

Согласовано

Тосеев / Тосеева Л.Т.

Утверждаю

ХАФИЯ Махмудов Х.Х.

МЕНЮ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ВНЕБЮДЖЕТ 2025 г. (СЕЗОН-ЗИМА)

№	№ рецепту ры	Наименование продукта	Выход на 1 порц., гр.	Цена, руб
1- ый день (понедельник)				
1		Салат из свежей белокачанной капусты с маслом растительным	60	
2	324	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	
3		Тефтели из говядины с соусом	60/30	
4	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
2 - ой день (вторник)				
1		Винегрет овощной	60	
2		Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	
3		Котлеты (биточки) рыбные с соусом	60/30	
4	430	Чай черный с сахаром с лимоном	200/15/7	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
3 - ий день(среда)				
1		Салат из свежей моркови	60	
2		Каша перловая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	
3	314	Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/30	
4		Чай сладкий	200	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
4 - ый день (четверг)				
1		Борщ из свежей капусты из говядины со сметаной	250/25/10	
2		Компот из сухофруктов +витамин С	200	
3		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
4		Кондитерское изделие в ассортименте(печенье,вафли,пряники)	20	
		Итого		40,00
5 - ый день (пятница)				
1		Овощи натуральные (огурцы соленые)	60	
2	311	Плов из птицы (грудка куриная)	40/150	
3		Чай черный с сахаром	200/15	
4		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
6 - ый день (суббота)				
1		Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	60	
2	258	Жаркое по-домашнему из птицы (грудка куриная)	40/150	
3		Компот из сухофруктов +витамин С	200	
4		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
2-ая неделя 1 - ый (понедельник)				

1	45	Салат из свежей моркови	60	
2	270	Пюре гороховое с маслом сливочным	150/5	
3	272	Котлеты из говядины с соусом	60/30	
4	430	Чай черный с сахаром с лимоном	200/15/7	
		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00

2 - ой день (вторник)

1		Салат из зеленого горошка с луком	60	
2	311	Плов из птицы (грудка куриная)	40/150	
3	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
4		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00

3 - ий день (среда)

1		Салат из вареной свеклы с зеленым горошком	60	
2	181	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	
3	314	Котлеты рубленые из птицы с соусом	60/30	
4		Чай черный с сахаром	200/15	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00

4- ый день (четверг)

1	45	Салат из свежей белокачанной капусты с маслом растительным	60	
2	202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	
3		Ежики из говядины с соусом	60/30	
4	402	Компот из сухофруктов +витамин С	200	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00

5 - ый день (пятница)

1	258	Жаркое по-домашнему (грудка куриная)	40/150	
2	411	Кисель фруктово- ягодный	200	
3		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
4		Кондитерское изделие в ассортименте(печенье,вафли,пряники)	20	
		Итого		40,00

6 - ый день (суббота)

1		Овощи натуральные (огурцы соленые)	60	
2		Рис отварной с маслом сливочным	150/5	
3	229	Рыба припущенная с овощами	80	
4		Чай сладкий	200	
5		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	
		Итого		40,00
		Всего сумма рациона за 12 дней		480,00

Индивидуальный предприниматель



Махмутов Х.Х.

Утверждаю



МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60		0,90	2,97	5,45	52,65
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,3	0,82	0,05	2,15	12,84
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3,60	4,00	37,70	206,00
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	69	69	8,43	2,21	38,22	206,14
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ В СОУСЕ	60/30		8,53	14,02	10,57	202,68
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	6,86	5,90	0,00	80,35
КРУПА РИСОВАЯ	8	8	0,59	0,05	3,89	18,38
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,7	1,7	0,00	1,65	0,00	14,82
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,7	1,7	0,17	0,02	1,15	5,51
МОРКОВЬ	2,75	2,2	0,03	0,00	0,15	0,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,8	0,7	0,01	0,00	0,06	0,28
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	5,4	5,4	0,18	0,00	0,62	3,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,6	0,6	0,00	0,49	0,00	4,36
САХАР ПЕСОК	0,4	0,4	0,00	0,00	0,39	1,55
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,4	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, -РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			16,08	21,84	83,47	594,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,08	21,84	83,47	594,76

