

Калькуляционные карты

для блюд, входящих в 10дневное меню обедов для питания учащихся МОУ СОШ №18 на март 2024 года.

№ п/п	№ рецептуры	Наименование блюда	Объем порции (г)	Закладка сырья (г)	Цена (руб.)	сумма (руб)	Объем порции (г)	Цена (руб.)	сумма (руб)	
1 день										
ОБЕД										
1	102	Суп картофельный с горохом	200				250			
		картофель (с 1.03 до молодого)		56	30	1,68		70	30	2,10
		горох		16,2	59	0,96		20,3	59	1,20
		-морковь		11,4	40	0,46		14,3	40	0,57
		-лук репчатый		10,8	30	0,32		13,5	30	0,41
		масло растительное		4	130	0,52		5	130	0,65
		-вода		140	0	0,00		175	0	0,00
		соль йодированная		1	21	0,02		1,2	21	0,03
		ИТОГО:				3,96			4,95	
2	294	Котлеты из мяса птицы	90/4,5				100/5			
		фарш куриный		70,2	310	21,76		78	310	24,18
		Хлеб пшеничный		16,2	60	0,97		18	60	1,08
		- лук репчатый		7	30	0,21		10	30	0,30
		сухари панировочные		9	146	1,31		10	146	1,46
		масло сливочное		4,5	666,6666	3,00		5	666,6666	3,33
		масло растительное		5,4	130	0,70		6	130	0,78
		соль йодированная		0,5	21	0,01		0,7	21	0,01
		ИТОГО				27,97			31,15	
3	321	Капуста тушеная	150				180			
		капуста		215	38	8,17		258	38	9,80
		масло растительное		5,3	130	0,69		6,4	130	0,83
		морковь		3,8	40	0,15		4,5	40	0,18
		лук		7,2	30	0,22		8,6	30	0,26
		томат паста		9	200	1,80		10,8	200	2,16
		мука пшеничная		1,8	42	0,08		2,2	42	0,09
		сахарный песок		4,5	75	0,34		5,4	75	0,41
соль йодированная		0,5	21	0,01		0,8	21	0,02		
		ИТОГО				11,45			13,75	
4	349	Компот из смеси сухофруктов	200				200			
		-сухофрукты		20	135	2,70		20	135	2,70
		сахарный песок		20	75	1,50		20	75	1,50
		кислота лимонная		0,2	800	0,16		0,2	800	0,16
		-вода		200	0	0,00		200	0	0,00
		ИТОГО				4,36			4,36	
5		Хлеб пшеничный	30	30	60	1,80	30	30	60	1,80
6		Хлеб ржано - пшеничный	30	30	78,57	2,36	30	30	78,57	2,36
Итого за обед						51,89			58,36	
2 день										
ОБЕД										
7	82	Борщ с картофелем и капустой	200				250			
		картофель (с 1.03 до молодого)		24,8	30	0,74		31,05	30	0,93
		капуста		20	38	0,76		25	38	0,95
		свекла		42,6	40	1,70		53,3	40	2,13
		-морковь		10	40	0,40		12,5	40	0,50
		-лук репчатый		9,6	30	0,29		12	30	0,36
		масло растительное		4	130	0,52		5	130	0,65
		томат паста		6	200	1,20		7,5	200	1,50
		-вода		160	0	0,00		200	0	0,00
		сахарный песок		2	75	0,15		2,5	75	0,19
		соль йодированная		1	21	0,02		1,2	21	0,03
		ИТОГО				5,79			7,24	
8	392	Пельмени отварные с маслом сливочным	240/6				280/7			
		Пельмени п/ф		223	350	78,05		260	350	91,00
		масло сливочное		6	666,6666	4,00		7	666,6666	4,67
		соль йодированная		2	21	0,04		2,2	21	0,05
		ИТОГО				82,09			95,71	

	сель из сока	200				200			
	сок яблочный		60	60	3,60		60	60	3,60
	сахарный песок		20	75	1,50		20	75	1,50
	крахмал		10	150	1,50		10	150	1,50
	вода		144	0	0,00		144	0	0,00
359		ИТОГО			6,60				6,60
10	Хлеб пшеничный	30	30	60	1,80	30	30	60	1,80
11	Хлеб ржано - пшеничный	30	30	78,57	2,36	30	30	78,57	2,36
	Итого за обед				98,64				113,71

