат свекольный	50	свекла	70	385	26,95	
		сахар	5	644	3,22	
		масло растительное	5	1232	6,16	36,33
ужин						188,424
макароны отварные с подливом	250	макароны	65	464,8	30,212	
		лук репчатый	10	330	3,3	
		морковь	15	352	5,28	
		томатная паста	10	1814,4	18,144	
		мука пшеничная обогащенная	5	352,8	1,764	
		масло растительное	10	1232	12,32	71,02
ряженка с сахаром	200	ряженка	185	582,4	107,744	
		сахар	15	644	9,66	117,404
соль	8	соль	8	95,2	0,7616	0,7616
специи	10	специи	10	3850	38,5	38,5
Хлеб ржано-пшеничный	260	хлеб ржано-пшеничный	260	280	72,8	72,8
Итого в день						895,5816

1 неделя - средняя цена на одного

861

понедельник, 2 неделя

Наименование блюд	Выход блюда, г 15-18 лет	Ингредиенты блюда	Брутто,г 15-18 лет	цена	сумма	стоимость блюда
обед						516,458
суп харчо	250	крупа рисовая	25	638,4	15,96	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		картофель	100	385	38,5	
		морковь	15	352	5,28	
		чеснок	1	2640	2,64	
		масло растительное	10	1232	12,32	
		мука пшеничная обогащенная	5	352,8	1,764	
		томат	10	1814,4	18,144	
		говядина	5	3410	17,05	116,608
Гарнир: макароны отварные	180	макароны	65	464,8	30,212	
		масло сливочное	5	3520	17,6	47,812
подлив со шпикачкой	100	шпикачка	50	2420	121	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		морковь	15	352	5,28	
		масло растительное	10	1232	12,32	
		мука пшеничная обогащенная	5	352,8	1,764	
		томат	10	1814,4	18,144	163,458
соленый огурец	50	соленый огурец	50	770	38,5	38,5
сок	200	сок	200	750,4	150,08	150,08
ужин						235,403
овощное рагу	200	картофель	150	385	57,75	
		капуста	100	352	35,2	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		морковь	30	352	10,56	
		масло растительное	10	1232	12,32	
		мука пшеничная обогащенная	5	352,8	1,764	
		зеленый горошек	10	1182,5	11,825	
		томат	10	1814,4	18,144	152,513
яйцо варенное	1 шт	яйцо	1	715	71,5	71,5
чай с сахаром	200	чай	1	4950	4,95	
		сахар	10	644	6,44	11,39
соль	8	соль	8	95,2	0,7616	0,7616
специи	10	специи	10	3850	38,5	38,5
Хлеб ржано-пшеничный	260	хлеб ржано-пшеничный	260	280	72,8	72,8

вторник, 2 неделя

Наименование блюд	Выход блюда, г 15-18 лет	Ингредиенты блюда	Брутто,г 15-18 лет	цена	сумма	стоимость блюда
обед						478,171
щи со свежей капусты	250	капуста белокочанная	40	352	14,08	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		картофель	100	385	38,5	
		морковь	15	352	5,28	
		томатная паста	10	1814,4	18,144	
		мука пшеничная обогащенная	5	352,8	1,764	
		масло растительное	5	1232	6,16	
		говядина	5	3410	17,05	105,928
Гарнир: гороховое пюре	150	горох	100	385	38,5	
		масло сливочное	5	3520	17,6	56,1
гуляш из говядины с подливом	100	говядина	60	3410	204,6	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		морковь	15	352	5,28	
		масло растительное	10	1232	12,32	
		мука пшеничная обогащенная	5	352,8	1,764	
		томат	10	1814,4	18,144	247,058
салат морковный	70	морковь	90	352	31,68	
		чеснок	2	2640	5,28	
		масло растительное	10	1232	12,32	49,28
компот	200	сухофрукты	15	891	13,365	
		сахар	10	644	6,44	19,805
ужин						172,124
каша перловая с подливом со шпикачкой	250	крупа перловая	65	336	21,84	
		шпикачка	40	2420	96,8	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		морковь	15	352	5,28	
		томатная паста	10	1814,4	18,144	
		мука пшеничная обогащенная	5	280	1,4	
		масло растительное	10	1232	12,32	160,734
чай с сахаром	200	чай	1	4950	4,95	
		сахар	10	644	6,44	11,39
соль	8	соль	8	95,2	0,7616	0,7616
специи	10	специи	10	3850	38,5	38,5
Хлеб ржано-пшеничный	260	хлеб ржано-пшеничный	260	280	72,8	72,8

