

0ВЗ

Примерное 10- дневное меню горячего обеда в возрасте от 11-18 лет включительно

Наименование блюда	Выход	Стоимость продуктов	Накладные расходы 13%	Стоимость блюда
1 день				
Обед				
Салат из моркови с зеленым горошком	100	12,48	13%	14,10
Рассольник Ленинградский, сметана	250/20	17,97	13%	20,31
Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	34,44	13%	38,92
Картофельное пюре	100	8,95	13%	10,11
Компот из смеси сухофруктов	200	3,37	13%	3,81
Хлеб рж-пшеничный	76	4,57	13%	5,16
Итого:		81,78		92,41
2 день				
Обед				
Винегрет овощной	100	13,15	13%	14,86
Суп картофельный с бобовыми	250	8,65	13%	9,77
Тефтели из говядины "Ежики", соус томатный	60/30	34,66	13%	39,17
Каша гречневая рассыпчатая	150	12,02	13%	13,58
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	3,27	13%	3,70
Хлеб пшеничный	67	5,88	13%	6,64
Хлеб рж-пшеничный	69	4,15	13%	4,69
Итого:		81,78		92,41
3 день				
Обед				
Салат витаминный	100	9,62	13%	10,87
Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/20	13,31	13%	15,04
Птица отварная, масло сливочное	100/10	33,31	13%	37,64
Рис припущенный	200	11,89	13%	13,44
Напиток из шиповника	200	5,27	13%	5,96
Хлеб пшеничный	60	5,22	13%	5,90
Хлеб рж-пшеничный	53	3,16	13%	3,56
Итого:		81,78		92,41
4 день				
Обед				
Салат из свеклы с сыром	120	11,95	13%	13,50
Суп картофельный с рыбными консервами	250	19,43	13%	21,96
Плов из отварной говядины	22/130	32,16	13%	36,34
Компот из свежих плодов или ягод	200	7,69	13%	8,69
Хлеб пшеничный	81	7,07	13%	7,99
Хлеб рж-пшеничный	58	3,48	13%	3,93
Итого:		81,78		92,41
5 день				
Обед				
Маринад овощной с томатом	100	11,55	13%	13,05
Рассольник Ленинградский, сметана	250/20	17,97	13%	20,31
Шницель натуральный	50	36,99	13%	41,80
Каша гречневая рассыпчатая	100	8,02	13%	9,06
Компот из изюма	200	4,67	13%	5,28
Хлеб рж-пшеничный	43	2,58	13%	2,91
Итого:		81,78		92,41
6 день				
Обед				
Салат витаминный	60	5,95	13%	6,72
Суп картофельный с мясными фрикадельками	20/250	24,90	13%	28,14
Рыба тушеная в томате с овощами	100/100	34,44	13%	38,92

Картофельное пюре	100	8,95	13%	10,11
Компот из сухофруктов	200	3,37	13%	3,81
Хлеб рж-пшеничный	48	4,17	13%	4,71
Итого:		81,78		92,41
7 день				
Обед				
Салат из свеклы с сыром	100	9,96	13%	11,25
Суп картофельный с бобовыми	250	8,65	13%	9,77
Печень по-строгановски с соусом сметанным	90/50	36,25	13%	40,96
Макаронные изделия отварные	200	11,36	13%	12,84
Напиток из шиповника	200	5,27	13%	5,96
Хлеб пшеничный	70	6,08	13%	6,87
Хлеб рж-пшеничный	70	4,21	13%	4,76
Итого:		81,78		92,41
8 день				
Обед				
Салат "Степной"	100	11,12	13%	12,57
Суп картофельный с рыбными консервами	250	19,43	13%	21,96
Плов из отварной говядины	22/130	32,16	13%	36,34
Компот из яблок с лимоном	200	9,61	13%	10,86
Хлеб пшеничный	68	5,89	13%	6,66
Хлеб рж-пшеничный	60	3,57	13%	4,02
Итого:		81,78		92,41
9 день				
Обед				
Винегрет овощной	100	13,15	13%	14,86
Борщ с капустой и картофелем, сметана	250/10	10,73	13%	12,12
Котлеты из говядины, соус сметанный	50/30	35,79	13%	40,44
Капуста тушеная	150	15,64	13%	17,67
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	3,27	13%	3,70
Хлеб рж-пшеничный	53	3,20	13%	3,62
Итого:		81,78		92,41
10 день				
Обед				
Салат витаминный	100	9,62	13%	10,87
Щи из свежей капусты с картофелем, сметана	250/20	14,41	13%	16,28
Птица отварная, масло сливочное	100/10	33,31	13%	37,64
Рис припущенный	200	11,89	13%	13,44
Чай с сахаром, лимоном	200/7	2,16	13%	2,44
Хлеб пшеничный	61	5,30	13%	5,99
Хлеб рж-пшеничный	84	5,09	13%	5,75
Итого:		81,78		92,41

Заказчик
 Директор МБОУ СШ № 30
 _____ И.И.Пачковский

Исполнитель
 Директор ООО "Встреча ВК"
 Ахвердиева Л.Г.

