

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       |
| Тефтели мясные (говядина)   | 80        | 90        | 100       | курица             | 54         | 54        | 54        |
|                             |           |           |           | говядина фарш      | 69         | 78        | 87        |
|                             |           |           |           | хлеб пшеничный     | 11         | 12        | 13        |
|                             |           |           |           | молоко             | 16         | 18        | 20        |
|                             |           |           |           | 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         |
|                             |           |           |           | крупа гречневая    | 48         | 62        | 71        |
|                             |           |           |           | масло сливочное    | 4          | 5         | 6         |
| Мед пчелиный                | 10        | 10        | 10        | мед пчелиный       | 10         | 10        | 10        |
|                             |           |           |           | Молоко             | 200        | 200       | 200       |

| 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 |  |  |
| Сузбеше                    | 100       | 100       | 100       | сузбеше              | 100        | 100       | 100       |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный       | 20        | 35        | 40        | хлеб ржано-пшеничный | 20         | 35        | 40        |  |  |
| 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        |  |  |
| Салат из свежих овощей     | 60        | 80        | 100       | морковь              | 18         | 24        | 30        |  |  |
|                            |           |           |           | капуста              | 41         | 55        | 69        |  |  |
|                            |           |           |           | масло растительное   | 8          | 11        | 13        |  |  |
|                            |           |           |           | говядина             | 79         | 79        | 79        |  |  |
| Жаркое по домашнему        | 80        | 90        | 100       | картофель            | 178        | 178       | 178       |  |  |
|                            |           |           |           | томатная паста       | 11         | 11        | 11        |  |  |
|                            |           |           |           | лук репчатый         | 15         | 15        | 15        |  |  |
|                            |           |           |           | масло растительное   | 7          | 7         | 7         |  |  |
| Кисель из плодов шиповника | 200       | 200       | 200       | плоды шиповника      | 8          | 8         | 8         |  |  |
|                            |           |           |           | сушеные              |            |           |           |  |  |
|                            |           |           |           | крахмал              | 10         | 10        | 10        |  |  |
|                            |           |           |           | картофельный         |            |           |           |  |  |
|                            |           |           |           | вода                 | 200        | 200       | 200       |  |  |
|                            |           |           |           | лимонная кислота     | 0,3        | 0,3       | 0,3       |  |  |
|                            |           |           |           | сахар                | 24         | 24        | 24        |  |  |

|                         |            | 1 неделя, 3-ий день |           |                      |             |           |           |
|-------------------------|------------|---------------------|-----------|----------------------|-------------|-----------|-----------|
| Хлеб ржано-пшеничный    | 20         | 35                  | 40        | 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    | крупа 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        |
|                         |            |                     |           | сметана              | 8           | 9,2       | 10        |
|                         |            |                     |           | мясо говядина        | 181         | 205       | 226       |
| Мясо тушеное (говядина) | 80         | 90                  | 100       | морковь              | 8           | 9         | 10        |
|                         |            |                     |           | лук репчатый         | 8           | 9         | 10        |
|                         |            |                     |           | масло растительное   | 8           | 9         | 10        |
|                         |            |                     |           | мука пшеничная       | 6           | 7         | 8         |
|                         |            |                     |           | томатная паста       | 19          | 21        | 24        |
| Гарнир: капуста тушеная | 100        | 130                 | 150       | капуста              | 143         | 186       | 215       |
|                         |            |                     |           | белокочанная         |             |           |           |
|                         |            |                     |           | масло растительное   | 4           | 5         | 6         |
|                         |            |                     |           | морковь              | 3           | 4         | 5         |
|                         |            |                     |           | лук репчатый         | 5           | 7         | 8         |
| Чай сладкий             | 200        | 200                 | 200       | мука пшеничная       | 1           | 1         | 1         |
|                         |            |                     |           | томатная паста       | 9           | 12        | 14        |
|                         |            |                     |           | сахар                | 3           | 4         | 5         |
|                         |            |                     |           | чай                  | 2           | 2         | 2         |
|                         |            |                     |           | сахар                | 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             | 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:<br>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        |
|                              |            |           |           |                      |             |           |           |
| <b>1 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 |
| 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<br>(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<br>отварной      | 100       | 130       | 150       | сахар                | 10          | 10        | 10        |
|                              |           |           |           | мед пчелиный         | 10          | 10        | 10        |
|                              |           |           |           | хлеб ржано-пшеничный | 20          | 35        | 40        |
| 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        |
| <b>2 неделя, 1-ый день</b>   |           |           |           |                      |             |           |           |
| 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        |
|                              |           |           |           | лук репчатый         | 35          | 40        | 45        |
|                              |           |           |           | масло растительное   | 9           | 10        | 11        |
|                              |           |           |           | яйца                 | 5           | 6         | 7         |
| сухари                       | 7         | 8         | 9         |                      |             |           |           |
| Гарнир: перловка             | 100       | 130       | 150       | перловка             | 36          | 47        | 55        |
|                              |           |           |           | бульон               | 73          | 95        | 110       |

|  |  |  |  |  |                      |     |      |      |
|--|--|--|--|--|----------------------|-----|------|------|
|  |  |  |  |  | Масло сливочное      | 2,5 | 3,25 | 3,75 |
|  |  |  |  |  | Мед пчелиный         | 10  | 10   | 10   |
|  |  |  |  |  | капустя белокочанная | 58  | 78   | 98   |
|  |  |  |  |  | сахар                | 4   | 5    | 6    |
|  |  |  |  |  | масло растительное   | 4   | 5    | 6    |
|  |  |  |  |  | зелень               | 7   | 9    | 11   |
|  |  |  |  |  | чай                  | 2   | 2    | 2    |
|  |  |  |  |  | сахар                | 10  | 10   | 10   |
|  |  |  |  |  | сузбеше              | 100 | 100  | 100  |
|  |  |  |  |  | хлеб ржано-пшеничный | 20  | 35   | 40   |

