

А. Саутова

Перспективное меню по бесплатному питанию детей-всех за 2022-2023 учебный год
 (1 неделя)

1-день Понедельник	Выход блюда в граммах			ингредиенты	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Булочка	200/25	230/25	250/25	ингредиенты	54	54	54
				овсянка	30	35	38
				капуста	24	26	28
				морковь	8	9	10
				Томатная паста	5	6	7
				рук.	7	8	9
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
мед	10	10	10	мед	10	10	10
молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
2- день вторник	Выход блюда в граммах			ингредиенты	Брутто, г		
7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет		11-14 лет	15-18 лет	
Гороховый суп с мясом	200/25	230/25	250/25	говядина	54	54	54
				Картофель	54	62	68
				горох	16	18	20
				лук	9	10	11
				морковь	11	13	14
				сметана	61	82	100
Салат свежий	60	80	100	Масло растит.	11	14	18
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Колбаса	200	200	200	Колбаса	200	200	200
яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
3-день среда	Выход блюда в граммах			ингредиенты	Брутто, г		
7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет		11-14 лет	15-18 лет	
Мясное тушеное	80	90	100	говядина	18	200	226
				лук	8	9	10
				Масло растит.	8	9	10
				Томатная паста	19	21	21
				морковь	8	9	10
				капуста	143	185	215
Гарнир: тышканная капуста	100	150	150	лук	5	7	8
хлеб	20	35	40	Масло растит.	4	5	6
кефир	200	200	200	Томатная паста	9	12	14
				морковь	3	4	5
				хлеб	20	35	40
				картоф.	200	200	200
				яйца	100	100	100
4-день четверг	Выход блюда			ингредиенты	Брутто, г		
7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет		11-14 лет	15-18 лет	
Домашняя лапша	200/25	230/25	250/25	Мука	16	18	20
				яйца	5	6	7
				лук	9	10	11
				масло	54	54	54
				картофель	36	48	50
				Салат из св. перца и помидор	60	80	100
хлеб	20	35	40	Растит. масло	10	14	18
Колбаса	200	200	200	Пирог	20	35	40
банан	200	200	200	банан	200	200	200
банан	200	200	200	банан	100	100	100
5-день пятница	Выход блюда в граммах			ингредиенты	Брутто, г		
7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет		11-14 лет	15-18 лет	
Пирог	150/50	180/50	200/50	хлеб	107	107	107
				масло	54	61	68
				Масло растит.	8	10	11
				лук	9	11	12
				морковь	14	17	19
				хлеб	20	35	40
мед	10	10	10	мед	10	10	10
молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
яйца	100	100	100	яйца	100	100	100

12 недель

1-день понедельник	Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рис	140	140	140	рис	96	96	96
				Масло растит.	8	8	8
				картофель	120	120	120
				морковь	24	24	24
				соль	11	11	11
мед	10	10	10	мед	10	10	10
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
шпирт	100	100	100	шпирт	100	100	100
2-день вторник	Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто г		
7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет		11-14 лет	15-18 лет	
Оливный суп с мясом	200/25	230/25	250/25	хлеб	54	54	54
				шпирт	20	23	25
				морковь	14	13	14
				Масло растит.	4	5	5
				соль	9	10	11
				картофель	53	61	66
				оливки	9	10	11
Салат морковный с яблоком	60	80	100	картофель	48	61	80
				яблоко	14	18	25
				Масло растит.	5	6	8
хлеб	30	35	40	хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200
банан	200	200	200	банан	200	200	200
3-день среда	Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто г		
7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет		11-14 лет	15-18 лет	
Вермишевый суп с мясом	200/25	230/25	250/25	хлеб	54	54	54
				Перец черный	15	18	20
				морковь	11	13	14
				Масло растит.	4	5	5
				соль	11	13	14
хлеб	30	35	40	хлеб	20	35	40
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
шпирт	100	100	100	шпирт	100	100	100
4-день четверг	Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто г		
7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет		11-14 лет	15-18 лет	
Котлеты рыбные	75/50	75/50	100/50	Рыба филей	142	142	190
				соль	4	4	5
				Слив. масло	3	3	4
Картофельные шпирт	100	130	150	картофель	15	50	174
				молоко	17	22	26
				Масло растит.	7	9	10
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
сок	200	200	200	сок	200	200	200
орешки	200	200	200	орешки	200	200	200
5-день пятница	Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто г		
7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет		11-14 лет	15-18 лет	
Рисовый суп с мясом	200/25	230/25	250/25	печеночка	15	18	20
				морковь	10	12	13
				соль	10	12	13
				шпирт	54	54	54
				Грибы сушен.	14	16	17
				Масло растит.	4	5	5
				картофель	80	92	100
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
шпирт	100	100	100	шпирт	100	100	100
мед	10	10	10	мед	10	10	10