3 день

ОБЕД

	Суп картофельный с рисом	200				250			
	картофель (с 1.03 до молодого)		92,6	30	2,78		115,8	30	3,47
	рис		8	110	0,88		10	110	1,10
	-морковь		10	40	0,40		12,5	40	0,50
	-лук репчатый		9,6	30	0,29		12	30	0,36
	-масло сливочное		2	666,6666	1,33		2,5	666,6666	1,67
	-вода		150	0	0,00		200	0	0,00
	соль йодированная		1	21	0,02		1,2	21	0,03
12	101	ИТОГО			5,70				7,13
	Фрикадельки из птицы с маслом	90/5				100/5			
	фарш куриный		70,2	310	21,76		78	310	24,18
	Хлеб пшеничный		14,4	60	0,86		16	60	0,96
	лук		5	30	0,15		7	30	0,21
	масло сливочное		5	666,6666	3,33		5	666,6666	3,33
	соль йодированная		1,2	21	0,03		1,3	21	0,03
13	297	ИТОГО			26,13				28,71
	Каша рассыпчатая гарнир	150				180			
	гречка		71	80	5,68		85,2	80	6,82
	-масло сливочное		10	666,6666	6,67		12	666,6666	8,00
	соль йодированная		1,3	21	0,03		1,5	21	0,03
14	171	ИТОГО			12,37				14,85
	Овощи соленые	60				60			
15	70	Огурцы соленые	66	128	8,45		66	128	8,45
	Компот из смеси сухофруктов	200				200			
	-сухофрукты		20	135	2,70		20	135	2,70
	сахарный песок		20	75	1,50		20	75	1,50
	кислота лимонная		0,2	800	0,16		0,2	800	0,16
	-вода		200	0	0,00		200	0	0,00
16	349	ИТОГО			4,36				4,36
17		Хлеб пшеничный	30	60	1,80	30	30	60	1,80
18		Хлеб ржано - пшеничный	30	78,57	2,36	30	30	78,57	2,36
	Итого за обед				61,17				67,65

4 день

ОБЕД

	Щи из свежей капусты	200				250			
	картофель (с 1.03 до молодого)		33,6	30	1,01		42	30	1,26
	-морковь		10	40	0,40		12,5	40	0,50
	-лук репчатый		9,6	30	0,29		12	30	0,36
	капуста		50	38	1,90		62,5	38	2,38
	-масло растительное		4	130	0,52		5	130	0,65
	томат паста		2	200	0,40		2,5	200	0,50
	соль йодированная		1,2	21	0,03		1,5	21	0,03
19	87	ИТОГО			4,54				5,68
	Тефтели мясные в соусе сметанном с томатом	90				100			
	фарш свино-говяжий		57	520	29,64		63,3	520	32,92
	рис		7,49	110	0,82		8,33	110	0,92
	лук		36	30	1,08		40	30	1,20
	масло растительное		4,5	130	0,59		5	130	0,65
	мука пшеничная		6	42	0,25		6,7	42	0,28
	соль йодированная		1,2	21	0,03		1,3	21	0,03
	Хлеб пшеничный		12	60	0,72		13,3	60	0,80
	масло растительное (смазка)		4,5	130	0,59		5	130	0,65
	Соус №331	40				50			
	сметана 15 %		10	314,2857	3,14		12,5	314,2857	3,93
	-мука пшеничная		3	42	0,13		3,8	42	0,16
	томат паста		4	200	0,80		5	200	1,00
20	278	ИТОГО			37,78				42,53

		макаронные изделия отварные	150			180				
		макаронные изделия		52,5	59	3,10		63	59	3,72
		-масло сливочное		5	666,6666	3,33		6	666,6666	4,00
		соль йодированная		2	21	0,04		2,2	21	0,05
309		ИТОГО				6,47				7,76
22	71	Овощи свежие, соленые	60				60			
		Огурцы соленые		66	128	8,45		66	128	8,45
23	349	Компот из смеси сухофруктов	200				200			
		-сухофрукты		20	135	2,70		20	135	2,70
		сахарный песок		20	75	1,50		20	75	1,50
		кислота лимонная		0,2	800	0,16		0,2	800	0,16
		-вода		200	0	0,00		200	0	0,00
		ИТОГО				4,36				4,36
24		Хлеб пшеничный	30	30	60	1,80	30	30	60	1,80
25		Хлеб ржано- пшеничный	30	30	78,57	2,36	30	30	78,57	2,36
		Итого за обед				65,76				72,93

