

УТВЕРЖДАЮ
 И.о. руководителя
 ГУ «Отдел образования
 по Жаксыинскому району»
 Д. Кусаннова



**Перспективное 4-х недельное меню блюд
 для организации питания учащихся
 в общеобразовательных организациях
 Жаксыинского района на 2024 год
 (зима-весна)
 (I неделя)**

I-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 пшеничная	16	18	20
				яйца	5	6	7
				вода	3	3	3
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				масло сливочное	4	5	5
				бульон	189	217	237
				говядина	54	54	54
Тефтели мясные	80	90	100	говядина (котлетное мясо)	69	78	87
				рис	20	20	20
				лук репчатый	32	36	40
				масло растительное	4	5	6
				яйцо	1	1	1
				масло сливочное	4	5	5
Гарнир: гречка отварная, рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
				мед пчелиный	10	10	10
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
Калорийность, ккал					897	1027	1110

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
Суп с крупой на костном бульоне	200/25	250/25	250/25	крупя овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
				соль	0,4	0,4	0,4
				бульон	200	230	251
				говядина	54	54	54
				масло растительное	4	5	5
				лук репчатый	9	10	11
Жаркое	200	200	200	говядина	79	79	79
				картофель	178	178	178
				лук репчатый	16	16	16
				томатная паста	8	8	8
				масло растительное	7	7	7
Салат из свежих овощей	60	80	100	капуста белокачанная	41	55	69
				морковь	18	24	30
				масло растительное	8	11	13
Кисель	200	200	200	плоды шиповника сушеные	8	8	8
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
				вода	218	218	218
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Калорийность, ккал					775	869	888

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
Рассольник на костном бульоне	200/25	230/25	250/25	картофель	80	92	100
				лук репчатый	10	12	13
				соль	0,4	0,4	0,4
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук	8	9	10
				масло растительное	8	9	10
				томатная паста	19	21	24
				мука	6	7	8
				капуста белокачанная	143	186	215
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	масло растительное	4	5	5
				морковь	3	4	4
				лук	5	7	7
				томатная паста	9	12	13
				мука	1	1	1
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Сузбеше	100	100	100	сыр	100	100	100
Калорийность, ккал					877	989	1055

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 бобовый на костном бульоне	200/25	230/25	250/25	картофель	40	46	50
				фасоль	16	18	20
				морковь	8	9	10
				соль	0,4	0,4	0,4
				лук	8	9	10
				масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
Тефтели из сельди свежемороженой	80	90	100	сельдь	109	123	137
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук	13	15	17
				мука пшеничная обогатченная	6	7	8
				масло растительное	5	6	7
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	морковь	19	25	30
				картофель	20	27	32
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				калуста белокачанная	19	25	30
				сметана	30	30	30
				молоко	10	12	12
				мука	4	5	7
				бульон или вода	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
Салат из моркови	60	80	100	морковь	64	86	108
				масло растительное	6	8	10
				сахар	4	5	6
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Сок	200	200	200	сок	200	200	200
Банан	200	200	200	сузбеше	200	200	200
Калорийность, ккал					718	910	987

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
Суп-харчо	200/25	23/250	250/25	крупа рисовая	15	17	18
				лук	19	22	24
				масло сливочное	8	9	10
				томатная паста	6	7	8
				соль	1	1	1
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
				чеснок	3	3	3
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	говядина (котлетное мясо)	75	86	96
				хлеб	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
				масло сливочное	5	7	8
Гарнир комбинированный: рис отварной и картофельное пюре	100	130	150	картофель	57	74	86
				крупа рисовая	20	26	30
				молоко	8	10	11
				мед пчелиный	10	10	10
Мед	10	10	10	хлеб	20	35	40
Хлеб	20	35	40	чай	200	200	200
Чай	200	200	200	сузбеше	100	100	100
Сузбеше	100	100	100	Калорийность, ккал	927	1055	1145

1-й день

(II неделя)

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
Борщ на костном бульоне	200/25	230/25	250/25	свекла	30	35	38
				капуста	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				лук	7	8	9
				соль	1,5	2	2
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				говядина	54	54	54
Зразы рубленые	80	90	100	говядина	60	68	76
				хлеб	9	10	11
				молоко	12	14	16
				лук	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	5	6	7
				сухари	7	8	9
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	54
				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
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Калорийность, ккал					844	978	1052

