

Калькуляционные карты

для блюд, входящих в 10дневное меню горячих завтраков для питания учащихся
1-4х классов МОУ СОШ №18 на февраль-март 2024 года.

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Объем порции (г)	Закладка сырья (г)	Цена (руб.)	сумма (руб)
понедельник I неделя						
ЗАВТРАК						
1	174	Суп молочный с рисовой крупой	1/210			
		рис		12,6	110	1,39
		- молоко		105	80	8,40
		- вода		115,5	0	0,00
		соль йодированная		1,3	21	0,03
		сахарный песок		2,1	74	0,16
		- масло сливочное		1,7	666,6666	1,13
				ИТОГО		
2	15	Сыр Российский	30	32	660	21,12
			ИТОГО			21,12
3	377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			
		чай черный мелкий		0,5	650	0,33
		сахарный песок		15	74	1,11
		лимон		8	188	1,50
			ИТОГО			2,94
4		Пряники	50	50	145	7,25
5		Яблоко	100	100	90	9,00
6		Хлеб пшеничный	40	40	60	2,40
Итого завтрак						53,81
вторник I неделя						
ЗАВТРАК						
7	210	Омлет натуральный с маслом	110/5			
		яйцо куриное		83	14	29,05
		молоко		31,1	80	2,49
		соль йодированная		1,1	21	0,02
		масло сливочное смазка		4,15	666,6666	2,77
		масло сливочное полив		5	666,6666	3,33
			ИТОГО			37,66
		8	140	Свекла тушеная в соусе	80	
Свекла				85,8	40	3,43
лук репчатый				19,2	30	0,58
масло растительное				3,2	130	0,42
Соус № 330	16					
сметана 15 %				4	314,2857	1,26
мука пшеничная				1,2	42	0,05
	ИТОГО					5,73

		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			
		чай заварка		0,5	650	0,33
		вода		150	0	0,00
		сахарный песок		15	74	1,11
		лимон		8	188	1,50
9	376		ИТОГО			2,94
10		Хлеб пшеничный	40	40	60	2,40
11		Пряники	50	50	145	7,25
Итого завтрак						55,98

среда 1 неделя

ЗАВТРАК

		Котлеты из мяса птицы с соусом сметанным	90/50			
		Филе куриное		67,5	440	29,70
		Хлеб пшеничный		16,2	60	0,97
		лук репчатый		9	30	0,27
		вода		18	0	0,00
		соль йодированная		0,3	21	0,01
		сухари панировочные		9	146	1,31
		<i>масса полуфабриката</i>	<i>113,4</i>			
		масло растительное		5,4	130	0,70
		<i>Соус сметанный №330</i>	<i>50</i>			
		сметана 15 %		12,5	314,2857	3,93
		мука пшеничная		3,75	42	0,16
11	294/330		ИТОГО			37,05
		Макаронные изделия отварные	1/150			
		Макаронные изделия		52,5	59	3,10
		масло сливочное		5,2	666,6666	3,47
		соль йодированная		1,5	21	0,03
12	309		ИТОГО			6,60
		Какао с молоком	200			
		Какао порошок		4	580	2,32
		молоко		100	80	8,00
		сахарный песок		20	74	1,48
13	382		ИТОГО			11,80
14		Хлеб пшеничный	30	30	60	1,80
Итого завтрак						57,25

четверг 1 неделя

ЗАВТРАК

		Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	150/60			
		-творог		84	415	34,86
		-манка		9	56	0,50
		-сахар		21	74	1,55
		-морковь		36	40	1,44
		-яйцо		6	14	2,10
		-молоко		27	80	2,16
		-растительное масло		6	130	0,78
		-сухари		6	146	0,88
		-сметана		6	314,2857	1,89
		-сгущенное молоко		62	344,7368	21,37
16	224		ИТОГО			67,53

		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			
		чай заварка		0,5	650	0,33
		вода		150	0	0,00
		сахарный песок		15	74	1,11
		лимон		8	188	1,50
17	377		ИТОГО			2,94
18		Хлеб пшеничный	30	30	60	1,80
19		Печенье	40	40	150	6,00
		Итого завтрак				78,27

пятница 1 неделя

ЗАВТРАК

		Рыба тушеная в томате с овощами	90/60			
		филе Минтай с/м		115,2	370	42,62
		вода		28,5	0	0,00
		морковь		40,5	40	1,62
		лук репчатый		21,6	30	0,65
		-масло растительное		7,5	130	0,98
		томатное пюре		12	200	2,40
		соль йодированная		1,2	21	0,03
		сахарный песок		3	74	0,22
20	229		ИТОГО			48,51

		Пюре картофельное	150			
		картофель (с1.01 до 29.02)		173,1	30	5,19
		молоко		23,7	80	1,90
		масло сливочное		5,2	666,6666	3,47
		соль йодированная		1	21	0,02
21	312		ИТОГО			10,58

		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			
		чай заварка		0,5	650	0,33
		вода		150	0	0,00
		сахарный песок		15	74	1,11
		лимон		8	188	1,50
22	377		ИТОГО			2,94

23	14	Масло сливочное порция	10	10	666,6666	6,67
----	----	-------------------------------	-----------	----	----------	-------------

24		Хлеб пшеничный	40	40	60	2,40
----	--	-----------------------	-----------	----	----	-------------

