

Утверждено:
 Руководитель отдела образования
 Успенского района Жиренова А.К.
 01 сентября 2022г

Перспективное сезонное (лето-осень) двухнедельное меню на организацию горячего

питания учащихся для детей из фонда Всеобуч и детей 1-4 классов в Успенском районе
 на 2022-2023 учебный год

1 неделя, 1-ый день

Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход/гр.				Брутто/гр.		
Суп гороховый	200/25	230/25	250/25	горох	16	18	20
				картофель	54	62	68
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				куры	30	30	30
				бульон	141	162	176
Куры отварные	80	90	100	соль йодированная	1	1	1
				масло растительное	4	5	5
				курица	121,6	136	152
				лук репчатый	3	3	4
				крупа гречневая	48	62	71
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное	4	5	6
				мед пчелиный	10	10	10
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

1 неделя, 2-ой день

Ас мазірі / Меню	Выход/гр.			Ингредиенты	Брутто/гр.		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	мука пшеничная	16	18	20
				яйца	5	6	7
				вода			
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				масло сливочное	1,6	1,84	2
				бульон	189	217	236
				говядина	54	54	54
Салат витаминный	60	80	100	капуста	15	20	25
				морковь	12	16	20
				лук репчатый	4	5	6
				яблоки	16	22	27
Котлеты мясные (говядина)	75/5	85/5	95/5	масло растительное	4,2	5,6	7
				говядина фарш	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сахари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
				крупа перловая	36,1	47	54,1
				масло сливочное	2,3	3	3,45
				яблоко и груша	45	45	45
Компот из свежих плодов	200	200	200	сахар	24	24	24
				яблоко и груша	45	45	45
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				пшеничный			
Гарнир: перловка	100	130	150	крупа перловая	36,1	47	54,1
				масло сливочное	2,3	3	3,45

1 неделя, 3-ий день							
Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход /гр.				Брутто /гр.		
Рассольник	200/25	230/25	250/25	крупя перловая	6	6,9	9
				картофель	80	92	100
				лук репчатый	10	12	13
				масло растительное	4	5	5
Рагу (говядина)	140/60	140/60	140/60	бульон или вода	140	161	173
				говядина	54	54	54
				сметана	8	9,2	10
				мясо говядина	96	96	96
Кефир	200	200	200	морковь	24	24	24
				лук репчатый	11	11	11
				масло растительное	8	8	8
				мука пшеничная	3	3	3
Мед пчелиный	10	10	10	картофель	120	120	120
	100	100	100	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	мед пчелиный	10	10	10
				сузбеше	100	100	100
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
1 неделя, 4-ый день							
Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход /гр.				Брутто /гр.		
Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25	томатная паста	3	3	3
				бульон	191	220	240
				говядина	54	54	54

Тушеная рыба в соусе	75/50	75/50	100/50	минтай	65,2	65,2	87
				лук репчатый	4	4	5
				сметана	10	10	10
				морковь	10	15	20
				масло растительное	5	5	5
				мука пшеничная	3	3	3
Гарнир: крупа пшеничная	100	130	150	крупа пшеничная	35	40	50
				масло сливочное	3	4	6
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	80	100	помидоры свежие	29	39	48
				огурцы свежие	23	30	38
				лук зеленый	8	10	13
				масло растительное	12	16	20
Сок натуральный	200	200	200	сок натуральный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

1 неделя, 5-ый день

Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
					Выход /гр.		
Борщ (говядина)	200/25	230/25	250/25	капуста	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	7	8	9
				масло растительное	3	3	3
				мясо	54	54	54
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				картофель	26	29,9	32,5
				свекла	30	35	38
				сметана	8	9,2	10
Зразы рубленные	80	90	100	говядина фарш	60	68	76
				хлеб пшеничный	9	10	11
				молоко	12	14	16

Гарнир: рис припущенный	100	130	150	лук репчатый	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	5	6	7
				сахари	7	8	9
Кисель	200	200	200	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Сок натуральный	200	200	200	кисель	24	24	24
				концентрированный сок	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	сок	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

2 неделя, 1-ый день

Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	Брутто /гр.		
					7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп рисовый на к/б	200/25	230/25	250/25	рис	6	6,9	9
				картофель	80	92	100
				лук репчатый	10	12	13
				масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	173
				говядина	54	54	54
				морковь	20	20	20
Гуляш (говядина)	60	80	100	говядина фарш	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
				томатная паста	14	19	24
				лук репчатый	22	29	36
				мука пшеничная	5	7	8
Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26
				масло сливочное	2,5	3,25	3,75
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10