(3 недели)

1 день	Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
поведельник							
Суп харчо	200,25	230,25	250,25	говядина	54	54	54
				рис	15	17	18
				уксус	19	22	24
				Масло растит.	8	9	10
мел	10	10	10	мел	10	10	10
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
шпирт	100	100	100	шпирт	100	100	100
2- день	Выход блюд в граммах				Брутто г		
вторник	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
борщ	200,25	230,25	250,25	говядина	54	54	54
				картофель	30	35	38
				капуста	21	26	28
				картофель	8	9	10
				томат	5	6	7
				уксус	7	8	9
Салат из св. перца с зеленым	60	80	100	Св. перец	13	18	23
				зелень	13	20	25
				Масло растит.	10	14	18
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Каша греч.	200	200	200	Каша греч.	200	200	200
Ванна	200	200	200	Ванна	200	200	200
3- день	Выход блюд в граммах				Брутто г		
среда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Мясное тушеное	80	90	100	говядина	184	205	226
				уксус	8	9	10
				Масло раст.	8	9	10
				томат	19	21	24
				морковь	8	9	10
Гарнир - тушеная капуста	100	130	150	капуста	143	186	215
				уксус	5	7	8
				Масло растит.	4	5	6
				томат	9	12	14
				картофель	3	4	5
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
шпирт	100	100	100	шпирт	100	100	100
4 день	Выход блюд в граммах				Брутто г		
четверг	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп рисовый с мясом	200,25	230,25	250,25	рис	20	23	25
				морковь	11	13	14
				уксус	9	10	11
				говядина	54	54	54
Салат из помидоров и огурцов	60	80	100	помид.	36	48	60
				Св. перец	16	21	26
				Масло раст.	10	14	18
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Сок натурал.	200	200	200	сок	200	200	200
яблока	200	200	200	яблока	100	100	100
5- день	Выход блюд в граммах				Брутто г		
пятница	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Фаршированная котлета с мясом и рисом	200	230	269	фарш	82	94	110
				рис	7	12	13
				Масло растит.	7	9	10
				уксус	19	18	21
				зелень	14	16	19
				шпирт	1	5	6
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
мел	10	10	10	мел	10	10	10
молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
шпирт	100	100	100	шпирт	100	100	100

(4 недели)

1-день понедельник	Выход блюда в граммах			ингредиенты	Брутто д		
	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	фарш	75	86	96
				Сухари пшеничные	8	9	10
				молоко	18	21	29
Бис. присутственный	100	130	150	рис	17	18	55
				Мас. растит.	6	5	6
мед	10	10	10	яйца	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-день вторник	Выход блюда в граммах			Выход блюда в граммах	Брутто д		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Вермишелевый суп	200/25	230/25	250/25	томатный	54	54	54
				Перец белый	16	18	20
				картофель	17	13	14
				Мас. растит.	6	5	5
				яйца	11	11	14
Салат капустный	60	80	90	картофель	58	78	98
				зелень	7	9	11
				Раст. масла	4	5	6
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Копчен.	200	200	200	Копчен.	200	200	200
Валют	200	200	200	Валют	200	200	200
3-день среда	Выход блюда в граммах			Выход блюда в гр.	Брутто д		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Жаркое из говядины	200	200	250	томатный	79	79	79
				Мед	16	16	16
				раст. масло	8	9	10
				картофель	178	178	178
Салат из помидоров	90	80	90	картофель	43	58	73
				зеленый лук	15	20	25
				Мас. растит.	14	14	18
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Копчен.	200	200	200	Копчен.	200	200	200
творог	200	200	200	творог	200	200	200
4-день четверг	Выход блюда в граммах			ингредиенты	Брутто д		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник с мясом	200/25	230/25	250/25	картофель	15	18	20
				морковь	10	12	13
				лук	10	12	13
				мясо	54	54	54
				Соль укроп	14	16	17
				Раст. масла	4	5	5
				Картофель	80	92	100
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
5-день пятница	Выход блюда в граммах			ингредиенты	Брутто д		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп	150/50	180/50	200/50	картофель	107	107	107
				рис	51	61	68
				Мас. растит.	8	10	11
				лук	9	11	12
				морковь	14	17	19
Салат из огурцов с зеленью	60	80	100	зелень	34	46	58
				Мас. растит.	10	14	18
				огурцы	30	40	50
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100