



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



**Перспективное сезонное (лето-осень) двухнедельное меню на организацию горячего
 питания для учащихся 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	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
Мед пчелиный	10	10	10	говядина	189	217	236
				говядина	54	54	54
				мед пчелиный	10	10	10
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржанопшеничный	20	35	40	хлеб ржанопшеничный	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.		

Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты			
				7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Салат витаминный	60	80	100	капуста	15	20	25
				морковь	12	16	20
Котлеты мясные (говядина)	75/5	85/5	95/5	лук репчатый	4	5	6
				яблоки	16	22	27
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	масло растительное	4,2	5,6	7
				говядина фарш	75	86	96
Компот из свежих плодов	200	200	200	хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	сухари	8	9	10
				масло сливочное	5	6	7
Снежок	200	200	200	масло сливочное	6	7	8
				крупа гречневая	48	62	71
Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25	масло сливочное	4	5	6
				яблоко и груша	45	45	45
Снежок	200	200	200	сахар	24	24	24
				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	
Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				морковь	11	13	14
Снежок	200	200	200	лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
Снежок	200	200	200	томатная паста	3	3	3
				бульон	191	220	240
Снежок	200	200	200	говядина	54	54	54
				снежок	200	200	200

Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Банан	200	200	200	банан	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
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
Гарнир: крупа пшеничная	100	130	150	мука пшеничная	3	3	3
				крупа пшеничная	35	40	50
				масло сливочное	3	4	6
				помидоры свежие	29	39	48
				огурцы свежие	23	30	38
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	80	100	лук зеленый	8	10	13
				масло растительное	12	16	20
				сок натуральный	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Сок натуральный	200	200	200
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
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
				сметана	8	9,2	10
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				концентрированный			
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	Брутто /гр.		
					7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Гуляш (говядина)	60	80	100	говядина фарш	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
				томатная паста	14	19	24
				лук репчатый	22	29	36
				мука пшеничная	5	7	8
Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26
				масло сливочное	2,5	3,25	3,75
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Салат свекольный	60	80	100	свекла	65	83	109
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	масло растительное	8	11	14
				сухофрукты	15	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	20	20
				пшеничный	20	35	40

2 неделя, 2-ой день

Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	Брутто /гр.		
					7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
		Выход/гр.					

Ас мазірі / Меню	2 неделя, 3-ий день			Ингредиенты	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		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	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	кисель	24	24	24	концентрированный банан	200	200	200	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40																				
Кисель	200	200	200	капустя 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	мед пчелиный	10	10	10	чай	2	2	2	сахар	10	10	10	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	огурцы свежие	8	9,2	10	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	мед пчелиный	10	10	10	чай	2	2	2	сахар	10	10	10	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40																				
Салат из свежих огурцов	60	80	100	капустя 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	мед пчелиный	10	10	10	чай	2	2	2	сахар	10	10	10	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Мед пчелиный	10	10	10	капустя 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	мед пчелиный	10	10	10	чай	2	2	2	сахар	10	10	10	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Чай сладкий	200	200	200	капустя 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	мед пчелиный	10	10	10	чай	2	2	2	сахар	10	10	10	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	капустя 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	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.		
Тефтели из минтая	80	90	100	рыбный фарш хлеб пшеничный молоко сухари	58,2 15 20 7	65,5 17 23 8	72,8 19 26 9
Гарнир: гречка отварная	100	130	150	масло растительное крупа гречневая масло сливочное	3,2 48 4	3,6 62 5	4 71 6
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40
2 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.		
Суп харчо	200/25	230/25	250/25	рис лук репчатый масло сливочное томатная паста бульон говядина морковь капуста масло растительное	15 19 8 6 200 54 18 41 8	17 22 9 7 230 54 24 55 11	18 24 10 8 250 54 30 69 13
Салат из свежих овощей	60	80	100	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