

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

1-день	Выход блюда в граммах				Брутто г		
Понедельник	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	овощи	54	54	54
				картофель	30	35	38
				капуста	24	26	28
				морковь	8	9	10
				томатная паста	5	6	7
				уксус	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	Выход блюда в граммах				Брутто г		
вторник	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	ингредиенты	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
				уксус	9	10	11
				морковь	11	13	14
салат свежий	60	80	100	огурцы	61	82	103
хлеб	20	35	40	масло растит	13	14	18
капуста	200	200	200	хлеб	20	35	40
молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
3-день	Выход блюда в граммах				Брутто г		
среда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Мясной гуляш	80	90	100	говядина	18	20	22
				уксус	8	9	10
				масло растит	8	9	10
				томатная паста	19	21	24
				молоко	8	9	10
Гарнир: картофельная капуста	100	130	150	картофель	143	185	215
				уксус	5	7	8
				масло растит	4	5	6
				томатная паста	9	12	14
				морковь	3	4	5
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
				яйца	100	100	100
4-день	Выход блюда				Брутто г		
четверг	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Домашняя лапша	200/25	230/25	250/25	мука	16	18	20
				уксус	5	6	7
				уксус	9	10	11
				молоко	54	54	54
Салат из св. перца и помидор	60	80	100	картофель	36	48	50
				уксус	16	21	26
				растит. масло	10	14	18
хлеб	20	35	40	яйца	20	35	40
Компот	200	200	200	капуста	200	200	200
банан	200	200	200	банан	100	100	100
5-день	Выход блюда в граммах				Брутто г		
пятница	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Паштет	150/50	180/50	200/50	хвост	107	107	107
				масло растит	54	61	68
				уксус	8	10	11
				морковь	9	11	12
				картофель	14	17	19
хлеб	20	35	40	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		Выход блюда в граммах		ингредиенты	Брутто г		
пн	сб	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рис		140	140	140			
					96	96	96
				Масло раст	8	8	8
				картофель	120	120	120
				морковь	24	24	24
				лук	11	11	11
мед		10	10	10	10	10	10
хлеб		20	35	40	20	35	40
молоко		200	200	200	200	200	200
творог		100	100	100	100	100	100
2-день		Выход блюда в граммах		ингредиенты	Брутто г		
вт	вс	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Оливочный суп с мясом		200/25	230/25	250/25			
					54	54	54
				картофель	20	23	25
				морковь	11	13	14
				Масло раст	4	5	5
				лук	9	10	11
				картофель	53	61	66
				соль	9	10	11
Салат морковный с яблоком		60	80	100	48	64	80
				яблоко	14	18	23
				Масло раст	5	6	8
хлеб		30	35	40	20	35	40
Каша		200	200	200	200	200	200
банан		200	200	200	200	200	200
3-день		Выход блюда в граммах		ингредиенты	Брутто г		
ср	чб	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Вермишелевый суп с мясом		200/25	230/25	250/25			
					54	54	54
				Пармезан	16	18	20
				морковь	11	13	14
				Масло раст	4	5	5
				лук	11	13	14
хлеб		20	35	40	20	35	40
кефир		200	200	200	200	200	200
творог		100	100	100	100	100	100
4-день		Выход блюда в граммах		ингредиенты	Брутто г		
чт	пт	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Котлеты рыбные		75/50	75/50	100/50	142	142	160
				лук	4	4	5
				Соль	3	3	4
Картофельные пюре		100	130	150	15	50	170
				картофель	15	50	170
				молоко	17	32	26
				Масло раст	7	9	10
хлеб		20	35	40	20	35	40
сок		200	200	200	200	200	200
орешки		200	200	200	200	200	200
5-день		Выход блюда в граммах		ингредиенты	Брутто г		
пт	сб	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник с мясом		200/25	230/25	250/25			
					15	18	20
				морковь	10	12	13
				лук	10	12	13
				хлеб	54	54	54
				Пшеница	14	16	17
				Масло раст	4	5	5
				картофель	80	92	100
хлеб		20	35	40	20	35	40
молоко		200	200	200	200	200	200
творог		100	100	100	100	100	100
мед		10	10	10	10	10	10

(3 недели)

1 день	Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто г		
поведельник	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	говядина	54	54	54
				рис	15	17	18
				лук	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
творог	100	100	100	творог	100	100	100
2- день	Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто г		
вторник	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	говядина	54	54	54
				картофель	30	35	38
				капуста	21	26	28
				лук	8	9	10
				томат	5	6	7
				сук	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
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
банан	200	200	200	банан	200	200	200
3- день	Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто г		
среда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Мясное тушенное	80	90	100	говядина	184	205	226
				сук	8	9	10
				Масло раст.	8	9	10
				томат	19	21	24
				морковь	8	9	10
Гарнир: тушенная капуста	100	130	150	капуста	143	186	215
				лук	5	7	8
				Масло растит.	4	5	6
				томат	9	12	14
				морковь	3	4	5
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100
4- день	Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто г		
четверг	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		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
				лук	9	10	11
				говядина	54	54	54
Салат из помидоров и огурцов	60	80	100	томат	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
яблоко	200	200	200	яблоко	100	100	100
5- день	Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто г		
пятница	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Фаршированная вермишель с мясом и рисом	200	230	269	фарш	82	94	110
				рис	7	12	13
				Масло растит.	7	11	13
				лук	19	18	21
				зелень	14	16	19
				морковь	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
творог	100	100	100	творог	100	100	100

(4 недели)

1-день		Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто д		
понедельник	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет		11-14 лет	15-18 лет	
Витаминное	75/5	85/5	95/5	фрукты	75	86	96	
				Сушен.шпротеры	8	9	10	
				молоко	18	21	29	
Рис. присутственный	100	130	150	рис	17	18	55	
				Мас. растит.	6	5	6	
мед	10	10	10	мед	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		Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто д		
вторник	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Выход блюд в граммах		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Вермишелевый суп	200/25	230/25	250/25	томатный	54	54	54	
				Вермишель	16	18	20	
				картофель	17	13	14	
				Мас. растит.	6	5	5	
				укс.	1	1	14	
Салат капустный	60	80	90	капуста	58	78	98	
				зелень	7	9	11	
				Растит.масло	4	5	6	
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40	
Компот	200	200	200	Компот	200	200	200	
Ванна	200	200	200	Ванна	200	200	200	
3-день		Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто д		
среда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Выход блюд в гр.		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Жаркое из говядины	200	200	250	говядина	79	79	79	
				укс.	16	16	16	
				растит.масло	8	9	10	
				картоф.	178	178	178	
Салат из помидоров	90	80	90	помидор	43	58	73	
				зелен. фас.	15	20	25	
				Мас. растит.	14	14	18	
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40	
Компот	200	200	200	Компот	200	200	200	
творог	200	200	200	творог	200	200	200	
4-день		Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто д		
четверг	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	
				укс.	10	12	13	
				мясо	54	54	54	
				Соевые бобы	14	16	17	
				Растит.масло	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		Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто д		
пятница	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет		11-14 лет	15-18 лет	
Олив.	150/50	180/50	200/50	говядина	107	107	107	
				рис	51	61	68	
				Мас. растит.	8	10	11	
				укс.	9	11	12	
				морковь	14	17	19	
Салат из огурцов с зеленью	60	80	100	огурцы	34	46	58	
				Мас. растит.	10	14	18	
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40	
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200	
творог	100	100	100	творог	100	100	100	