

4-х недельное перекармливание  
 меню для 1 классов лето-осень, за 2022-2023 учебный год  
 (1 неделя)

1-день	Выход блюда в граммах	ингредиенты	Брутто г
<b>Понедельник</b>	6-7 лет	6-7 лет	6-7 лет
Ворон	200/25	картофель	54
		специя	30
		картошка	25
		морковь	8
		томатная паста	5
		лук	7
Хлеб	20	хлеб	20
Мед	10	мед	10
Молоко	200	молоко	200
Йогурт	200	Йогурт	200
<b>2- день</b>	Выход блюда в граммах	ингредиенты	Брутто г
<b>вторник</b>	6-7 лет	6-7 лет	6-7 лет
Гороховый суп с квашеной капустой	200/25	картофель	54
		картофель	54
		лук	9
		морковь	11
		зелень	9
		Масло растит.	10
Салат свежий	60	хлеб	20
Хлеб	20	Гвирот	100
Гвирот	100	Кисель	200
Кисель	200	сладко	200
яблоко	200		
<b>3-день</b>	Выход блюда в граммах	ингредиенты	Брутто г
<b>среда</b>	6-7 лет	6-7 лет	6-7 лет
Мясное тушеное	80	Говядина	181
		Лук	8
		Масло растит	8
		Томатная паста	19
		Морковь	8
Баранина тушеная капуста	100	Картошка	143
		Лук	5
		Масло растит	7
		Томатная паста	9
		Морковь	3
Хлеб	20	Хлеб	20
Кефир	200	Кефир	200
Гвирот	200	Гвирот	100
<b>4-день</b>	Выход блюда	ингредиенты	Брутто г
<b>четверг</b>	6-7 лет	6-7 лет	6-7 лет
Домашний салат	200/25	Мясо	16
		картофель	5
		лук	9
		картофель	54
		картофель	36
		Сметана	16
		Растит.масло	10
Салат из св. перца и помидор	30	Пан.	20
Хлеб	20	Котлет	200
Котлет	200	Йогурт	100
Йогурт	200		
<b>5-день</b>	Выход блюда в граммах	ингредиенты	Брутто г
<b>пятница</b>	6-7 лет	6-7 лет	6-7 лет
Пан.	150/50	Мясо	107
		Лук	54
		Масло растит	8
		Лук	9
		Морковь	13
Хлеб	20	Хлеб	20
Мед	10	Мед	10
Молоко	200	Молоко	200
Гвирот	100	Гвирот	100
Молоко	200	Молоко	200

(2 недели)

1-день	Выход блюда в граммах	ингредиенты	Брутто г
<b>понедельник</b>	<b>6-7 лет</b>		<b>6-7 лет</b>
Рагу	140	шниц	96
		Масло растит	8
		картофель	120
		морковь	24
		лук	11
мед	10	мед	10
Хлеб	20	хлеб	20
молоко	200	молоко	200
шпирит	100	шпирит	100
<b>2-день</b>	<b>Выход блюда в граммах</b>	<b>ингредиенты</b>	<b>Брутто г</b>
<b>вторник</b>	<b>6-7 лет</b>		<b>6-7 лет</b>
Оливной суп с мясом	200/25	шниц	54
		картофель	20
		морковь	11
		Масло растит	4
		лук	9
		картофель	53
		шпирит	9
Салат морковный с яблоком	60	морковь	18
		яблоко	14
		Масло растит	5
Хлеб	20	хлеб	20
Космет	200	Космет	200
банан	200	банан	200
<b>3-день</b>	<b>Выход блюда в граммах</b>	<b>ингредиенты</b>	<b>Брутто г</b>
<b>среда</b>	<b>6-7 лет</b>		<b>6-7 лет</b>
Вермишельный суп с мясом	200/25	шниц	54
		Вермишель	16
		картофель	11
		Масло растит	4
		лук	11
Хлеб	20	хлеб	20
Кефир	200	кефир	200
шпирит	100	шпирит	100
Молоко	200	Молоко	200
<b>4-день</b>	<b>Выход блюда в граммах</b>	<b>ингредиенты</b>	<b>Брутто г</b>
<b>четверг</b>	<b>6-7 лет</b>		<b>6-7 лет</b>
Котлеты рыбные	25/50	Рыба минтай	142
		лук	4
		Куриное яйцо	3
Гарнир картофельное пюре	100	картофель	115
		молоко	17
		Масло растит	7
Хлеб	20	хлеб	20
Соль	200	соль	200
Груша	200	груша	200
<b>5-день</b>	<b>Выход блюда в граммах</b>	<b>ингредиенты</b>	<b>Брутто г</b>
<b>пятница</b>	<b>6-7 лет</b>		<b>6-7 лет</b>
Расстегай с мясом	200/25	перенка	15
		морковь	10
		шниц	10
		шниц	54
		Сосисурки	14
		Масло растит	4
		картофель	20
Хлеб	20	хлеб	20
Молоко	200	Молоко	200
шпирит	100	шпирит	100
Мед	10	мед	10