Утверждаю



МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60		0,82	6,10	4,32	75,99
КАРТОФЕЛЬ	18	12,6	0,24	0,05	1,99	9,41
СВЕКЛА	11,25	9	0,14	0,01	0,77	3,67
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	11,4	9	0,07	0,01	0,15	1,17
КАПУСТА СВЕЖАЯ	12,6	9	0,16	0,01	0,27	2,07
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	10,71	9	0,13	0,02	0,74	3,69
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0,00	5,99	0,00	53,94
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3,09	5,39	20,25	140,65
КАРТОФЕЛЬ	182,86	128	2,48	0,49	20,23	95,60
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	24	23	0,65	0,56	1,07	12,05
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИ)РЫБНЫЕ (МИНТАЙ) С СОУСОМ	60/30		6,55	6,20	9,90	120,74
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	25,9	25,9	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,5	1,5	0,00	1,46	0,00	13,09
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,5	1,5	0,16	0,02	1,02	4,86
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,6	0,5	0,01	0,00	0,04	0,20
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛАННЫЙ	61,37	30,69	4,73	0,27	0,00	21,44
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	15,6	15,6	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4,8	4,8	0,00	4,66	0,00	41,86
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,06	0,01	14,72	60,36
ЛИМОН	11,67	7	0,06	0,01	0,20	2,31
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,6	59,6	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			13,57	17,95	69,26	492,47
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,57	17,95	69,26	492,47

Утверждаю



МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	60		0,73	0,06	6,75	31,17
МОРКОВЬ	72	57,6	0,73	0,06	3,85	19,56
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3,60	4,60	37,70	206,00
КРУПА ПЕРЛОВАЯ	48	48	4,33	0,51	31,15	146,66
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	116	116	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30		9,50	11,50	13,88	196,89
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	59,2	44,4	7,84	7,92	0,00	102,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	10,8	10,8	0,89	0,09	10,30	45,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	18	18	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			16,88	16,41	92,92	586,84
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			16,88	16,41	92,92	586,84

Утверждаю



МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ СО СМЕТАНОЙ	250/25/10		6,49	10,36	12,74	175,08
СМЕТАНА 15% ЖИРНОСТИ	10	10	0,25	1,46	0,34	19,98
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	33,33	25	4,51	3,88	0,00	52,87
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	25	20	0,35	0,02	0,91	5,43
СВЕКЛА	50	40	0,58	0,04	3,41	16,30
КАРТОФЕЛЬ	28,57	20	0,39	0,08	3,16	14,94
МОРКОВЬ	12,5	10	0,13	0,01	0,67	3,40
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12,5	10	0,14	0,02	0,80	3,98
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,14	0,00	0,55	2,97
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0,00	4,85	0,00	43,60
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИКИ,ВАФЛИ,ПЕЧЕНЬЕ)	20		1,50	1,96	14,88	83,40
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПРЯНИКИ,ВАФЛИ,ПЕЧЕНЬЕ)	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
			11,04	12,57	57,37	391,91
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			11,04	12,57	57,37	391,91

Утверждаю



МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	30		0,24	0,03	0,51	3,90
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	30	0,24	0,03	0,51	3,90
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40		12,12	16,51	39,54	355,38
КУРИНАЯ ГРУДКА	51	40	8,14	8,23	0,00	106,43
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МОРКОВЬ	14,06	11,25	0,15	0,01	0,76	3,82
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,16	0,00	0,65	3,46
КРУПА РИСОВАЯ	52,5	51,98	3,53	0,50	37,32	167,90
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			15,41	16,79	74,64	512,06
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,41	16,79	74,64	512,06



МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СВЕКЛА ИЗ ВАРЕННОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60		0,95	3,56	5,11	56,12
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	6	3,9	0,12	0,01	0,24	1,51
СВЕКЛА	71,25	57	0,83	0,06	4,87	23,22
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40		9,44	12,72	18,43	226,27
КУРИНАЯ ГРУДКА	51	40	7,06	7,14	0,00	92,34
КАРТОФЕЛЬ	152,43	106,7	2,07	0,42	16,87	79,70
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	16	13,44	0,18	0,03	1,07	5,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5,3	5,3	0,00	5,13	0,00	46,22
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2,7	2,7	0,13	0,00	0,49	2,67
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			13,44	16,53	53,29	415,82
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			13,44	16,53	53,29	415,82



МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ МОРКОВИ	60		0,70	0,06	8,53	38,02
МОРКОВЬ	68,75	55	0,70	0,06	3,69	18,67
САХАР ПЕСОК	5	5	0,00	0,00	4,84	19,35
ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		16,18	5,14	33,82	246,24
ГОРОХ ЛУЩЕНЫЙ	72,75	72,39	16,15	1,13	33,78	209,96
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,25	2,25	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30		9,93	12,00	10,80	190,85
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,25	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,16	0,00	0,51	2,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
ГОВЯДИНА Б/К	52,8	44,4	8,01	6,89	0,00	93,89
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	10,8	10,8	0,80	0,07	5,26	24,81
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	14,4	14,4	0,00	0,00	0,00	0,00
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/15/7		0,04	0,00	14,66	59,53
ЛИМОН	7,6	4,5	0,04	0,00	0,14	1,48
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	59,4	59,4	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,9	145,9	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			29,90	17,45	87,88	629,37
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,90	17,45	87,88	629,37



МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ	60		1,47	0,12	4,11	23,47
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ КОНСЕРВЫ	61,54	40	1,20	0,08	2,52	15,52
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	23,81	20	0,27	0,04	1,59	7,95
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40		11,04	15,42	39,54	341,29
КУРИНАЯ ГРУДКА	51	40	7,06	7,14	0,00	92,34
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	8	8	0,00	7,75	0,00	69,76
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,14	0,02	0,81	4,01
МОРКОВЬ	14,06	11,25	0,15	0,01	0,76	3,82
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3,5	3,5	0,16	0,00	0,65	3,46
КРУПА РИСОВАЯ	52,5	51,98	3,53	0,50	37,32	167,90
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			15,56	15,79	73,40	498,19
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,56	15,79	73,40	498,19

Утверждаю



МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ ВАРЕНОЙ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60		0,98	2,44	4,78	45,09
СВЕКЛА	49,77	40,8	0,44	0,03	2,56	12,22
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	23,07	15	0,46	0,03	0,95	5,82
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3,57	3	0,04	0,01	0,24	1,19
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	2,4	2,4	0,00	2,33	0,00	20,93
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		6,47	4,10	38,10	214,94
КРУПА ПШЕНИЧНАЯ ПОЛТАВСКАЯ	57,8	57,8	6,45	0,73	38,07	184,46
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	104	104	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	4,2	4,2	0,02	3,37	0,03	30,48
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ	60/30		10,35	13,49	16,67	229,69
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	1,4	1,4	0,01	1,13	0,01	10,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,25	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,16	0,00	0,51	2,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	59,2	44,4	7,84	7,92	0,00	102,50
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	10,8	10,8	0,89	0,09	10,30	45,61
МОЛОКО ПАСТЕР. 2,5% ЖИРНОСТИ	18	18	0,50	0,44	0,83	9,43
СУХАРИ ПАНИРОВОЧНЫЕ	6	6	0,77	0,00	3,58	17,39
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАНОЕ	3,6	3,6	0,00	3,49	0,00	31,39
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ С САХАРОМ	200/15		0,00	0,00	15,59	62,31
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	57,5	57,5	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	145,1	145,1	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	16,1	16,1	0,00	0,00	15,59	62,31
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			20,85	20,28	95,21	646,76
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,85	20,28	95,21	646,76



МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60		0,90	2,97	5,45	52,65
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	59,2	47,3	0,82	0,05	2,15	12,84
МОРКОВЬ	7,5	6	0,08	0,01	0,40	2,04
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5,8	5,8	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	3	3	0,00	0,00	2,90	11,61
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		5,64	4,07	35,94	208,41
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	52,5	52,5	5,61	0,66	35,90	172,13
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	90	90	0,00	0,00	0,00	0,00
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	4,5	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	5	5	0,03	4,01	0,04	36,28
ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ	60/30		8,43	13,67	11,97	204,69
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	6,86	5,90	0,00	80,35
КРУПА РИСОВАЯ	8,08	8	0,54	0,08	5,74	25,84
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	0,00	0,00	0,00	0,00
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	0,27	0,04	1,59	7,95
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,42	0,05	2,72	12,96
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,00	2,91	0,00	26,16
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,00	1,36	0,00	12,21
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,15	0,02	0,95	4,54
МОРКОВЬ	2,25	1,8	0,02	0,00	0,12	0,61
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,01	0,00	0,05	0,24
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,16	0,00	0,51	2,88
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,00	0,40	0,00	3,63
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,00	0,00	0,29	1,16
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200		0,00	0,00	9,68	38,70
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	20	20	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	210	210	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			18,02	21,56	83,11	599,18
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			18,02	21,56	83,11	599,18

Утверждаю



МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (ГРУДКА КУРИНАЯ)	150/40		10,62	13,13	13,82	216,02
КУРИНАЯ ГРУДКА	51	40	8,83	8,92	0,00	115,43
КАРТОФЕЛЬ	114,29	80	1,55	0,31	12,65	59,75
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10	0,14	0,02	0,80	3,98
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0,00	3,88	0,00	34,88
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,10	0,00	0,37	1,98
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ С ВИТАМИНОМ С	200		0,10	0,10	27,90	113,00
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	24	24	0,00	0,00	18,53	74,13
САХАР ПЕСОК	10	10	0,00	0,00	9,68	38,70
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ,ВАФЛИ,ПРЯНИКИ)	20		1,50	1,96	14,88	83,40
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ(ПЕЧЕНЬЕ,ВАФЛИ,ПРЯНИКИ)	20	20	1,50	1,96	14,88	83,40
			15,27	15,44	76,67	507,15
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			15,27	15,44	76,67	507,15

Утверждаю



МЕНЮ ВНЕБЮДЖЕТ

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (ОГУРЕЦ)	60		0,48	0,06	1,02	7,80
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	60	0,48	0,06	1,02	7,80
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5		3,69	2,93	38,78	196,20
КРУПА РИСОВАЯ	54	54	3,67	0,52	38,76	174,43
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0,00	0,00	0,00	0,00
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	3	3	0,02	2,41	0,02	21,77
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ (МИНТАЙ)	80		15,63	0,89	0,46	72,76
РЫБА МИНТАЙ НЕРАЗДЕЛЕННАЯ	113,77	73,6	15,55	0,88	0,00	70,40
МОРКОВЬ	4	3,2	0,04	0,00	0,21	1,09
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	4,8	3,2	0,04	0,01	0,25	1,27
ЧАЙ СЛАДКИЙ	200		0,00	0,00	14,52	58,05
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	1,1	1,1	0,21	0,00	0,45	2,65
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	58,1	58,1	0,00	0,00	0,00	0,00
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	146	146	0,00	0,00	0,00	0,00
САХАР ПЕСОК	15	15	0,00	0,00	14,52	58,05
ХЛЕБ ПШЕНИЧНО-РЖАНОЙ	20/20		3,05	0,25	20,07	94,73
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	40	40	3,05	0,25	20,07	94,73
			22,85	4,13	74,85	429,54
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,85	4,13	74,85	429,54



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 283

Наименование изделия: **ЕЖИКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ**

