


Утверждаю:  
 Руководитель отдела образования  
 Успенского района  А.К. Жиренова  
 20 декабря 2022г

Перспективное сезонное (зима-весна) двухнедельное меню на организацию горячего  
 питания для детей из фонда Всеобуч в Успенском районе  
 на 2022-2023 учебный год

Ас мазірі / Меню	1 неделя, 1-ый день			Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		Брутто/гр.	Брутто/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
				морковь	18	24	30
				капуста	41	55	69
Салат из свежих овощей	60	80	100	масло растительное	8	11	13
				мясо говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	масло растительное	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				мука пшеничная	6	7	8
				томатная паста	19	21	24
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	капуста	143	186	215
				белокочанная			

Кисель из плодов шиповника	200	200	200	Масло растительное	4	5	6
				Морковь	3	4	5
				лук репчатый	5	7	8
				Мука пшеничная	1	1	1
				Томатная паста	9	12	14
				сахар	3	4	5
				плоды шиповника	8	8	8
				сушеные			
				крахмал	10	10	10
				картофельный			
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	вода	200	200	200
				лимонная кислота	0,3	0,3	0,3
				сахар	24	24	24
				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 с крупой	200/25	230/25	250/25	крупя 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
				говядина фарш	69	78	87
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
Тефтели мясные (говядина)	80	90	100	лук репчатый	32	36	40
				масло растительное	4	5	6
				мука пшеничная	5	6	7

Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	Масло сливочное	4	5	5
Мед пчелиный	10	10	10	крупа гречневая	48	62	71
Молоко	200	200	200	Масло сливочное	4	5	6
Сузбеше	100	100	100	Мед пчелиный	10	10	10
Банан	200	200	200	Молоко	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	сузбеше	100	100	100
				банан	200	200	200
				хлеб ржано- пшеничный	20	35	40

**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.		
Суп 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
Жаркое по домашнему	80	90	100	говядина	54	54	54
				говядина	79	79	79
				картофель	178	178	178
				томатная паста	11	11	11
				лук репчатый	15	15	15
Чай сладкий	200	200	200	масло растительное	7	7	7
				чай	2	2	2
				сахар	10	10	10
				мед пчелиный	10	10	10
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
				яблоко	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40
				пшеничный			
<b>1 неделя, 4-ый день</b>							
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.			
	200/25	230/25	250/25	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
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
Котлеты рыбные	80	90	100	бульон или вода	140	161	173
				говядина	54	54	54
				сметана	8	9,2	10
				судак	107	120	133
Гарнир: картофельное пюре	100	130	150	хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко или вода	20	23	26
				сахари	7	8	9
				масло растительное	11	12	13
Салат морковный	60	80	100	картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26
				масло сливочное	2,5	3,25	3,75
				морковь	64	86	108
Сок натуральный	200	200	200	сахар	4	5	6
				масло растительное	6	8	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	сок натуральный	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>1 неделя, 5-ый день</b>							
Ас мазірі / Меню	Выход /гр.			Брутто /гр.			
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Суп харчо	200/25	230/25	250/25	Ингредиенты			
				рис	15	17	18
				лук репчатый	19	22	24
				масло сливочное	8	9	10
				томатная паста	6	7	8
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54

Котлеты мясные (говядина)	75/5	85/5	95/5	Ингредиенты			
	говядина фарш	75	86	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
	Хлеб пшеничный	14	16				
	Молоко	19	22				
	Сухари	8	9				
	Масло растительное	5	6				
	Масло сливочное	6	7				
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	
				бульон	73	95	
				Масло сливочное	2,5	3,25	
Чай сладкий	200	200	200	чай	2	2	
				сахар	10	10	
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	
Груша	200	200	200	груша	200	200	
Хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	20	35	
<b>2 неделя, 1-ый день</b>							
Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты			
	Выход гр.	7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Суп с бобовыми	200/25	230/25	250/25	картофель	40	46	50
				фасоль	16	18	20
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
Зразы рубленые	80	90	100	говядина фарш	60	68	76
				хлеб пшеничный	9	10	11
				молоко	12	14	16
				лук репчатый	35	40	45
				Масло растительное	9	10	11
				яйца	5	6	7
				сахари	7	8	9

