



**Перспективное 4-х недельное меню (зима - весна)
для организации питания учащихся
в общеобразовательных организациях
Есильского района на 2024 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
Суп лапша по-домашнему	200	250	250	лапша яичная	28,2	32	32
				морковь	16,8	19	19
				соль	0,5	1	1
				масло растительное	3	3	3
				масло сливочное	6,3	8	8
Гуляш из мяса кур	70/50	90/50	90/50	филе куриное	91	113	113
				лук	14	20	20
				мука пшеничная	3	6	6
				масло растительное	10,3	10,3	10,3
				томатная паста	3	6	6
				соль	0,5	1	1
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	100	150	150	крупа гречневая	48,6	60,6	60,6
				масло сливочное	6	8	8
Мед	25	25	25	мед пчелиный	25	25	25
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Чай чёрный	200	200	200	чай чёрный	2	2	2
Калорийность, ккал					609,25	913,87	913,85

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 картофельный с крупой	200	250	250	крупa пшено	10	15	15
				картофель	65	85	85
				морковь	8	12	12
				соль	0,5	1	1
				масло растительное	5	5	5
				лук	8	12	12
				масло сливочное	4	4	4
Жаркое по- домашнему	150	200	200	мясо говядина	140	180	180
				картофель	150	195	195
				мука пшеничная	2	3	3
				лук	12	15	15
				томатная паста	5	7	7
				соль	0,5	1	1
				масло растительное	8	10	10
Кисель	200	200	200	кисель	40	40	40
Яблоко	250	250	250	яблоко	250	250	250
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Калорийность, ккал					660	815	815

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 со сметаной	200	250	250	картофель	70	80	80
				лук	8	12	12
				крупа перловая	11	13	13
				соль	0,5	1	1
				томатная паста	5	7	7
				огурцы солёные	15	17	17
				сметана 15%	15	15	15
				морковь	15	18	18
				масло растительное	5	7	7
				масло сливочное	4	6	6
Бефстроганов в сметано - томатном соусе	70/50	90/50	90/50	говядина	163	197	197
				лук	12	15	15
				томатная паста	5	7	7
				масло растительное	12	15	15
				мука	4	6	6
				сметана 15%	15	20	20
Гарнир: макароны отварные	100	150	150	макаронные изделия	38	51	51
				масло сливочное	5	6,3	6,3
				соль	0,5	1	1
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Чай с молоком	200	200	200	молоко	50	50	50
				сахар	10	10	10
				чай чёрный	2	2	2
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Калорийность , ккал					731	809	809

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 картофельный с бобовыми	200	250	250	картофель	75	95	95
				горох	35	45	45
				морковь	15	18	18
				соль	0,5	1	1
				лук	10	12	12
				масло растительное	5	7	7
Котлета рыбная с красным основным соусом	70/50	90/50	90/50	филе минтая с/м	86	96	96
				хлеб пшеничный	14	20	20
				сухари панировочные	5	8	8
				морковь	10	10	10
				лук	15	20	20
				томат паста	4	4	4
				сахар	1,5	1,5	1,5
				мука пшеничная	5	5	5
				масло растительное	8	10	10
Гарнир: рис отварной	100	150	150	крупа рис	36	54	54
				мука	4	5	7
				масло сливочное	6	8	8
Салат из моркови с чесноком	40	60	60	морковь	54	76	76
				масло растительное	3	4	4
				чеснок	2	3	3
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Сок	200	200	200	сок	200	200	200
Калорийность, ккал					685,5	798,5	798,5

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
	200	250	250	макаронные изделия	12	17	17
Суп картофельный с макаронными изделиями				лук	15	17	17
				масло растительное	3	4	4
				масло сливочное	2	4	4
				картофель	80	100	100
				соль	0,5	1	1
				морковь	15	17	17
Котлеты мясные с красным основным соусом	70/50	90/50	90/50	мясо говядина	161	210	210
				хлеб пшеничный	14	18	18
				молоко	11	16	16
				сахар	1,5	1,5	1,5
				томатная паста	4	4	4
				сухари панировочные	5	8	8
				лук	12	15	15
				масло растительное	5	6	7
				морковь	10	10	10
				мука пшеничная	5	5	5
				масло сливочное	2	2	2
				масло сливочное	6,3	6,3	6,3
Гарнир: каша ячневая	100	150	150	крупа ячневая	38,5	48,2	48,2
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Какао с молоком	200	200	200	какао	4	4	4
				сахар	10	10	10
				молоко	100	100	100
Калорийность, ккал					689	784	784

