

**Перспективное 4-х недельное меню
 зима – весна для 1 классов на 2022 учебный год.**

(I неделя)

1-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Тефтели мясные	80	90	100	Говядина	69	78	87
				Хлеб пшеничный	11	12	13
				Молоко	16	18	20
				Лук репчатый	32	36	40
				Масло растительное	4	5	6
				Мука пшеничная обогащенная	5	6	7
				Масло сливочное	4	5	5
Гарнир: гречка отварная, рассыпчатая	100	130	150	Крупа гречневая	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
Мед	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Творог	100	100	100	творог	100	100	100

2-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Жаркое	200	200	200	Говядина	79	79	79
				Картофель	178	178	178
				Лук	16	16	16
				Масло растительное	7	7	7
Салат из свежих овощей	60	80	100	Капуста	41	55	69
				Морковь	18	24	30
				Масло растительное	8	11	13
Кисель	200	200	200	Кисель	28	28	28
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40

3-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник	200/25	230/25	250/25	Говядина	54	54	54
				Лук	10	12	13
				Солен.огурцы	14	16	17
				Масло растительное	4	5	5
				Картофель	80	92	100
				Морковь	10	12	13
				Томатная паста	5	6	8
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100
Груша	200	200	200	Груша	200	200	200

4-й день.

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рыб. котлеты (минтай)	80	90	100	Рыба	109	123	137
				Хлеб пшеничный	11	12	13
				Молоко	16	18	20
				Лук	13	15	17
				Мука пшеничная обогащенная	6	7	8
				Масло растительное	5	6	7
Салат из моркови	60	80	100	Морковь	64	86	108
				Масло растительное	6	8	10
				Сахар	4	5	6
Картофельное пюре	100	130	150	Картофель	100	130	150
				Масло сливочное	4	5	6
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Сок	200	200	200	Сок	200	200	200
Банан	200	200	200	Банан	100	100	100

5-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	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	Говядина	54	54	54
				Рис	15	17	18
				Лук	19	22	24
				Соль	1	1	1
				Масло растительное	8	9	10
				Петрушка	2	2	2
Мед	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10

Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Творог	100	100	100	творог	100	100	100
Апельсин	200	200	200	Апельсин	200	200	200

(II неделя)

1-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ	200/25	230/25	250/25	Говядина	54	54	54
				Свекла	30	35	38
				Капуста	23	26	28
				Морковь	8	9	10
				Томатная паста	5	6	8
				Петрушка	2	2	2
				Лук	7	8	9
				Картофель	54	54	54
				Масло растительное	3	3	3
Мед	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Компот	200	200	200	Сух.фрукт	20	20	20
				Сахар	20	20	20
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200

2-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Жаркое	200	200	200	Говядина	79	79	79
				Картофель	178	178	178
				Лук	16	16	16
				Масло растительное	7	7	7

Салат из капусты	60	80	100	капуста	58	78	98
				зелень	7	9	11
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	5	6
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Компот	200	200	200	Сух.фрукт	20	20	20
				Сахар	20	20	20
Яблоки	200	200	200	Яблоки	200	200	200
Творог	200	200	200	Яблоко	200	200	200

3-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Плов	150/50	150/50	150/50	Мясо	107	107	107
				Рис	51	61	68
				Масло растительное	8	10	11
				Лук	9	11	12
				Морковь	14	17	19
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100
Груша	200	200	200	Груша	200	200	200

4-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рыба туш (минтай)	75/30	75/30	75/30	Рыба	142	142	142
				Морковь	23	23	23
				Лук	10	10	10
				Масло растительное	5	5	5
Картофельное пюре	100	130	150	Картофель	120	150	170
				Масло сливочное	4	5	6

Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Сок натуральный	200	200	200	Сок	200	200	200
Салат «Свежий»	60	80	100	Капуста	41	55	69
				Морковь	18	24	30
				Масло растительное	8	11	13
Банан	200	200	200	Банан	200	200	200

5-й день.

