

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

| 1-день                | Выход блюда в граммах | ингредиента    | Брутто, г |
|-----------------------|-----------------------|----------------|-----------|
| <b>Понедельник</b>    | 6-7 лет               | 6-7 лет        |           |
| Ворон                 | 200/25                | сметана        | 54        |
|                       |                       | сметана        | 30        |
|                       |                       | картофель      | 25        |
|                       |                       | морковь        | 8         |
|                       |                       | Гомини 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 | ингредиента    | Брутто, г |
| <b>вторник</b>        | 6-7 лет               | 6-7 лет        |           |
| Гороховый суп с мясом | 200/25                | сметана        | 54        |
|                       |                       | картофель      | 54        |
|                       |                       | картофель      | 16        |
|                       |                       | лук            | 9         |
|                       |                       | морковь        | 14        |
|                       |                       | сметана        | 93        |
| Салат свежий          | 60                    | Масло растит   | 10        |
| Хлеб                  | 20                    | Хлеб           | 20        |
| Горюг                 | 100                   | Горюг          | 100       |
| Кисель                | 200                   | Кисель         | 200       |
| Йогурт                | 200                   | Йогурт         | 200       |
| <b>3-день</b>         | Выход блюда в граммах | ингредиента    | Брутто, г |
| <b>среда</b>          | 6-7 лет               | 6-7 лет        |           |
| Мясной суп с капустой | 80                    | Гомини паста   | 181       |
|                       |                       | Лук            | 8         |
|                       |                       | Масло растит   | 8         |
|                       |                       | Гомини паста   | 19        |
|                       |                       | Морковь        | 8         |
| Картофельная капуста  | 100                   | Картофель      | 143       |
|                       |                       | Лук            | 5         |
|                       |                       | Масло растит   | 9         |
|                       |                       | Гомини паста   | 9         |
|                       |                       | Морковь        | 3         |
| Хлеб                  | 20                    | Хлеб           | 20        |
| Кефир                 | 200                   | Кефир          | 200       |
| Горюг                 | 200                   | Горюг          | 100       |
| <b>4-день</b>         | Выход блюда           | ингредиента    | Брутто, г |
| <b>четверг</b>        | 6-7 лет               | 6-7 лет        |           |
| Домашний салат        | 200/25                | Мясо           | 16        |
|                       |                       | картофель      | 5         |
|                       |                       | лук            | 9         |
|                       |                       | картофель      | 54        |
|                       |                       | домашний салат | 36        |
|                       |                       | Сметана        | 16        |
|                       |                       | Растит. масло  | 10        |
| Хлеб                  | 20                    | Хлеб           | 20        |
| Кисель                | 200                   | Кисель         | 200       |
| Йогурт                | 200                   | Йогурт         | 100       |
| <b>5-день</b>         | Выход блюда в граммах | ингредиента    | Брутто, г |
| <b>пятница</b>        | 6-7 лет               | 6-7 лет        |           |
| Паштет                | 150/50                | Мясо           | 107       |
|                       |                       | Лук            | 54        |
|                       |                       | Масло растит   | 8         |
|                       |                       | Лук            | 9         |
|                       |                       | Морковь        | 14        |
| Хлеб                  | 20                    | Хлеб           | 20        |
| Мед                   | 10                    | Мед            | 10        |
| Молоко                | 200                   | Молоко         | 200       |
| Горюг                 | 100                   | Горюг          | 100       |
| Молоко                | 200                   | Молоко         | 200       |

(2 недели)