**2 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 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         |
| Плов (говядина)             | 150       | 180       | 200       | говядина           | 54          | 54        | 54        |
|                             |           |           |           | говядина           | 54          | 54        | 54        |
|                             |           |           |           | крупа рисовая      | 107         | 107       | 107       |
|                             |           |           |           | морковь            | 51          | 61        | 68        |
|                             |           |           |           | лук репчатый       | 14          | 17        | 19        |
| Компот из смеси сухофруктов | 200       | 200       | 200       | лук репчатый       | 9           | 11        | 12        |
|                             |           |           |           | томатная паста     | 16          | 19        | 21        |
|                             |           |           |           | масло растительное | 8           | 10        | 11        |
|                             |           |           |           | сухофрукты         | 15          | 15        | 15        |
|                             |           |           |           | сахар              | 20          | 20        | 20        |
| Мед пчелиный                | 10        | 10        | 10        | мед пчелиный       | 10          | 10        | 10        |
|                             |           |           |           | яблоко             | 200         | 200       | 200       |
| Фрукт (яблоко)              | 200       | 200       | 200       | яблоко             | 200         | 200       | 200       |

|                            |     | 20                | 35        | 40                   | <b>2 неделя, 3-ий день</b> |                    |           |           |
|----------------------------|-----|-------------------|-----------|----------------------|----------------------------|--------------------|-----------|-----------|
| Хлеб ржано-пшеничный       |     |                   |           |                      | хлеб ржано-пшеничный       | 20                 | 35        | 40        |
| <b>Ас мазірі / Меню</b>    |     | 7-10 лет          | 11-14 лет | 15-18 лет            | Ингредиенты                | 7-10 лет           | 11-14 лет | 15-18 лет |
|                            |     | <b>Выход гр.</b>  |           |                      |                            | <b>Брутто /гр.</b> |           |           |
| 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        |           |
| 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        |           |
|                            |     |                   |           | масло растительное   | 4                          | 4                  | 4         |           |
| Мед пчелиный               | 10  | 10                | 10        | мед пчелиный         | 10                         | 10                 | 10        |           |
| Сок натуральный            | 200 | 200               | 200       | сок                  | 200                        | 200                | 200       |           |
| Хлеб ржано-пшеничный       | 20  | 35                | 40        | хлеб ржано-пшеничный | 20                         | 35                 | 40        |           |
|                            |     |                   |           |                      |                            |                    |           |           |
| <b>2 неделя, 4-ый день</b> |     |                   |           |                      |                            |                    |           |           |
| <b>Ас мазірі / Меню</b>    |     | 7-10 лет          | 11-14 лет | 15-18 лет            | Ингредиенты                | 7-10 лет           | 11-14 лет | 15-18 лет |
|                            |     | <b>Выход /гр.</b> |           |                      |                            | <b>Брутто /гр.</b> |           |           |

|                            |           |           |           |                                  |             |           |           |
|----------------------------|-----------|-----------|-----------|----------------------------------|-------------|-----------|-----------|
| Суп с крупой               | 200/25    | 230/25    | 250/25    | крупя овсяная                    | 20          | 23        | 25        |
|                            |           |           |           | морковь                          | 11          | 13        | 14        |
| Рыба припущенная с соусом  | 75/50     | 75/50     | 75/50     | 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        |
|                            |           |           |           | мука пшеничная                   | 3           | 3         | 3         |
|                            |           |           |           | морковь                          | 10          | 15        | 20        |
| Гарнир: рис отварной       | 100       | 130       | 150       | масло растительное               | 5           | 5         | 5         |
|                            |           |           |           | рис                              | 45          | 50        | 70        |
| Мед пчелиный               | 10        | 10        | 10        | масло сливочное                  | 4           | 5         | 6         |
|                            |           |           |           | мед пчелиный                     | 10          | 10        | 10        |
| Хлеб ржанопшеничный        | 200       | 200       | 200       | кисель                           | 200         | 200       | 200       |
|                            |           |           |           | Хлеб ржанопшеничный              | 20          | 35        | 40        |
| <b>2 неделя, 5-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 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        |
|                            |           |           |           | масло растительное               | 4           | 5         | 5         |
|                            |           |           |           | бульон                           | 151         | 174       | 190       |
| говядина                   | 54        | 54        | 54        |                                  |             |           |           |



|                              |      |      |      |                      |     |     |    |
|------------------------------|------|------|------|----------------------|-----|-----|----|
| Биточки мясные<br>(говядина) | 75/5 | 85/5 | 95/5 | говядина фарш        | 75  | 86  | 96 |
|                              |      |      |      | хлеб пшеничный       | 14  | 16  | 18 |
|                              |      |      |      | молоко               | 19  | 22  | 25 |
|                              |      |      |      | сухари               | 8   | 9   | 10 |
|                              |      |      |      | масло растительное   | 5   | 6   | 7  |
| Гарнир: макароны             | 100  | 130  | 150  | масло сливочное      | 6   | 7   | 8  |
|                              |      |      |      | макароны             | 36  | 47  | 54 |
|                              |      |      |      | масло сливочное      | 12  | 16  | 18 |
|                              |      |      |      | яблоки свежие        | 14  | 18  | 23 |
|                              |      |      |      | помидоры свежие      | 18  | 24  | 29 |
| Салат витаминный             | 60   | 80   | 100  | 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   | Хлеб ржано-пшеничный | 20  | 35  | 40 |
|                              |      |      |      | чай                  | 2   | 2   | 2  |
| Чай сладкий                  | 200  | 200  | 200  | сахар                | 10  | 10  | 10 |