(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 со сметаной	200	250	250	свекла	15	25	25
				капуста белокочанная свежая	35	45	45
				томатная паста	3	5	5
				морковь	8	10	10
				картофель	65	80	80
				лук	7	8	8
				соль	0,5	1	1
				масло растительное	3	5	5
				сметана 15%	10	15	15
				масло сливочное	3	4	4
				сахар	1	1	1
Плов из птицы	150	200	200	мясо кур	122	133	133
				морковь	25	30	30
				крупа рисовая	48	60	60
				лук	15	20	20
				масло растительное	8	10	10
Мед	25	25	25	мед пчелиный	10	10	10
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
чай чёрный	200	200	200	чай чёрный	2	2	2
Калорийность, ккал					612	671	671

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 картофельный с крупой	200	250	250	крупa гречневая	10	14	14
				картофель	70	80	80
				лук	5	7	7
				масло сливочное	2	4	4
				морковь	5	7	7
				масло растительное	3	5	5
				соль	0,5	1	1
Азу по - татарски	150	200	200	мясо говядина	135	160	160
				картофель	100	120	120
				лук	12	15	15
				соль	0,5	1	1
				томатная паста	5	7	7
				мука пшеничная	4	6	6
				огурцы консервированные	15	20	20
				сахар	0,5	1	1
				чеснок	0,5	0,6	0,6
				масло растительное	4	7	7
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Компот	200	200	200	смесь сухофруктов	15	15	15
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				сахар	15	15	15
Фрукт	250	250	250	фрукт	250	250	250
Калорийность , ккал					793,5	885	885

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
Суп лапша по-домашнему	200	250	250	лапша яичная	28,2	32	32
				морковь	16,8	19	19
				соль	0,5	1	1
				масло растительное	3	5,3	5,3
				масло сливочное	6,3	6,3	6,3
Зразы, рубленые с яйцом и луком	70	90	90	мясо говядина	102	122	122
				хлеб пшеничный	8	14	14
				яйцо	12,5	16	16
				масло растительное	8	11	11
				лук	31	41	41
				соль йодированная	0,5	1	1
				молоко	11	16	16
				сухари панировочные	6	8	8
Гарнир: каша перловая	100	150	150	крупа перловая	33,3	50,3	50,3
				масло сливочное	6	8	8
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Какао с молоком	200	200	200	молоко	100	100	100
				сахар	10	10	10
				какао	4	4	4
Калорийность, ккал					652	696	696

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 картофельный с овсянкой	200	250	250	крупа Геркулес	16	18	18
				картофель	70	80	80
				морковь	5	7	7
				соль	0,5	1	1
				лук	5	7	7
				масло сливочное	2	4	4
				масло растительное	3	5	5
Куры тушёные в сметанно – томатном соусе	70/50	90/50	90/50	филе курицы	109	119	119
				сметана 15%	20	20	20
				специи	2	2	2
				томатная паста	6	6	6
				масло растительное	5	6	6
				мука пшеничная	6	6	6
				соль йодированная	0,5	1	1
Гарнир: макароны отварные	100	150	150	соль йодированная	0,5	1	1
				макаронные изделия	38	51	51
				масло сливочное	5	6,3	6,3
				морковь	18	21	21
Салат «Витаминный»	40	60	60	масло растительное	3	4	4
				капуста	32	52	52
				хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	200	цикорий	4	4	4
				сахар	10	10	10
				молоко	100	100	100
Калорийность, ккал					868	956	956