Ас мазірі / Меню	2 неделя, 2-ой день			Ингредиенты	Брутто /гр.		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Гарнир: рис отварной	100	130	150	рис	45	50	70
Мед пчелиный	10	10	10	масло сливочное	4	5	6
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	мед пчелиный	10	10	10
				капуста	58	78	98
				белокочанная			
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	5	6
Чай сладкий	200	200	200	зелень	7	9	11
				чай	2	2	2
Сузбеше	100	100	100	сахар	10	10	10
				сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>2 неделя, 2-ой день</b>							
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 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
Голубцы с мясом и рисом	80	90	100	говядина (фарш)	70	70	70
				капуста	103	103	103
				белокочанная			
				крупа рисовая	10	10	10
				лук репчатый	14	14	14
				соус	60	60	60
				сметана	16	16	16
				мука пшеничная	5	5	5
				бульон	47	47	47

Ас мазірі / Меню	2 неделя, 3-ий день			Ингредиенты	7-10 лет			11-14 лет			15-18 лет		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		Выход гр.	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	Масло растительное	4	4	4	сухофрукты	15	15	15		
				сахар	20	20	20						
				Мед пчелиный	10	10	10						
Мед пчелиный	10	10	10	банан	200	200	200						
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40						
Ас мазірі / Меню	200	230	250	капуста свежая	69	79	86						
				морковь	11	13	14						
				лук репчатый	9	10	11						
				томатная паста	3	3	3						
				мука пшеничная	3	3	3						
				Масло растительное	4	5	5						
				бульон	160	184	200						
				говядина	54	54	54						
				Сметана	8	9,2	10						
				свекла	65	83	109						
				Масло растительное	8	11	14						
				Плов (говядина)	150	180	200	говядина	107	107	107		
								крупа рисовая	51	61	68		
								морковь	14	17	19		
								лук репчатый	9	11	12		
томатная паста	16	19	21										
Масло растительное	8	10	11										
Мед пчелиный	10	10	10										
сок	200	200	200										
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40					хлеб ржано-пшеничный	20	35	40		
								Салат свекольный	60	80	100		
				Мед пчелиный	10	10	10						
Сок натуральный	200	200	200	Мед пчелиный	10	10	10						
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40						

**2 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
Суп с крупой	200/25	230/25	250/25	крупя 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
				минтай	125	130	140
				лук репчатый	10	15	20
				сметана	10	10	10
Рыба припущенная с соусом	75/50	75/50	75/50	мука пшеничная	3	3	3
				морковь	10	15	20
				масло растительное	5	5	5
Гарнир: рис отварной	100	130	150	рис	45	50	70
				масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
				яблоко	200	200	200
Кисель	200	200	200	кисель	200	200	200
				Хлеб ржанопшеничный	20	35	40
<b>2 неделя, 5-ый день</b>							
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 из овощей	200/25	230/25	250/25	капуста	20	23	25
				лук репчатый	53	61	66
				картофель	8	9	10
				морковь	11	13	14
				горошек зеленый консервированный	9	10	11



Биточки мясные (говядина)	75/5	85/5	95/5	Масло растительное	4	5	5
				бульон	151	174	190
				говядина	54	54	54
				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
				макаронны	36	47	54
Гарнир: макаронны	100	130	150	масло сливочное	12	16	18
				яблоки свежие	14	18	23
				помидоры свежие	18	24	29
				огурцы свежие	15	20	25
				морковь	11	15	19
				лимон для сока	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				масло растительное	12	16	20
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				чай	2	2	2
Салат витаминный	60	80	100	сахар	10	10	10
				чай	2	2	2
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Чай сладкий	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Чай сладкий	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Чай сладкий	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Чай сладкий	200	200	200