5 день

ОБЕД

26	111	Суп картофельный с макаронными изделиями	200				250			
		картофель (с 1.03 до молодого)		92,6	30	2,78		115,8	30	3,47
		макаронные изделия		16	59	0,94		20	59	1,18
		-морковь		10	40	0,40		12,5	40	0,50
		-лук репчатый		9,6	30	0,29		12	30	0,36
		-масло сливочное		2,4	666,6666	1,60		3	666,6666	2,00
		-вода		150	0	0,00		200	0	0,00
		соль йодированная		1	21	0,02		1,2	21	0,03
		ИТОГО:				6,03				7,54
27	255	Печень по строгановски	90/40				100/50			
		Печень		160,2	313	50,14		178	313	55,71
		масло растительное		10,8	130	1,40		12	130	1,56
		- лук репчатый		9,5	30	0,29		11,9	30	0,36
		сметана 15 %		10	314,2857	3,14		12,5	314,2857	3,93
		мука пшеничная		3	42	0,13		3,8	42	0,16
		-вода		30	0	0,00		38	0	0,00
		масло сливочное		0,8	666,6666	0,53		1	666,6666	0,67
		соль йодированная		1	21	0,02		1,2	21	0,03
		ИТОГО				55,65				62,41
28	171	Каша гречневая	150/10				180/12			
		Гречка		71	80	5,68		85	80	6,80
		-масло сливочное		10	666,6666	6,67		12	666,6666	8,00
		соль йодированная		1,3	21	0,03		1,5	21	0,03
		ИТОГО				12,37				14,83
29	878	Кисель из сока	200				200			
		Сок яблочный		60	60	3,60		60	60	3,60
		сахарный песок		20	75	1,50		20	75	1,50
		крахмал		10	150	1,50		10	150	1,50
		вода		144	0	0,00		144	0	0,00
		ИТОГО				6,60				6,60
30	71	Овощи свежие, соленые	60				60			
		огурцы соленые		66	128	8,45		66	128	8,45
31		Хлеб пшеничный	30	30	60	1,80	30	30	60	1,80
32		Хлеб ржано- пшеничный	30	30	78,57	2,36	30	30	78,57	2,36
		Итого за обед				93,26				103,99

6 день

ОБЕД

33	99	Суп картофельный из овощей	200				250			
		картофель (с 1.03 до молодого)		61,8	30	1,85		77,33	30	2,32
		капуста		20	38	0,76		25	38	0,95
		горошек консервированный		9,2	156	1,44		11,5	156	1,79
		-лук репчатый		9,6	30	0,29		12	30	0,36
		- морковь		10	40	0,40		12,5	40	0,50
		масло сливочное		4	666,6666	2,67		5	666,6666	3,33
		- вода		150	0	0,00		188	0	0,00
		соль йодированная		1	21	0,02		1,2	21	0,03
		ИТОГО				7,42				9,28

		фтели мясные	90			100 (2/50)				
		фарш свино-говяжий		57	520	29,64		63,3	520	32,92
		рис		7,5	110	0,83		8,5	110	0,94
		лук		36	30	1,08		40	30	1,20
		масло растительное		4,5	130	0,59		5	130	0,65
		мука пшеничная		6	42	0,25		6,7	42	0,28
		соль йодированная		1	21	0,02		1,2	21	0,03
		Хлеб пшеничный		12	60	0,72		13,3	60	0,80
		масло растительное (смазка)		4,5	130	0,59		5	130	0,65
34	278			ИТОГО						37,46
		Соус сметанный с томатом №331	40					50		
		сметана 15 %		10	314,2857	3,14		12,5	314,2857	3,93
		-мука пшеничная		3	42	0,13		3,8	42	0,16
		томат паста		4	200	0,80		5	200	1,00
		соль йодированная		0,5	21	0,01		0,7	21	0,01
35	331			ИТОГО						5,10
		Рис припущенный	150					180		
		рис		52,5	110	5,78		63	110	6,93
		-масло сливочное		5,25	666,6666	3,50		6,3	666,6666	4,20
		соль йодированная		1,5	21	0,03		2	21	0,04
36	305			ИТОГО						11,17
		Компот из смеси сухофруктов	200					200		
		-сухофрукты		20	135	2,70		20	135	2,70
		сахарный песок		20	75	1,50		20	75	1,50
		кислота лимонная		0,2	800	0,16		0,2	800	0,16
		-вода		200	0	0,00		200	0	0,00
37	349			ИТОГО						4,36
38	71	Овощи свежие, соленые	60					60		
		Овощи соленые		66	128	8,45		66	128	8,45
39		Хлеб пшеничный	30	30	60	1,80		30	60	1,80
40		Хлеб ржано- пшеничный	30	30	78,57	2,36		30	78,57	2,36
		Итого за обед				71,48				79,98