1 день	Выход блюда в граммах	ингредиенты	брутто г
пюре из тыквы с сахаром	6-7 лет 500,25	говядина рис цук Мас. растит.	6-7 лет 54 15 19 8
Мед	10	мед	10
Хлеб	50	хлеб	50
молоко	200	молоко	200
творог	100	творог	100
<b>2- день</b>	<b>Выход блюда в граммах</b>	<b>ингредиенты</b>	<b>брутто г</b>
пюре из тырны	6-7 лет 500,25	говядина сметана картофель морковь томат цук	6-7 лет 54 30 23 8 5 7
Салат из свеклы с зеленом	60	Свекла зелень Мас. растит.	43 15 10
Хлеб	50	хлеб	20
Копчен	200	Копчен	200
Банан	200	банан	200
<b>3- день</b>	<b>Выход блюда в граммах</b>	<b>ингредиенты</b>	<b>брутто г</b>
срета Мясо тушеное	6-7 лет 80	говядина цук Мас. раст.	6-7 лет 184 8 8
Гарнир - тушеный картофель	100	картофель цук Мас. растит. томат морковь	143 5 4 9 5
Хлеб	50	хлеб	20
Банан	200	банан	200
Кефир	200	кефир	200
Творог	100	творог	100
<b>4- день</b>	<b>Выход блюда в граммах</b>	<b>ингредиенты</b>	<b>брутто г</b>
четверг	6-7 лет		6-7 лет
Суп рисовый с мясом	200,25	рис морковь цук говядина	20 14 9 54
Салат из помидоров и огурцов	60	томат Свекла Мас. раст.	36 16 40
Хлеб	50	хлеб	20
Сок натурал	200	сок	200
Молоко	200	молоко	100
<b>5- день</b>	<b>Выход блюда в граммах</b>	<b>ингредиенты</b>	<b>брутто г</b>
пятиднев Фаршированный персик с мясом и рисом	6-7 лет 200	фарш рис Мас. растит. цук томат морковь	6-7 лет 82 7 7 16 14 1
Хлеб	50	хлеб	20
Мед	10	мед	10
молоко	200	молоко	200
творог	100	творог	100

( 4 недели )

1-день	Выход блюда в граммах	ингредиенты	Брутто г
пшеничные	6-7 лет		6-7 лет
Виточки мясные	75/5	фарш	75
		Сухари панировочные	8
		яйцо	18
Рис-приспущенный	100	рис	100
		Масло слив.	4
Мед	10	мед	10
Хлеб	20	хлеб	20
молоко	200	молоко	200
шпирит	100	шпирит	100
2-день	Выход блюда в граммах	Выход блюда в граммах	Брутто г
шпирит	6-7 лет		6-7 лет
Вермишелевый суп	200/25	томатная	54
		Вермишель	10
		морковь	11
		Масло растит.	4
		сук.	11
Салат-закусочный	60	картофель	58
		зелень	2
		Растит.масло	4
хлеб	20	хлеб	20
Каша	200	Каша	200
Болон	200	болон	200
3-день	Выход блюда в граммах	Выход блюда в гр	Брутто г
орез	6-7 лет		6-7 лет
Жаркое по-домашнему	200	говядина	79
		сук.	16
		растит.масло	8
		картофель	178
Салат из помидоров	60	помидор	13
		зеленый лук	15
		Масло растит.	10
хлеб	20	хлеб	20
Каша	200	Каша	200
Груша	200	Груша	200
4-день	Выход блюда в граммах	ингредиенты	Брутто г
четверг	6-7 лет		6-7 лет
Рассо-каша с супом	200/25	перловая	15
		картофель	10
		сук.	10
		смет.	54
		Сок-пюре	14
		Растит.масло	
		Картофель	80
хлеб	20	хлеб	20
молоко	200	молоко	200
шпирит	100	шпирит	100
мед	10	Мед	10
Яйца	200	яйцо	200
5-день	Выход блюда в граммах	ингредиенты	Брутто г
пятница	6-7 лет		6-7 лет
Плов	150/50	говядина	107
		Рис	51
		Масло растит.	8
		Лук	9
		Морковь	14
		Зелень	34
Салат из огурцов с зеленым	60	Масло растит.	10
		Огурцы	30
хлеб	20	хлеб	20
Кефир	200	Кефир	200
шпирит	100	шпирит	100
Груша	200	Груша	200