

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



Перспективное сезонное (зима-весна) 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 лапша домашняя (курица)	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
				курица	54	54	54
				говядина фарш	69	78	87
				хлеб пшеничный	11	12	13
Тфтели мясныє (говядина)	80	90	100	молоко	16	18	20
				лук репчатый	32	36	40
				масло растительное	4	5	6
				мука пшеничная	5	6	7
				масло сливочное	4	5	5
				крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
				мед пчелиный	10	10	10
				Молоко	200	200	200
				Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
масло сливочное	4	5	6				
мед пчелиный	10	10	10				
Молоко	200	200	200		200	200	200

Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

1 неделя, 2-ой день

Ас мазїрі / 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 с крупой	200/25	230/25	250/25	круппа овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
				бульон	200	230	250
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				говядина	54	54	54
				морковь	18	24	30
				капуста	41	55	69
				масло растительное	8	11	13
Жаркое по домашнему	80	90	100	говядина	79	79	79
				картофель	178	178	178
				томатная паста	11	11	11
				лук репчатый	15	15	15
				масло растительное	7	7	7
				плоды шиповника	8	8	8
				сушеные			
				крахмал	10	10	10
				картофельный			
				вода	200	200	200
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	лимонная кислота	0,3	0,3	0,3
				сахар	24	24	24

		20	35	40	1 неделя, 3-ий день			
Хлеб ржано-пшеничный					Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
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 картофель лук репчатый масло растительное бульон или вода говядина сметана	6	6,9	9	
					80	92	100	
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	лук репчатый масло растительное мука пшеничная томатная паста	10	12	13	
					4	5	5	
				говьон или вода	140	161	173	
					54	54	54	
				сметана	8	9,2	10	
					181	205	226	
				Мясо говядина	8	9	10	
					8	9	10	
				морковь	8	9	10	
					8	9	10	
				лук репчатый	8	9	10	
					8	9	10	
				масло растительное	6	7	8	
					19	21	24	
				мука пшеничная	19	21	24	
					19	21	24	
				томатная паста	19	21	24	
					19	21	24	
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	капуста белокочанная	143	186	215	
					4	5	6	
				масло растительное	4	5	6	
					3	4	5	
				морковь	3	4	5	
					5	7	8	
				лук репчатый	5	7	8	
					1	1	1	
				мука пшеничная	1	1	1	
					9	12	14	
				томатная паста	9	12	14	
					3	4	5	
				сахар	3	4	5	
					2	2	2	
Чай сладкий	200	200	200	чай	2	2	2	
					10	10	10	
				сахар	10	10	10	
					10	10	10	
Мед пчелинный	10	10	10	мед пчелинный	10	10	10	
	200	200	200		200	200	200	
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200	
	20	35	40		20	35	40	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
					20	35	40	

1 неделя, 4-ый 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
Супл рисовый	200/25	230/25	250/25	рис	10	10	15
				морковь	15	20	20
				лук репчатый	15	20	20
				масло растительное	5	5	5
				томатная паста	5	5	5
				картофель	50	60	80
				говядина	54	54	54
				судак	107	120	133
Коллеты рыбные	80	90	100	хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко или вода	20	23	26
				сухари	7	8	9
				масло растительное	11	12	13
Гарнир: картофельное пюре	100	130	150	картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26
				масло сливочное	2,5	3,25	3,75
				морковь	64	86	108
Салат морковный	60	80	100	сахар	4	5	6
				масло растительное	6	8	10
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	Выход /гр.			Ингредиенты	Брутто /гр.		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Супл харчо	200/25	230/25	250/25	рис	15	17	18
				лук репчатый	19	22	24
				масло сливочное	8	9	10
				томатная паста	6	7	8
				бульон	200	230	250

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
Котлеты мясные (говядина)	75/5	85/5	95/5	говядина	54	54	54
				говядина фарш	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
				рис	45	50	70
				масло сливочное	4	5	6
				чай	2	2	2
Гарнир: рис отварной	100	130	150	рис	45	50	70
				чай	2	2	2
				сахар	10	10	10
Чай сладкий	200	200	200	сахар	10	10	10
				чай	2	2	2
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40
				пшеничный			
2 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
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
				томатная паста	3	3	3
				бульон	191	220	240
				говядина	54	54	54
				говядина фарш	60	68	76
				хлеб пшеничный	9	10	11
				молоко	12	14	16
Зразы рубленые	80	90	100	говядина фарш	60	68	76
				хлеб пшеничный	9	10	11
				молоко	12	14	16
Гарнир: перловка	100	130	150	лук репчатый	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	5	6	7
Гарнир: перловка	100	130	150	сухари	7	8	9
				перловка	36	47	55
				бульон	73	95	110