

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



Утверждено:
Руководитель отдела образования
Успенского района
А.К. Жиренова
 10 октября 2022г

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
Куры отварные	80	90	100	бульон	189	217	236
				говядина	54	54	54
				курица	121,6	136	152
				лук репчатый	3	3	4
Гарнир: перловка	100	130	150	крупа перловая	36,1	47	54,1
				масло сливочное	2,3	3	3,45
				мед пчелиный	10	10	10
Мед пчелиный	10	10	10				
Молоко	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 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
Салат витаминный	60	80	100	бульон	141	162	176
				соль йодированная	1	1	1
				масло растительное	4	5	5
				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
				масло растительное	4,2	5,6	7
				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
				крупа гречневая	48	62	71
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное	4	5	6
				яблоко и груша	45	45	45
Компот из свежих плодов	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
					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
				томатная паста	3	3	3
Рагу (говядина)	140/60	140/60	140/60	бульон	191	220	240
				говядина	54	54	54
				мясо говядина	96	96	96
				морковь	24	24	24
				лук репчатый	11	11	11
Снежок	200	200	200	масло растительное	8	8	8
				мука пшеничная	3	3	3
				картофель	120	120	120
				снежок	200	200	200
				мед пчелиный	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				банан	200	200	200
				сузбеше	100	100	100
Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
					Брутто /гр.		
					Выход /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

Тушеная рыба в соусе	75/50	75/50	100/50	Ингредиенты			
				7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Гарнир: крупа пшеничная	100	130	150	минтай	65,2	65,2	87
				лук репчатый	4	4	5
				сметана	10	10	10
				морковь	10	15	20
				масло растительное	5	5	5
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	80	100	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
Сок натуральный	200	200	200	лук зеленый	8	10	13
				масло растительное	12	16	20
				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	
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
				говядина фарш	60	68	76
Зразы рубленные	80	90	100	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
				рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
				кисель	24	24	24
				концентрированный			
				груша	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

2 неделя, 1-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 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
				морковь	20	20	20
				говядина фарш	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
				томатная паста	14	19	24
Гуляш (говядина)	60	80	100	лук репчатый	22	29	36
				мука пшеничная	5	7	8
				картофель	115	150	174
Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	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	сахар	20	20	20
				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 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
Плов (говядина)	150	180	200	бульон	191	220	240
				говядина	54	54	54
				говядина	107	107	107
				крупа рисовая	51	61	68
				морковь	14	17	19
Кисель	200	200	200	лук репчатый	9	11	12
				томатная паста	16	19	21
				масло растительное	8	10	11
				кисель	24	24	24
				концентрированный			
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
2 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.		
Ши 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			
	Выход/гр.			7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	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
Тефтели из минтая	80	90	100	рыбный фарш	58,2	65,5	72,8
				Хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко	20	23	26
				сухари	7	8	9

Гарнир: гречка отварная	100	130	150	масло растительное крупа гречневая	3,2 48	3,6 62	4 71
Яблоко	200	200	200	масло сливочное яблоко	4 200	5 200	6 200
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	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
Салат из свежих овощей	60	80	100	морковь	18	24	30
				капустя	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
				сухари	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
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
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