7 день

ОБЕД

		Рассольник Петербургский	200					250		
		картофель (с 1.03 до молодого)		92,6	30	2,78		115,76	30	3,47
		крупа перловая		4	42	0,17		5	42	0,21
		-морковь		10	40	0,40		12,5	40	0,50
		-лук репчатый		4,8	30	0,14		6	30	0,18
		огурцы соленые		13,4	128,00	1,72		16,8	128,00	2,15
		масло растительное		4	130	0,52		5	130	0,65
		-вода		150	0	0,00		187,5	0	0,00
		соль йодированная		1,2	21	0,03		1,3	21	0,03
41	96			ИТОГО						7,19
		Рыба припущенная	90/5					100/5		
		Минтай с/м		182,4	200	36,48		202,7	200	40,54
		лук репчатый		10,8	30	0,32		12	30	0,36
		масло сливочное		5	666,6666			5	666,6666	3,33
		соль йодированная		0,4	21	0,01		0,6	21	0,01
42	227			ИТОГО						44,25
		Рагу из овощей	150					180		
		картофель (с 1.03 до молодого)		67,2	30	2,02		80,6	30	2,42
		морковь		30	40	1,20		36	40	1,44
		-лук репчатый		15	30	0,45		18	30	0,54
		капуста		69	38	2,62		82,8	38	3,15
		томат паста		8	200	1,60		10	200	2,00
		масло растительное		6	130	0,78		7,2	130	0,94
		соль йодированная		0,6	21	0,01		1	21	0,02
		лавровый лист		0,015	1560	0,02		0,02	1560	0,03
43	143			ИТОГО						10,53
		Кисель из сока	200					200		
		Сок яблочный		60	60	3,60		60	60	3,60
		сахарный песок		20	75	1,50		20	75	1,50
		крахмал		10	150	1,50		10	150	1,50
		вода		144	0	0,00		144	0	0,00
44	878			ИТОГО						6,60
45		Хлеб пшеничный	30	30	60	1,80		30	60	1,80
46		Хлеб ржано- пшеничный	30	30	78,57	2,36		30	78,57	2,36
		Итого за обед				62,02				72,73

8 день

ОБЕД

		Суп картофельный с рисом	200			250				
		картофель (с 1.03 до молодого)		92,61	30	2,78		115,76	30	3,47
		рис		4	110	0,44		5	110	0,55
		-лук репчатый		9,6	30	0,29		12	30	0,36
		- морковь		10	40	0,40		12,5	40	0,50
		масло сливочное		2	666,6666	1,33		2,5	666,6666	1,67
		- вода		150	0	0,00		200	0	0,00
		соль йодированная		1	21	0,02		1,2	21	0,03
47	101			ИТОГО:		5,26				6,57
		Котлеты из мяса птицы с маслом	90/4					100/5		
		фарш куриный		70,2	310	21,76		78	310	24,18
		Хлеб пшеничный		16,2	60	0,97		18	60	1,08
		- лук репчатый		5	30	0,15		7	30	0,21
		сухари панировочные		9	146	1,31		10	146	1,46
		масло сливочное		4	666,6666	2,67		5	666,6666	3,33
		масло растительное		5,4	130	0,70		6	145	0,87
		соль йодированная		1	21	0,02		1,2	21	0,03
48	294			ИТОГО		27,59				31,16
		Макаронные изделия отварные	150					180		
		макаронные изделия		52,5	59	3,10		63	59	3,72
		-масло сливочное		7,5	666,6666	5,00		9	666,6666	6,00
		соль йодированная		1,2	21	0,03		1,4	21	0,03
49	203			ИТОГО		8,12				9,75
		Компот из смеси сухофруктов	200					200		
		-сухофрукты		20	135	2,70		20	135	2,70
		сахарный песок		20	75	1,50		20	75	1,50
		кислота лимонная		0,2	800	0,16		0,2	800	0,16
		-вода		200	0	0,00		200	0	0,00
50	349			ИТОГО		4,36				4,36
51	71	Овощи свежие, соленые	60					60		
		огурцы соленые		66	128	8,45		66	128	8,45
52		Хлеб пшеничный	30	30	60	1,80	30	30	60	1,80
53		Хлеб ржано- пшеничный	30	30	78,57	2,36	30	30	78,57	2,36
		Итого за обед				57,94				64,44