Номер рецептуры: **283**

Наименование сборника рецептов: **Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.**

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	1 порц.		100 порц.	
	брутто, г	нетто, г	брутто, кг	нетто, кг
ГОВЯДИНА Б/К	45	38	4,5	3,8
КРУПА РИСОВАЯ	8,08	8	0,81	0,8
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	12	12	1,2	1,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	24	20	2,4	2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,3	0,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	4	4	0,4	0,4
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0,3	0,3
СОУС СЛИВОЧНО-ТОМАТНЫЙ №348		30		3
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30	30	3	3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	1,4	1,4	0,14	0,14
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	1,4	1,4	0,14	0,14
МОРКОВЬ	2,25	1,8	0,225	0,18
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	0,7	0,6	0,07	0,06
ТОМАТНОЕ ПЮРЕ	4,5	4,5	0,45	0,45
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	0,5	0,5	0,05	0,05
САХАР ПЕСОК	0,3	0,3	0,03	0,03
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,3	0,3	0,03	0,03
Выход: 60/30				

Химический состав, витамины и микроэлементы на 1 порцию:

Белки, г	8,43
Жиры, г	13,67
Углеводы, г	11,97
Энергетическая ценность, ккал	204,69

B1, мг	0,04
C, мг	1,33
A, мг	0,04
E, мг	3,43
D, мкг	0,01
B2, мг	0,04

Ca, мг	14,52
Mg, мг	16,57
P, мг	87,04
Fe, мг	1,24
K, мг	208,52
I, мкг	3,64
F, мг	0,03
Se, мг	0,00

Технология приготовления:

котлетную массу добавляют измельченный пассерованный репчатый лук (можно добавлять зеленый лук), перемешивают и формуют в виде шариков по 2-3 шт. на порцию, панируют в муке, обжаривают, перекладывают в неглубокую посуду в 1-2 ряда, заливают соусом, в который добавляют 10-20 г воды, и тушат 8-10 мин.

Температура внутри готового изделия не ниже 85° С.

Соусы — томатный, сметанный с томатом.

Соус сливочно- томатный №348

Просеянную муку подсушивают в жарочном шкафу до слегка кремового цвета, не допуская пригорания, периодически помешивая для удаления комочков. Правильно пассерованная мука должна иметь слегка кремовый цвет. Муку охлаждают до 60-70 °С, используют четвертую часть горячей жидкости и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся жидкость, доводят до кипения. Мелко нарезанные коренья, лук припускают, добавляют томатное пюре, продолжают тушение еще 15-20 минут. В соус кладут подготовленные тушеные овощи, и варят 25—30 мин. В конце варки добавляют соль, сахар. Готовый соус процеживают, протирая при этом разварившиеся овощи, и доводят до кипения. Соус томатный служит основой для приготовления производных соусов. При использовании его как самостоятельного, соус томатный заправляют лимонной кислотой (0,5 г) и маслом сливочным (30 г). Соус томатный подают к блюдам из отварной, припущенной, запеченной рыбы и рыбной котлетной массы, блюдам из запеченного мяса, блюдам из овощей для детей второй возрастной группы.

правила оформления, подачи блюд:

При отпуске на тарелке аккуратно укладывают гарнир и рядом помещают 2-3 шарика тефтелей с соусом, в котором они тушились.

Гарниры — каши рассыпчатые, рис отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные с маслом.

Оптимальная температура подачи 65° С.

Характеристика изделия по органолептическим показателям:

- Внешний вид — тефтели в виде шариков с равномерной мягкой корочкой (без трещин) пропитаны соусом. Рядом аккуратно уложен гарнир;
- цвет тефтелей — коричневый, соуса — светло-коричневый, коричневый или оранжевый;
- вкус, запах — тушеного мяса, приятный, умеренно соленый и острый, с ароматом лука и соуса;
- консистенция тефтелей — в меру плотная, сочная, однородная, соуса — эластичная, однородная.