



Перспективное сезонное (лето- осень) меню блюд для организации питания школьников в общеобразовательных организациях Щербактинского района на 2021-2022 учебный год
1 неделя, 1-й день

Наименование блюда	Выход блюда,г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Овощное рагу с мясом говядины	100/80	150/150	180/180	Капуста	50	80	120
				Картофель	60	70	60
				говядина	90	160	180
				Морковь	10	11	12
				томат	8	8	8
				Лук	10	10	10
				Масло растительное	8	8	8
Булочки сдобные	50	65	70	Мука пшеничная	30	28	27
				молоко	10	10	10
				дрожжи	1	1	1
				Яйцо	4	6	8
				сахар	5	5	5
Чай с молоком	200	200	200	чай	1	1	1
				Сахар	20	20	20
				вода	125	125	125
				молоко	50	50	50
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Суп с крупой на к/б	200/25	250/25	300/25	Крупа гречневая	20	23	25
				морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	6
				бульон	200	230	250
				Говядина (кости)	25	25	25
				Картофель	25	30	35
				Соль	4	4	4

1 неделя, 2-й день

Наименование блюда	Выход блюда,г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат из свежих овощей	60	100	150	Капуста белокочанная	55	70	120
				морковь	12	24	30
				Масло растительное	7	8	10
Куры отварные	80	150	180	Курица	125	186	208
				Лук репчатый	8	11	12
Гарнир: Рис отварной	100	130	150	рис	36	47	55
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	130	138	143
Подлив	30	40	50	Лук	6	8	10
				Морковь	7	8	9
				Масло растительное	3	3	3
				Томат	6	7	8
				Мука	3	3	3
кисель	200	200	200	кисель	20	20	20
				Сахар	15	15	15
Печенье	25	25	25	Печенье	25	25	25
Хлеб ржано-пшеничн.	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничн.	20	35	40
Рассольник на к/б	200/25	250/25	300/25	Картофель	25	30	35
				Лук репчатый	13	14	15
				Огурцы соленые	30	20	22
				Масло растительное	5	7	8
				Бульон говяжий	240	242	244
				Крупа перловая	13	17	20
				Морковь	8	10	12
				Томат	7	10	12
				Мясо (кости)	25	25	25

1 неделя, 3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, 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 на к/б	200/25	250/25	300/25	Мука пшеничная обогатенная	16	18	20
				Яйца	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Мясо (кости гов)	25	25	25
				Картофель	25	30	35
Тефтели	80	150	180	Мясо гов котлетное	69	78	87
				рис	10	12	14
				Хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	19	22	25
				Сухари	8	9	10
				Масло растительное	8	10	12
				Лук репчатый	12	15	18
				Лук	6	8	10
Подлив	30	40	50	Морковь	7	8	9
				Масло растительное	3	3	3
				Томат	6	7	8
				Мука	3	3	3
Гарнир: гороховое пюре	100	150	180	горох	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
Салат из моркови	60	100	150	Морковь	64	108	158
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Сок абрикосовый	200	200	200	сок	200	200	200

1 неделя, 4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат свекольный	60	100	150	Свекла	70	110	160
				Масло растительное	10	12	15
рыба, запеченная в духовке	80	150	180	Рыба	107	160	195
				Лук репчатый	10	11	12
				Масло растительное	5	3	3
				Мука	4	4	4
Подлив	30	40	50	Лук	6	8	10
				Морковь	7	8	9
				Масло растительное	3	3	3
				Томат	6	7	8
				Мука	3	3	3
макаронны	100	150	180	Макаронны	36	47	54
				Масло сливочное	3	3	3
компот	200	200	200	Сухофрукты	20	20	20
				Сахар	20	20	20
				вода	160	160	160
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Печенье	25	25	25	печенье	25	25	25
Борщ	200/25	250/25	300/25	Свекла	10	12	15
				Капуста белокачанная	30	35	40
				Томатная паста	5	6	7
				Морковь	8	9	10
				Мясо (кости)	20	20	20
				Лук репчатый	7	8	9
				Масло растительное	3	3	3
				Сахар	1,5	2	2
				Картофель	25	30	35
				соль	3	4	4

1 неделя, 5-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Домашнее жаркое с мясом птицы	100/8	150/150	180/180	Мясо птицы	107	160	190
				Картофель	140	150	160
				Морковь	10	12	15
				Масло растительное	5	6	7
				Лук репчатый	10	12	15
Салат витаминный	60	100	150	Свекла	20	35	50
				Капуста	30	50	70
				Морковь	20	25	30
				Масло растительное	7	8	9
Какао с молоком	200	200	200	Какао	2	2	2
				Сахар	15	15	15
				Молоко	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Гороховый суп на к/б	200/25	250/25	300/25	Горох	20	23	25
				морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Картофель	25	30	35
				Мясо (кости)	25	25	25
Соль	3	4	4				
яблоко	100	100	100	яблоко	100	100	100