| 1-день                    | Выход блюда в граммах | ингредиенты  | брутто г |
|---------------------------|-----------------------|--------------|----------|
| понедельник               | 6-7 лет               |              | 6-7 лет  |
| Рыба                      | 140                   | хлеб         | 96       |
|                           |                       | Масло растит | 8        |
|                           |                       | картофель    | 120      |
|                           |                       | морковь      | 24       |
|                           |                       | сук          | 11       |
| мед                       | 10                    | мед          | 10       |
| Хлеб                      | 20                    | хлеб         | 20       |
| молоко                    | 200                   | молоко       | 200      |
| шпирит                    | 100                   | шпирит       | 100      |
| 2-день                    | Выход блюда в граммах | ингредиенты  | брутто г |
| вторник                   | 6-7 лет               |              | 6-7 лет  |
| Омлетной суп с мясом      | 200/25                | хлеб         | 54       |
|                           |                       | картофель    | 20       |
|                           |                       | морковь      | 11       |
|                           |                       | Масло растит | 4        |
|                           |                       | сук          | 9        |
|                           |                       | картофель    | 53       |
|                           |                       | морковь      | 9        |
| Салат морковный с яблоком | 60                    | морковь      | 18       |
|                           |                       | яблоко       | 14       |
|                           |                       | Масло растит | 5        |
| Хлеб                      | 20                    | хлеб         | 20       |
| Копчен                    | 200                   | Копчен       | 200      |
| баныш                     | 200                   | баныш        | 200      |
| 3-день                    | Выход блюда в граммах | ингредиенты  | брутто г |
| среда                     | 6-7 лет               |              | 6-7 лет  |
| Вермишелевый суп с мясом  | 200/25                | хлеб         | 54       |
|                           |                       | Вермишель    | 16       |
|                           |                       | морковь      | 11       |
|                           |                       | Масло растит | 4        |
|                           |                       | сук          | 11       |
| Хлеб                      | 20                    | хлеб         | 20       |
| Кефир                     | 200                   | кефир        | 200      |
| шпирит                    | 100                   | шпирит       | 100      |
| Молоко                    | 200                   | Молоко       | 200      |
| 4-день                    | Выход блюда в граммах | ингредиенты  | брутто г |
| четверг                   | 6-7 лет               |              | 6-7 лет  |
| Котлеты рыбные            | 25/50                 | Рыба: минтай | 142      |
|                           |                       | сук          | 4        |
|                           |                       | Копченое     | 3        |
| Гарнир: картофельное пюре | 100                   | картофель    | 115      |
|                           |                       | молоко       | 17       |
|                           |                       | Масло растит | 7        |
| Хлеб                      | 20                    | хлеб         | 20       |
| Сок                       | 200                   | сок          | 200      |
| Груша                     | 200                   | груша        | 200      |
| 5-день                    | Выход блюда в граммах | ингредиенты  | брутто г |
| пятница                   | 6-7 лет               |              | 6-7 лет  |
| Рассольник с мясом        | 200/25                | перловка     | 15       |
|                           |                       | морковь      | 10       |
|                           |                       | сук          | 10       |
|                           |                       | хлеб         | 54       |
|                           |                       | Сок: огуреч  | 14       |
|                           |                       | Масло растит | 4        |
|                           |                       | картофель    | 80       |
| 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 картофельное<br>с соусом | 6-7 лет<br>500-25     | говядина<br>рис<br>соль<br>Масло растит.                    | 6-7 лет<br>54<br>15<br>19<br>8           |
| Мяс.                          | 10                    | мол.                                                        | 10                                       |
| Хлеб                          | 20                    | хлеб                                                        | 20                                       |
| молоко                        | 200                   | молоко                                                      | 200                                      |
| творог                        | 100                   | творог                                                      | 100                                      |
| 2- день                       | Выход блюда в граммах | ингредиенты                                                 | брутто г                                 |
| пюре картофельное<br>с соусом | 6-7 лет<br>500-25     | говядина<br>сметана<br>картофель<br>морковь<br>соль<br>сук. | 6-7 лет<br>54<br>30<br>23<br>8<br>5<br>7 |
| Хлеб, из сдобной с<br>желем   | 60                    | Сдобная<br>желе<br>Масло растит.                            | 43<br>15<br>10                           |
| Хлеб                          | 20                    | хлеб                                                        | 20                                       |
| молоко                        | 200                   | молоко                                                      | 200                                      |
| творог                        | 200                   | творог                                                      | 200                                      |
| 3- день                       | Выход блюда в граммах | ингредиенты                                                 | брутто г                                 |
| суп<br>Мясной с овощами       | 6-7 лет<br>80         | говядина<br>сук.                                            | 6-7 лет<br>183<br>8                      |
| Гарнир - овощная<br>капуста   | 100                   | Масло раст.<br>капуста<br>сук.                              | 8<br>143<br>5                            |
| Хлеб                          | 20                    | Масло растит.                                               | 4                                        |
| молоко                        | 200                   | соль                                                        | 9                                        |
| творог                        | 200                   | морковь                                                     | 5                                        |
| творог                        | 100                   | хлеб                                                        | 20                                       |
| 4- день                       | Выход блюда в граммах | ингредиенты                                                 | брутто г                                 |
| пюре картофельное<br>с соусом | 6-7 лет<br>200-25     | рис<br>морковь<br>сук.                                      | 6-7 лет<br>20<br>14<br>9                 |
| Хлеб, из сдобной с<br>желем   | 60                    | говядина                                                    | 54                                       |
| Хлеб                          | 20                    | соль                                                        | 16                                       |
| молоко                        | 200                   | Сдобная                                                     | 16                                       |
| творог                        | 200                   | Масло раст.                                                 | 40                                       |
| 5- день                       | Выход блюда в граммах | ингредиенты                                                 | брутто г                                 |
| пюре картофельное<br>с соусом | 6-7 лет<br>200        | хлеб                                                        | 20                                       |
| Хлеб                          | 20                    | соль                                                        | 200                                      |
| молоко                        | 200                   | молоко                                                      | 100                                      |
| творог                        | 100                   | ингредиенты                                                 | брутто г                                 |
| пюре картофельное<br>с соусом | 6-7 лет<br>200        | фарш<br>рис<br>Масло растит.                                | 6-7 лет<br>82<br>7<br>7                  |
| Хлеб                          | 20                    | сук.                                                        | 16                                       |
| молоко                        | 200                   | соль                                                        | 14                                       |
| творог                        | 100                   | морковь                                                     | 1                                        |
| 6- день                       | Выход блюда в граммах | ингредиенты                                                 | брутто г                                 |
| пюре картофельное<br>с соусом | 6-7 лет<br>200        | хлеб                                                        | 20                                       |
| Хлеб                          | 20                    | мол.                                                        | 10                                       |
| молоко                        | 200                   | молоко                                                      | 200                                      |
| творог                        | 100                   | творог                                                      | 100                                      |