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
Суп-харчо	200/25	230/25	250/25	крупа рисовая	15	17	18
				лук	19	22	24
				масло сливочное	8	9	10
				соль	1	1	1
				томатная паста	6	7	8
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
Жаркое	200	200	200	курица	140	165	200
				картофель	178	178	178
				лук	15	15	15
				масло растительное	7	7	7
				томатная паста	11	11	11
				капуста	58	78	98
Салат из капусты	60	80	100	сахар	4	5	6
				зелень	7	9	11
				масло растительное	4	5	6
				хлеб	20	35	40
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша	20	20	20
				сахар	20	20	20
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Калорийность, ккал					769	830	870

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
Суп лапша домашняя	200825	230/25	250/25	мука	16	18	20
				яйца	5	6	7
				соль	0,4	0,4	0,4
				лук	9	10	11
				масло сливочное	4	5	5
				говядина	54	54	54
				бульон	189	217	237
Плов	150/50	180/50	200/50	говядина	107	107	107
				крупа рисовая	51	61	68
				масло растительное	8	10	11
				лук	9	11	12
				морковь	14	17	19
				томатная паста	16	19	21
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Калорийность, ккал					818	912	961

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 с бобовыми	200/25	230/25	250/25	фасоль	16	18	20
				картофель	40	46	50
				морковь	8	9	10
				соль	1	2	3
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
				лук	8	9	10
				масло растительное	4	6	7
Судак тушеный	75/50	75/50	75/50	судак	142	142	142
				вода или бульон	27	27	27
				морковь	23	23	23
				лук	10	10	10
				томатная паста	10	10	10
				масло растительное	5	5	5
				сахар	2	2	2
				соль	1	1	1
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	морковь	19	27	32
				картофель	30	44	50
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста	19	25	30
				сметана	26	30	30
				молоко	10	12	12
				мука	1	1	1
				масло сливочное	1	1	1
				сахар	1	1	1
				соль	1	1	1
Салат из свежих овощей	60	80	100	морковь	18	24	30
				масло растительное	8	11	13
				капуста	41	55	69
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Сок	200	200	200	сок	200	200	200
Банан	200	200	200	банан	200	200	200

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 из овощей	200	230/25	250/25	капуста	20	23	25
				картофель	53	61	66
				морковь	11	13	14
				лук	9	10	11
				горошек зеленый консервированный	9	10	11
				бульон	151	174	190
				говядина	54	54	54
				масло растительное	4	5	5
Биточки мясные	8075/5	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	48	55
				масло сливочное	4	5	6
Мед	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Калорийность, ккал					899	1035	1121

(III 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
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
				бульон	191	220	240
				говядина	54	54	54
				томатная паста	3	3	3
Говядина тушеное (поджарка)	80	90	100	говядина	171	193	214
				лук	32	42	47
				масло растительное	11	12	13
				томатная паста	14	16	18
Гарнир: гречка рассыпная	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	3	3	5
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
Калорийность, ккал					989	1117	1207

В. А.
1. 200/25
2. 200/25
3-4. по рецепту
7. 200/25

Итого: 989 / 1117 / 1207

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
Суп бобовый на костном-бульоне	200/50	230/25	250/25	картофель	40	46	50
				фасоль	16	18	20
				морковь	8	9	10
				лук	8	9	10
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
				масло растительное	4	5	5
Куры отварные	80	90	100	курица	165	186	208
				лук репчатый	3	3	3
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	36	47	54
				масло сливочное	12	16	18
Салат из моркови	60	80	100	морковь	64	86	108
				сахар	4	5	6
				масло растительное	6	8	10
Груша	200	200	200	груша	200	200	200
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Сок мультивитаминный	200	200	200	молоко	200	200	200
Калорийность, ккал					786	934	1030

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
Рассольник на костном бульоне	200/25	230/25	250/25	картофель	80	92	100
				огурцы соленые	14	16	17
				лук репчатый	10	12	13
				масло растительное	4	5	5
				соль	0,4	0,4	0,4
				говядина	54	54	54
				бульон	140	161	175
Зразы рубленные	80	90	100	говядина (котлетное мясо)	60	68	76
				хлеб	9	10	11
				молоко	12	14	16
				лук	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	5	6	7
				сухари	7	8	9
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Калорийность, ккал					863	973	1047

