


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	Брутто/гр.		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя (курица)		200/25	230/25	250/25	Выход/гр.			
					16	18	20	
Салат из свежих овощей		60	80	100	мука пшеничная	5	6	7
					яйца	0,4	0,4	0,4
					вода	9	10	11
					соль йодированная	1,6	1,84	2
					лук репчатый	189	217	236
					масло сливочное	54	54	54
					бульон	18	24	30
					курица	41	55	69
					морковь	8	11	13
					капуста	8	9	10
Мясо тушеное (говядина)		80	90	100	масло растительное	8	9	10
					мясо говядина	181	205	226
					морковь	8	9	10
					лук репчатый	8	9	10
					масло растительное	8	9	10
					мука пшеничная	6	7	8
					томатная паста	19	21	24
					капуста	143	186	215
					белокочанная			
					Гарнир: капуста тушеная		100	130

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	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 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

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.			
	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
				бульон или вода	140	161	173
				говядина	54	54	54
Котлеты рыбные	80	90	100	сметана	8	9,2	10
				судак	107	120	133
				хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко или вода	20	23	26
				сахари	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
				сахар	4	5	6
				масло растительное	6	8	10
Салат морковный	60	80	100	сок натуральный	200	200	200
				хлеб ржанопшеничный	20	35	40
Сок натуральный	200	200	200	хлеб ржанопшеничный	20	35	40
				хлеб ржанопшеничный	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
					Брутто /гр.		
Суп 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
				говядина	54	54	54
Выход /гр.							
	200/25	230/25	250/25				

Котлеты мясные (говядина)	75/5	85/5	95/5	Ингредиенты			7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	говядина фарш	75	86	96	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Брутто /гр.	
	хлеб пшеничный	14	16	18					
	молоко	19	22	25					
	сахари	8	9	10					
	масло растительное	5	6	7					
	масло сливочное	6	7	8					
Гарнир: перловка	100	130	150						
	перловка	36	47	55					
	бульон	73	95	110					
	масло сливочное	2,5	3,25	3,75					
Чай сладкий	200	200	200						
	чай	2	2	2					
	сахар	10	10	10					
Мед пчелиный	10	10	10						
	мед пчелиный	10	10	10					
Груша	200	200	200						
	груша	200	200	200					
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40						
	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40					
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
	Выход гр.			7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Брутто /гр.		
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
	10	10	10	масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	60	80	100	мед пчелиный	10	10	10
				капуста	58	78	98
Салат из белокочанной капусты				белокочанная			
				сахар	4	5	6
Чай сладкий	200	200	200	масло растительное	4	5	6
				зелень	7	9	11
Сузбеше	100	100	100	чай	2	2	2
				сахар	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	сузбеше	100	100	100
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
2 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 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)	70	70	70
				капуста	103	103	103
				белокочанная			
Голубцы с мясом и рисом	80	90	100	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	Брутто /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	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
2 неделя, 3-ий 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
Щи из свежей капусты	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
Салат свекольный	60	80	100	Масло растительное	8	11	14
				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
Плов (говядина)	150	180	200	говядина	107	107	107
				крупа рисовая	51	61	68
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
				сок	200	200	200
Сок натуральный	200	200	200	сок	200	200	200
				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
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
				кисель	200	200	200
Хлеб ржанопшеничный	20	35	40	хлеб ржанопшеничный	20	35	40
2 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
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
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
				макаронны	36	47	54
Гарнир: макароны	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
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				чай сладкий	200	200	200