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	Мясо говядины (фарш)	75	86	96
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				Молоко	18	21	24
				Сухари панировочные	8	9	10
				Масло растительное	5	6	7
				Масло сливочное	6	7	8
Рис припущенный	100	130	150	Рис	37	47	55
				Масло сливочное	4	5	6
Мед	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100

(III неделя)

1-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп вермишелевый	200/25	230/25	250/25	Вермишель	16	18	20
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Картофель	54	54	54
				Говядина	54	54	54
Мед	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10

Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100
Апельсин	200	200	200	Апельсин	200	200	200

2-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Мясо птицы (варенное)	80	90	100	Курица	165	186	208
				Лук репчатый	3	3	3
Макароны отварные	100	130	150	Макароны	36	47	54
				Масло сливочное	12	16	18
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Сок	200	200	200	Сок	200	200	200
Салат «Морковный»	60	80	100	Сахар	4	5	6
				Морковь	18	24	30
				Масло растительное	8	11	13
Груша	200	200	200	Груша	200	200	200

3-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник	200/25	230/25	250/25	Говядина	54	54	54
				Лук	10	12	13
				Солен.огурцы	14	16	17
				Масло растительное	4	5	5
				Картофель	80	92	100
				Морковь	10	12	13
				Томатная паста	5	6	8
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100
Мед	10	10	10	Мед	10	10	10

4-й день.

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	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	Рис	16	18	20
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Зелень	4	5	6
				Говядина	54	54	54
				Картофель	54	54	54
Салат из свежих овощей	60	80	100	Капуста	41	55	69
				Морковь	18	24	30
				Масло растительное	8	11	13
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Компот из свежих овощей	200	200	200	Сухофрукты	20	20	20
				Сахар	20	20	20
Банан	200	200	200	Банан	200	200	200

5-й день.

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рагу	140/60	140/60	140/60	Говядина	96	96	96
				Масло растительное	8	8	8
				Картофель	120	120	120
				Морковь	24	24	24
				Лук репчатый	11	11	11
				Мука	3	3	3
Мед	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100

(IV неделя)

1-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Плов	150/50	150/50	150/50	Мясо	107	107	107
				Рис	51	61	68
				Масло растительное	8	10	11
				Лук	9	11	12
				Морковь	14	17	19
Мед	10	10	10	Мед	10	10	10
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100
Апельсин	200	200	200	Апельсин	200	200	200

2-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп вермишелевый	200/25	230/25	250/25	Вермишель	16	18	20
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Картофель	45	50	55
				Говядина	54	54	54
Салат витаминный	60	80	100	Капуста	15	20	25
				Морковь	12	16	20
				Лук зеленый	4	5	6
				Яблоки	16	22	27
				Масло растительное	10	13	16
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Сок	200	200	200	Сок	200	200	200
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200
Творог	10	10	10	Творог	10	10	10

3-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Мясо тушенное	80	90	100	Мясо говядины	181	205	226
				Морковь	8	9	10
				Молоко	18	21	24
				Лук репчатый	8	9	10
				Томатная паста	19	21	24
				Мука	6	7	8
Макароны отварные	100	130	150	Макароны	36	47	54
				Масло сливочное	4	5	6
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100
Банан	200	200	200	Банан	200	200	200

4-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	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	16	18	20
				Яйца	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Соль	0,4	0,4	0,4
				Лук	9	10	11
				Масло растительное	4	5	6
				Говядина	54	54	54
				Картофель	54	54	54
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Груша	200	200	200	Груша	200	200	200
Компот из сухофруктов	200	200	200	Сухофрукты	15	15	15
				Сахар	20	20	20
Салат "Свекольный"	60	80	100	Свекла	65	83	109
				Масло растительное	8	11	14

5-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Мясо птицы (варенное)	80	90	100	Курица	165	186	208
				Лук репчатый	3	3	3
Гречка отварная	100	130	150	Гречка	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100
Мед	10	10	10	Мед	10	10	10