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 на костном бульоне	200/25	230/25	250/25	крупя овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				бульон	200	220	250
				говядина	54	54	54
				масло растительное	4	5	5
Салат из свежих овощей	60	80	100	капуста	41	55	69
				морковь	18	44	30
				масло растительное	8	11	13
				минтай (филе)	142	142	190
Минтай припущенный	80	100	100	лук	2	2	2
				сметана	50	50	50
				масло сливочное	3	3	3
				мука	3	3	3
				картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26
Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	масло сливочное	7	9	10
				плоды шиповника сушеные	8	8	8
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	вода	218	218	218
				кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
				хлеб	20	35	40
				банан	200	200	200
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Калорийность, ккал					826	928	1024

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 лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	мука	16	18	20
				яйца	5	6	7
				соль	0,4	0,4	0,4
				лук	9	10	11
				бульон	189	217	236
				говядина	54	54	54
				масло сливочное	4	5	5
Рагу (говядина)	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
Сок	200	200	200	сок	200	200	200
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Калорийность, ккал					748	790	804

(IV 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
Щи из свежей капусты	200/25	230/25	250/25	капуста	69	79	86
				морковь	11	13	14
				лук	9	10	11
				томатная паста	3	3	3
				мука	3	3	3
				бульон	160	184	200
				говядина	54	54	54
				масло растительное	4	5	5
Плов (говядина)	150/20	180/50	200/50	говядина	107	107	107
				крупа рисовая	51	61	68
				масло растительное	8	10	11
				лук репчатый	9	11	12
				морковь	14	17	19
				томатная паста	16	19	21
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
Калорийность, ккал					381	438	469

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
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
				бульон	191	220	240
				говядина	54	54	54
				томатная паста	3	3	3
Зразы рубленые	80	90	100	говядина (котлетное мясо)	60	68	76
				хлеб	9	10	11
				молоко	12	14	16
				лук	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	7	8	9
				сахари	7	8	9
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	55
				масло сливочное	4	5	6
Салат витаминный	60	100	100	капуста	14	18	20
				морковь	12	12	14
				масло растительное	10	10	10
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Сок	200	200	200	сок	200	200	200
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Калорийность, ккал					910	1059	1173

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
Суп с крупой на костном бульоне	200/25	230/25	250/25	крупя овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
				лук	9	10	11
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
				масло растительное	4	5	5
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	8	9	10
				томатная паста	19	21	24
				мука	6	7	8
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150	капуста	143	186	215
				масло растительное	4	5	6
				морковь	2	4	5
				лук	3	4	5
				томатная паста	9	12	14
				мука	1	1	1
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
				хлеб	20	35	40
Хлеб	20	35	40	хлеб	200	200	200
Кефир	200	200	200	молоко	200	200	200
Калорийность, ккал					881	999	1072

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
				соль	0,4	0,4	0,4
				лук	9	10	11
				бульон	189	217	236
				говядина	54	54	54
				масло сливочное	4	5	5
					65	83	109
Салат свекольный	60	80	100	свекла	65	83	109
				масло растительное	8	11	14
Котлеты рыбные	80	90	100	минтай	107	120	133
				хлеб	15	17	19
				сухари	7	8	9
				молоко или вода	20	23	26
				масло растительное	11	12	13
					19	25	30
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	морковь	20	27	32
				картофель	12	16	19
				горошек зеленый консервированный			
				капуста	19	25	30
				молоко	10	12	12
				мука	1	1	1
				сахар	1	1	1
					15	15	15
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	15	15	15
				сахар	20	20	20
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
				груша	200	200	200
Груша	200	200	200		751	843	945
Калорийность, ккал							

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
Борщ	200/25	230/25	250/25	свекла	30	35	38
				капуста	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				картофель	25	30	35
				морковь	8	9	10
				лук	7	8	9
				соль	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				говядина	54	54	54
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1,5	2	2
Гречка отварная	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Мясо птицы (вареное)	80	90	100	курица	165	186	208
				лук репчатый	3	3	3
Мед	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Чай с молоком	200	200	200	чай с молоком	200	200	200
				сахар	9	12	15
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
					742	867	925
Калорийность, ккал							