( 4 недели )

| 1-день                     | Выход блюда в граммах | ингредиенты           | брутто г |
|----------------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| пюре картофельное          | 6-7 лет               |                       | 6-7 лет  |
| картофель очищенный        | 75/5                  | картофель             | 75       |
|                            |                       | Сухари панировочные   | 8        |
|                            |                       | масло слив.           | 18       |
| Пюре протертый             | 100                   | пюре                  | 37       |
|                            |                       | Масло слив.           | 4        |
| Мед                        | 10                    | мед                   | 10       |
| Хлеб                       | 20                    | хлеб                  | 20       |
| молоко                     | 200                   | молоко                | 200      |
| творог                     | 100                   | творог                | 100      |
| 2- день                    | Выход блюда в граммах | Выход блюда в граммах | брутто г |
| пюре                       | 6-7 лет               |                       | 6-7 лет  |
| Вермишелевый суп           | 200/25                | томатная              | 54       |
|                            |                       | Вермишель             | 10       |
|                            |                       | морковь               | 11       |
|                            |                       | Масло растит.         | 4        |
|                            |                       | укс.                  | 11       |
| Салат капустный            | 60                    | капуста               | 58       |
|                            |                       | зелень                | 2        |
|                            |                       | Растит. масло         | 4        |
| хлеб                       | 20                    | хлеб                  | 20       |
| Каша овс.                  | 200                   | каша овс.             | 200      |
| Болонь                     | 200                   | болонь                | 200      |
| 3-день                     | Выход блюда в граммах | Выход блюда в г       | брутто г |
| суп                        | 6-7 лет               |                       | 6-7 лет  |
| Жаркое по-домашнему        | 200                   | говядина              | 79       |
|                            |                       | укс.                  | 16       |
|                            |                       | растит. масло         | 8        |
|                            |                       | картофель             | 178      |
| Салат из помидоров         | 60                    | помидор               | 13       |
|                            |                       | зеленый лук           | 15       |
|                            |                       | Масло растит.         | 10       |
| хлеб                       | 20                    | хлеб                  | 20       |
| Каша овс.                  | 200                   | каша овс.             | 200      |
| суп                        | 200                   | суп                   | 200      |
| 4-день                     | Выход блюда в граммах | ингредиенты           | брутто г |
| пюре                       | 6-7 лет               |                       | 6-7 лет  |
| Рассо. капуста с уксусом   | 200/25                | капуста               | 15       |
|                            |                       | картофель             | 10       |
|                            |                       | укс.                  | 10       |
|                            |                       | уксус                 | 54       |
|                            |                       | Сок томатный          | 14       |
|                            |                       | Растит. масло         | 1        |
|                            |                       | Картофель             | 80       |
| хлеб                       | 20                    | хлеб                  | 20       |
| молоко                     | 200                   | молоко                | 200      |
| творог                     | 100                   | творог                | 100      |
| мед                        | 10                    | мед                   | 10       |
| Яйца                       | 200                   | яйца                  | 200      |
| 5-день                     | Выход блюда в граммах | ингредиенты           | брутто г |
| пюре                       | 6-7 лет               |                       | 6-7 лет  |
| Пюре                       | 150/50                | говядина              | 107      |
|                            |                       | Рис                   | 51       |
|                            |                       | Масло растит.         | 8        |
|                            |                       | укс.                  | 9        |
|                            |                       | Морковь               | 14       |
| Салат из огурцов с зеленым | 60                    | зелень                | 34       |
|                            |                       | Масло растит.         | 10       |
|                            |                       | Огурцы                | 30       |
| хлеб                       | 20                    | хлеб                  | 20       |
| Кефир                      | 200                   | кефир                 | 200      |
| Творог                     | 100                   | творог                | 100      |
| Груша                      | 200                   | груша                 | 200      |