9 день

ОБЕД

		Борщ с картофелем и капустой	200					250		
		картофель (с 1.03 до молодого)		24,77	30	0,74		31,02	30	0,93
		капуста		20	38	0,76		25	38	0,95
		свекла		42,6	40	1,70		53,3	40	2,13
		-морковь		10	40	0,40		12,5	40	0,50
		-лук репчатый		9,6	30	0,29		12	30	0,36
		масло растительное		4	130	0,52		5	130	0,65
		томат паста		6	200	1,20		7,5	200	1,50
		-вода		160	0	0,00		200	0	0,00
		соль йодированная		1	21	0,02		1,2	21	0,03
54	82			ИТОГО:		5,64				7,05
		Птица, тушеная в соусе с овощами	90/100/100					100/115/115		
		Окорочек ЦБ		178,2	280	49,90		198	280	55,44
		масло растительное		11,6	130	1,51		13,2	130	1,72
		картофель (с 1.03 до молодого)		155,12	30	4,65		178,28	30	5,35
		-морковь		58	40	2,32		66,7	40	2,67
		-лук репчатый		30	30	0,90		34,5	30	1,04
		соль йодированная		1	21	0,02		1,2	21	0,03
		горошек консервированный		16	156	2,50		18,4	156	2,87
		Соус сметанный с томатом №331	100					115		
		сметана 15 %		25	314,2857	7,86		28,8	314,2857	9,05
		-мука пшеничная		7,5	42	0,32		8,6	42	0,36
		томат паста		10	200	2,00		11,5	200	2,30
55	292			ИТОГО		71,97				80,82
		Компот из смеси сухофруктов	200					200		
		-сухофрукты		20	135	2,70		20	135	2,70
		сахарный песок		20	75	1,50		20	75	1,50
		кислота лимонная		0,2	800	0,16		0,2	800	0,16
		-вода		200	0	0,00		200	0	0,00
56	349			ИТОГО		4,36				4,36

		Хлеб пшеничный	30	30	60	1,80	30	30	60	1,80
		Хлеб ржано-пшеничный	30	30	78,57	2,36	30	30	78,57	2,36
		Итого за обед				86,12				96,38
10 день										
ОБЕД										
		Щи из свежей капусты	200				250			
		картофель (с 1.03 до молодого)		33,6	30	1,01		42	30	1,26
		-морковь		10	40	0,40		12,5	40	0,50
		-лук репчатый		12,2	30	0,37		15,3	30	0,46
		капуста		50	38	1,90		62,5	38	2,38
		-масло растительное		4	130	0,52		5	130	0,65
		томат паста		2	200	0,40		2,5	200	0,50
		соль йодированная		1,2	21	0,03		1,5	21	0,03
60	87	ИТОГО				4,62				5,78
		Зразы из говядины с соусом сметанным	90/40				100/50			
		фарш свино-говяжий		48,9	520	25,43		54,3	520	28,24
		Хлеб пшеничный		10,3	60	0,62		11,4	60	0,68
		<i>Фари</i>								
		лук репчатый		39,9	30	1,20		44,3	30	1,33
		масло растительное		5,1	130	0,66		5,7	130	0,74
		яйцо		9	14	3,15		10	14	3,50
		сухари панировочные		7,7	146	1,12		8,6	146	1,26
		масло растительное (смазка)		5,1	130	0,66		5,7	130	0,74
		соль йодированная		0,6	21	0,01		1	21	0,02
		<i>Соус сметанный №330</i>	40				50			
		сметана 15 %		10	314,2857	3,14		12,5	314,2857	3,93
		-мука пшеничная		3	42	0,13		3,8	42	0,16
		соль йодированная		0,4	21	0,01		0,6	21	0,01
61	274	ИТОГО				36,13				40,61
		Рис отварной	150				180			
		крупа рисовая		54	110	5,94		64,8	110	7,13
		-масло сливочное		10	666,6666	6,67		12	666,6666	8,00
		соль йодированная		1,5	21	0,03		2	21	0,04
62	171	ИТОГО				12,64				15,17
		Компот из смеси сухофруктов	200				200			
		-сухофрукты		20	135	2,70		20	135	2,70
		сахарный песок		20	75	1,50		20	75	1,50
		кислота лимонная		0,2	800	0,16		0,2	800	0,16
		-вода		200	0	0,00		200	0	0,00
63	349	ИТОГО				4,36				4,36
		Овощи свежие, соленые	60				60			
64	71	Овощи соленые		66	128	8,45		66	128	8,45
65		Хлеб пшеничный	30	30	60	1,80	30	30	60	1,80
66		Хлеб ржано-пшеничный	30	30	78,57	2,36	30	30	78,57	2,36
		Итого за обед				70,36				78,52
итого за 10 дней обед										
						718,65			808,69	
Итого средний показатель за 1 день обед						71,86			80,87	

Составила ответственный за питание

А.А. Кулакова