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
Рассольник со сметаной	200	250	250	огурцы солёные	15	17	17
				картофель	70	80	80
				морковь	15	18	18
				лук	8	12	12
				томат паста	5	7	7
				крупа перловая	11	13	13
				сметана 15%	15	15	15
				масло сливочное	4	6	6
				соль йодированная	0,5	1	1
				масло растительное	5	7	7
Тефтели с красным основным соусом	70/50	90/50	90/50	мясо говядина	102	122	122
				морковь	10	10	10
				мука пшеничная	10	10	10
				лук	10	15	15
				томат паста	4	4	4
				сахар	1,5	1,5	1,5
				сухари панировочные	4	7	7
				масло сливочное	2	2	2
				масло растительное	9	10	10
				крупа рисовая	8	10	10
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	100	150	150	крупа гречневая	48,6	60,6	60,6
				масло сливочное	6,3	6,3	6,3
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
чай сладкий	200	200	200	чай	2	2	2
				сахар	10	10	10
Калорийность, ккал					584	636	636

(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 лапша по-домашнему	200	250	250	лапша яичная	28,2	32	32
				морковь	16,8	19	19
				соль	0,5	1	1
				масло растительное	3	5,3	5,3
				масло сливочное	6,3	8	8
Капуста тушёная с курицей	150	200	200	капуста белокочанная	129	186	186
				мясо кур	177	206	206
				лук репчатый	10	15	15
				масло сливочное	3	4	5
				масло растительное	3	6,5	6,5
				мука пшеничная	1	1,5	1,5
				морковь	10	15	15
				томатная паста	5	7	7
				сахар	2	3	3
				соль	0,5	1	1
Мёд	25	25	25	мёд пчелиный	25	25	25
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Чай чёрный	200	200	200	чай чёрный	2	2	2
Калорийность, ккал					520	597	597

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 картофельный с крупой	200	250	250	крупка пшеничная	8	12	12
				картофель	65	85	85
				морковь	8	12	12
				соль	0,5	1	1
				масло растительное	4	5	5
				лук	8	12	12
				масло сливочное	2	4	4
Жаркое по- домашнему	150	200	200	мясо говядина	140	180	180
				картофель	150	195	195
				мука пшеничная	2	3	3
				лук	12	15	15
				томатная паста	5	7	7
				соль йодированная	0,5	1	1
				масло растительное	8	10	10
				масло сливочное	2	3	3
				морковь	12	15	15
Кисель	200	200	200	концентрат киселя	40	40	40
Яблоко	250	250	250	яблоко	250	250	250
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Калорийность, ккал					660	735	815

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
Свекольник со сметаной	200	250	250	картофель	55	65	65
				лук	7	8	8
				свекла	30	40	40
				соль	0,5	1	1
				морковь	10	15	15
				сметана 15%	10	15	15
				томат паста	5	7	7
				масло сливочное	2	3	3
				масло растительное	4	5	5
Гречка с курицей по - купечески	150	200	200	филе куриное	122	133	133
				морковь	15	20	20
				лук	15	20	20
				томат паста	5	7	7
				масло растительное	8	10	10
				соль йодированная	0,5	1	1
				масло сливочное	3	4	4
				крупа гречневая	51	65	65
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	смесь сухофруктов	15	15	15
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				сахар	15	15	15
Калорийность, ккал					631	765	765

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
	200	250	250	картофель	65	80	80
Суп гороховый				горох	35	45	45
				масло сливочное	3	4	4
				морковь	6	8	8
				соль	0,5	1	1
				лук репчатый	6	8	8
				масло растительное	4	6	6
Котлета рыбная с основным красным соусом	70/50	80/50	90/50	филе минтая с/м	86	96	96
				хлеб пшеничный	14	20	20
				молоко	11	16	16
				соль йодированная	0,5	1	1
				сухари панировочные	5	8	8
				морковь	10	10	10
				лук	15	20	20
				мука пшеничная	5	5	5
				томат паста	4	4	4
				сахар песок	1,5	1,5	1,5
				масло сливочное	2	2	2
				масло растительное	12	14	14
Гарнир: картофельное пюре	100	150	150	картофель	125	160	160
				молоко	14	28	28
				соль йодированная	0,5	1	1
				масло сливочное	5,3	6,3	6,3
Салат из моркови с чесноком	40	60	60	морковь	54	76	76
				масло растительное	3	4	4
				чеснок	2	3	3
				хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Хлеб пшеничный	20	40	40	сок	200	200	200
Сок натуральный	200	200	200				
Калорийность, ккал					675	798,5	798,5