		Итого завтрак				71,10
--	--	----------------------	--	--	--	--------------

понедельник 2 неделя

ЗАВТРАК

		Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/50			
		творог		141	415	58,52
		крупа манная		9	56	0,50
		сахар		12	74	0,89
		яйца (гр)		6	16	2,40
		масло сливочное		6	666,6666	4,00
		сухари		6	146	0,88
		сметана		6	314,2857	1,89
		<i>Масса готовой запеканки</i>		150		0,00
		молоко сгущенное		50	344,7368	17,24
25	223		ИТОГО			86,31

		Чай с сахаром	200/15			
		чай черный мелкий		0,5	650	0,33
		- вода		200	0	0,00
		сахарный песок		15	74	1,11
26	376		ИТОГО			1,44
27		Печенье	50	50	150	7,50
28		Яблоко	100	100	90	9,00
Итого завтрак						104,24

вторник 2 неделя

ЗАВТРАК

		Котлета особая мясная	1/90			
		фарш свино-говяжий		72	520	37,44
		Хлеб пшеничный		14,4	60	0,86
		вода		18	0	0,00
		лук репчатый		10	30	0,30
		сухари панировочные		9	146	1,31
		соль йодированная		0,7	21	0,01
		масло растительное (смазка)		2	130	0,26
29	269		ИТОГО			40,19

		Каша пшеничная	150/10			
		крупа пшеничная		60	52	3,12
		масло сливочное		10	666,6666	6,67
		соль йодированная		1,5	21	0,03
30	171		ИТОГО			9,82

		Соус сметанный с томатом	30			
		сметана 15 %		7,5	314,2857	2,36
		мука пшеничная		2,3	42	0,10
		вода		23	0	0,00
		соль йодированная		0,3	21	0,01
		томатное пюре		3	200	0,60
31	331		ИТОГО			3,06

		Какао с молоком	1/180			
		Какао порошок		3,6	580	2,09
		молоко		90	80	7,20
		сахарный песок		18	74	1,33
		вода		99	0	0,00
32	377		ИТОГО			10,62

33		Хлеб пшеничный	40	40	60	2,40
34		Зефир	40	40	223	8,92

Итого завтрак						75,01
----------------------	--	--	--	--	--	--------------

среда 2 неделя

ЗАВТРАК

		Каша молочная пшеничная	180/10			
		пшено		45	58	2,61
		-молоко		90	80	7,20
		-вода		57	0	0,00
		-сахар		5,4	74	0,40
		-масло сливочное		10	666,6666	6,67
		соль йодированная		1,08	21	0,02
		-сахар		10	74	0,74
35	173		ИТОГО			17,64

		Кофейный напиток	200			
		Кофейный напиток		5	590	2,95
		сахарный песок		20	74	1,48
		молоко		100	80	8,00
36	379		ИТОГО			12,43
37	14	Масло сливочное	10	10	666,6666	6,67
38		Хлеб пшеничный	40	40	60	2,40
39		Пряники	60	60	145	8,70
		Итого завтрак				47,84

четверг 2 неделя

ЗАВТРАК

		Фрикадельки мясные	1/90			
		фарш свино-говяжий		62,2	520	32,34
		хлеб пшеничный		13	60	0,78
		вода		18	0	0,00
		лук репчатый		8,2	30	0,25
		мука пшеничная —		8,2	42	0,34
		масса полуфабриката		106,4	0	0,00
		масло растительное		8,2	130	1,07
40	280		ИТОГО			34,78

		Соус сметанный с томатом	1/50			
		сметана		12,5	314,2857	3,93
		мука пшеничная —		3,75	42	0,16
		вода		37,5	0	0,00
		томатное пюре		5	200	1,00
43	331		ИТОГО			5,09

		Пюре картофельное	150			
		картофель (с1.01 до 29.02)		173	30	5,19
		молоко		23,7	80	1,90
		масло сливочное		5,25	666,6666	3,50
		соль йодированная		1,5	21	0,03
44	312		ИТОГО			10,62

		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7			
		чай черный мелкий		0,5	650	0,33
		сахарный песок —		15	74	1,11
		лимон		8	188	1,50
45	377		ИТОГО			2,94

46		Хлеб пшеничный	40	40	60	2,40
		Итого завтрак . .				55,82

пятница 2 неделя

ЗАВТРАК

		Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5			
		Филе минтай		63	370	23,31
		-хлеб пшеничный		12,6	60	0,76
		лук репчатый		3,6	30	0,11
		вода		23	0	0,00
		-сухари		9	146	1,31
		-масло растительное		9	130	1,17
		-соль йодированная		1,2	21	0,03
		масло сливочное		9	666,6666	6,00
47	234		ИТОГО			32,68

		Картофель отварной	150			
		картофель (с1.01 до 29.02)		202,5	30	6,08
		-масло сливочное		5,3	666,6666	3,53
		соль йодированная		1,2	21	0,03
48	310		ИТОГО			9,63
		Свекла тушеная в соусе	60			
		Свекла		80,4	40	3,22
		лук репчатый		18	30	0,54
		масло растительное		3	130	0,39
		соль йодированная		1	21	0,02
		<i>Соус № 326</i>	20			
		молоко		10	80	0,80
		масло сливочное		1,1	666,6666	0,73
		мука пшеничная		1,1	42	0,05
		сахарный песок		0,2	74	0,01
49	140		ИТОГО			5,76
		Чай с сахаром	200/15			
		чай черный мелкий		0,5	650	0,33
		сахарный песок		15	74	1,11
50	376		ИТОГО			1,44
51		Яблоко	100	100	90	9,00
52		Хлеб пшеничный	40	40	60	2,40
		Итого завтрак				60,91
		из них за 10 дней завтрак				660,23
		Итого средний показатель за 1 день завтрак				66,02

Составила ответственный за питание

А.А. Кулакова