

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
Гарнир: перловка	100	130	150				



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	крупка 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
<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.		
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.				Брутто /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
Зразы рубленные	80	90	100	сметана	8	9,2	10
				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	масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
				кисель	24	24	24
Сок натуральный	200	200	200	концентрированный			
				сок	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.		
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
Гуляш (говядина)	60	80	100	морковь	20	20	20
				говядина фарш	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
				томатная паста	14	19	24
Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	лук репчатый	22	29	36
				мука пшеничная	5	7	8
				картофель	115	150	174
Мед пчелиный	10	10	10	молоко	17	22	26
				масло сливочное	2,5	3,25	3,75
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10

Салат свеклольный	60	80	100	свекла	65	83	109
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	масло растительное	8	11	14
				сахар	15	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	20	20
					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
Плов (говядина)	150	180	200	говядина	54	54	54
				говядина	107	107	107
				крупа рисовая	51	61	68
				морковь	14	17	19
				лук репчатый	9	11	12
Кисель	200	200	200	томатная паста	16	19	21
				масло растительное	8	10	11
				кисель	24	24	24
				концентрированный			
Фрукт (яблоко)	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>2 неделя, 3-ий 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
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
					огурцы свежие	61	82	103
					масло растительное	4,2	5,6	7
					говядина	79	79	79
					картофель	178	178	178
					томатная паста	11	11	11
					лук репчатый	15	15	15
					масло растительное	8	11	15
					мед пчелиный	10	10	10
					чай	2	2	2
					сахар	10	10	10
					хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

**2 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 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
				рыбный фарш	58,2	65,5	72,8
Тефтели из минтая	80	90	100	хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко	20	23	26
				сахари	7	8	9

					Масло растительное	3,2	3,6	4
Гарнир: гречка отварная	100	130	150		крупя гречневая	48	62	71
Сузбеше	100	100	100		масло сливочное	4	5	6
Кефир	200	200	200		сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40		кефир	200	200	200
					Хлеб ржано-пшеничный	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 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
Салаг из свежих овощей	60	80	100	говядина	54	54	54
				морковь	18	24	30
				капуста	41	55	69
				масло растительное	8	11	13
				говядина фарш	75	86	96
Котлеты мясные (говядина)	75/5	85/5	95/5	хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сахари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: макароны	100	130	150	макароны	36	47	54
				масло сливочное	12	16	18
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Сок натуральный	200	200	200	сок	200	200	200