среда, 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда, г 15-18 лет	Ингредиенты блюда	Брутто,г 15-18 лет	цена	сумма	стоимость блюда
обед						477,084
свекольник	250	свекла	50	385	19,25	
		морковь	15	352	5,28	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		картофель	100	385	38,5	
		томат	10	1814,4	18,144	
		мука пшеничная обогащенная	5	352,8	1,764	
		масло растительное	10	1232	12,32	
		говядина	5	3410	17,05	117,258
плов с говядиной	250	говядина	60	3410	204,6	
		рис	65	638,4	41,496	
		морковь	40	352	14,08	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		масло растительное	10	1232	12,32	277,446
		яблоки	40	784	31,36	
компот из свежих яблок	200	сахар	10	644	6,44	37,8
салат из белокочанной капусты	90	капуста белокочанная	100	352	35,2	
		сахар	5	644	3,22	
		масло растительное	5	1232	6,16	44,58
ужин						292,394
сельдь	70	сельдь	90	1980	178,2	178,2
Гарнир: картофельное пюре	150	картофель	180	385	69,3	
		молоко	20	795,2	15,904	
		масло сливочное	5	3520	17,6	102,804
чай с сахаром	200	чай	1	4950	4,95	
		сахар	10	644	6,44	11,39
соль	8	соль	8	95,2	0,7616	0,7616
специи	10	специи	10	3850	38,5	38,5
Хлеб ржано-пшеничный	260	хлеб ржано-пшеничный	260	280	72,8	72,8
				Итого в день		\$81,111

четверг, 2 неделя

Наименование блюда	Выход блюда, г 15-18 лет	Ингредиенты блюда	Брутто,г 15-18 лет	цена	сумма	стоимость блюда
обед						651,665
суп гречневый	250	крупа гречневая	20	772,8	15,456	
		морковь	15	352	5,28	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		картофель	100	385	38,5	
		мука пшеничная обогащенная	5	352,8	1,764	
		масло растительное	10	1232	12,32	
		говядина	5	3410	17,05	95,32
Гарнир: каша перловая	150	крупа перловая	65	336	21,84	
		масло сливочное	5	3520	17,6	39,44
гуляш из говядины с подливом	100	говядина	60	3410	204,6	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		морковь	15	352	5,28	
		масло растительное	10	1232	12,32	
		мука пшеничная обогащенная	5	352,8	1,764	
		томат	10	1814,4	18,144	247,058
салат свекольный	50	свекла	70	385	26,95	
		сахар	5	644	3,22	
		масло растительное	5	1232	6,16	36,33
кофе с молоком	200	кофе	1,5	19800	29,7	
		молоко	40	795,2	31,808	
		сахар	15	644	9,66	71,168
пирог с повидлом	150	молоко	20	795,2	15,904	
		сахар	20	644	12,88	
		мука пшеничная обогащенная	100	352,8	35,28	
		яйцо	5	715	3,575	
		масло растительное	5	1232	6,16	
		повидло	20	1595	31,9	
		дрожжи	1	3850	3,85	
		масло сливочное	15	3520	52,8	162,349
ужин						140,16
макароны отварные с подливом с мясом кур	250	макароны	65	464,8	30,212	
		мясо кур	30	1870	56,1	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		морковь	15	352	5,28	
		томатная паста	10	1814,4	18,144	
		мука пшеничная обогащенная	5	352,8	1,764	
		масло растительное	10	1232	12,32	128,77
чай с сахаром	200	чай	1	4950	4,95	
		сахар	10	644	6,44	11,39
соль	8	соль	8	95,2	0,7616	0,7616
специи	10	специи	10	3850	38,5	38,5
Хлеб ржано-пшеничный	260	хлеб ржано-пшеничный	260	280	72,8	72,8
				Итого в день		\$140,16

пятница, 2 неделя

Наименование блюд	Выход блюда, г 15-18 лет	Ингредиенты блюда	Брутто,г 15-18 лет	цена	сумма	стоимость блюда
обед						637,799
уха	250	крупa пшeнная	25	392	9,8	
		лук репчатый	15	330	4,95	
		картофель	100	385	38,5	
		морковь	15	352	5,28	
		мука пшеничная обогащенная	5	352,8	1,764	
		масло растительное	10	1232	12,32	
		рыба минтай	70	1650	115,5	188,114
Гарнир: каша пшеничная	150	крупa пшeнная	65	336	21,84	
		масло сливочное	5	3520	17,6	39,44
тефтеля с подливом	120	мясо говядина	80	3410	272,8	
		хлеб пшеничный	15	280	4,2	
		молоко	20	795,2	15,904	
		лук репчатый	40	330	13,2	
		рис	5	638,4	3,192	
		морковь	15	352	5,28	
		масло растительное	10	1232	12,32	
		мука пшеничная обогащенная	5	280	1,4	
		томат	10	1814,4	18,144	346,44
салат из свежих овощей	70	капуста белокочанная	80	385	30,8	
		морковь	20	352	7,04	
		масло растительное	5	1232	6,16	44
Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	15	891	13,365	
		сахар	10	644	6,44	19,805
ужин						145,254
капуста тушенная	250	капуста белокочанная	250	352	88	
		лук репчатый	20	330	6,6	
		морковь	25	352	8,8	
		томатная паста	10	1814,4	18,144	
		масло растительное	10	1232	12,32	133,864
чай с сахаром	200	чай	1	4950	4,95	
		сахар	10	644	6,44	11,39
соль	8	соль	8	95,2	0,7616	0,7616
специи	10	специи	10	3850	38,5	38,5
Хлеб ржано-пшеничный	260	хлеб ржано-пшеничный	260	280	72,8	72,8
					итого в день	895,1146

1 неделя - средняя цена на одного

861