2 неделя, 1-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Каша манная	200	250	300	Манка	25	30	35
				Молоко	80	90	100
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Сахар	5	5	5
				Масло сливочное	3	3	3
Сок мультивитаминный	200	200	200	сок	200	200	200
Ватрушка	65	65	65	творог	25/5	25/5	25/5
				Сахар	3	3	3
				Мука пшеничная	30	28	27
				молоко	4	5	6
				Соль йодированная	1	2	2
				Яйцо	4	6	8
				Масло сливочное	5	3	2
				Сахар	4	3	3
Хлеб ржано-пшеничн	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

2 неделя, 2-й день

Плов (говядина)	100/80	150/150	180/180	Говядина	107	107	107
				Крупа рисовая	85	89	91
				Масло растительное	10	12	15
				Лук репчатый	15	18	20
				Морковь	20	22	23
				Томатная паста	2	4	6
Салат из свежих овощей	60	100	180	Капуста белокочанная	55	70	90
				Морковь	18	24	50
				Масло растительное	7	8	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Свекольник на к/б	200/25	250/25	300/25	Свекла	30	35	38
				Картофель	25	30	35
				Томатная паста	5	6	7
				Морковь	8	9	10
				Петрушка	2	2	2
				Лук репчатый	7	8	9
				Масло растительное	3	3	3
				Сахар	1,5	2	2
				Мясо(кости)	25	25	25
				Соль	3	3	3
Компот	200	200	200	Сухофрукты	20	20	20
				Сахар	20	20	20
печенье	25	25	25	печенье	25	25	25

2 неделя, 3-й день

Наименование блюдо	Выход блюда,г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рагу овощное с мясом говядины	100/80	150/150	180/180	Мясо говяжье	90	160	180
				Картофель	60	70	80
				капуста	50	80	120
				Лук репчатый	10	10	10
				Томатная паста	8	8	8
				Морковь	10	11	12
				Масло растительное	8	8	8
Суп с вермишелью на к/б	200/25	250/25	300/25	Вермишель	16	18	20
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	4	4
				Картофель	25	30	35
				Мясо(кости)	25	25	225
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Соль	3	3	3
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200

2 неделя, 4-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рыба тушеная с овощами	80	150	180	Рыба	110	170	190
				Вода или бульон	27	27	27
				Морковь	21	22	23
				Лук репчатый	12	15	16
				Томатная паста	10	10	10
				Масло растительное	8	8	8
Гарнир: макароны	75/26	100/30	120/30	сахар	1	1	1
				Макароны	42	44	45
Подлив	30	50	50	Масло сливочное	8	10	12
				Бульон или вода	15	16	18
				Лук	6	8	10
				Морковь	7	8	9
Салат витаминный	60	80	100	Масло растительное	3	3	3
				Томат	6	7	8
				Мука	3	3	3
				Свекла	10	15	20
				Капуста	30	40	50
Кисель	200	200	200	Морковь	20	25	30
				Масло растительное	7	8	9
				Кисель из концентрата	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	15	15	15
Суп харчо на к/б	200/25	250/25	300/25	Сахар	20	35	40
				Крупа рисовая	15	17	18
				Лук репчатый	19	22	24
				Масло растительное	8	9	10
				Мясо(кости)	25	25	25
				Томатная паста	6	7	8
				Картофель	25	30	35
				Соль	4	4	4

2 неделя, 5-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Биточки мясные	80	150	180	Мясо говядина	75	86	96
				Хлеб пшеничный	25	28	31
				Молоко	22	25	26
				Сухари	10	11	15
				Масло растительное	9	8	9
				Масло сливочное	8	9	10
Гарнир: гречка	100	150	180	Гречка	45	55	57
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	92	95	110
Подлив	30	50	50	Лук	6	8	10
				Морковь	7	8	9
				Масло растительное	3	3	3
				Томат	6	7	8
				Мука	3	3	3
Чай с молоком	200	200	200	чай	1	1	1
				Сахар	15	15	15
				молоко	50	50	50
				вода	135	135	135
Нарезка из помидор	60	150	180	помидоры	60	150	180
Банан	100	100	100	банан	100	100	100
Гороховый суп на к/б	200/25	250/25	300/25	Горох	20	23	25
				морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Мясо(кости)	25	20	20
				Картофель	25	30	35
				Соль	3	3	3