



**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        |
| 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       |
|                        |               |           |           | 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        | 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        |
| 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       |
|                               |               |           |           | Соль                 | 3        | 3         | 3         |
| Хлеб ржано-пшеничный          | 20            | 35        | 40        | 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         |
|                        |               |           |           | сахар                 | 1        | 1         | 1         |
| Гарнир: макароны       | 75/26         | 100/30    | 120/30    | Макароны              | 42       | 44        | 45        |
|                        |               |           |           | Масло сливочное       | 8        | 10        | 12        |
|                        |               |           |           | Бульон или вода       | 15       | 16        | 18        |
| 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         |
| Салат витаминный       | 60            | 80        | 100       | Свекла                | 10       | 15        | 20        |
|                        |               |           |           | Капуста               | 30       | 40        | 50        |
|                        |               |           |           | Морковь               | 20       | 25        | 30        |
|                        |               |           |           | Масло растительное    | 7        | 8         | 9         |
| Кисель                 | 200           | 200       | 200       | Кисель из концентрата | 20       | 20        | 20        |
|                        |               |           |           | Сахар                 | 15       | 15        | 15        |
| Хлеб ржано-пшеничный   | 20            | 35        | 40        | Хлеб ржано-пшеничный  | 20       | 35        | 40        |
| Суп харчо на к/б       | 200/25        | 250/25    | 300/25    | 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         |