



Перспективное сезонное (зима - весна) меню блюд для организации питания школьников в общеобразовательных организациях Шереbitsкого района на 2021-2022 учебный год.

1-я 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
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
Тефтели	80	150	180	мясо гов. котлетное	69	78	87
				рис	10	12	14
				хлеб пшен.	11	12	13
				молоко	11	13	15
				мука	5	6	8
				масло растительное	8	10	12
				лук	12	15	18
Подлив	30	40	50	лук	6	7	8
				морковь	7	8	9
				масло растительное	3	3	3
				томат	5	5	5
				мука	1	2	3
макароны	100	150	180	макароны	100	150	180
				масло сливочное	3	3	3
Салат из моркови	60	100	150	морковь	64	108	158
				масло растительное	6	6	6
				сахар	1	1	1
мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Чай	200	200	200	Чай	1	1	1
				Сахар	15	15	15

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 капусты и моркови	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	18	20	22
				Масло растительное	5	7	8
				Бульон говяжий	180	190	200
				Крупа перловая	13	17	20
				Морковь	8	10	12
				Томат	7	8	10
				Мясо (кости)	25	25	25
				соль	4	4	4

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
Биточки мясные	80	150	180	Мясо говядина (котлетное)	75	86	96
				Хлеб пшеничный	25	28	31
				Молоко	22	25	26
				Сухари	10	11	15
				Масло растительное	9	8	9
Салат витаминный	60	100	150	свекла	20	35	50
				капуста	30	50	70
				морковь	20	25	30
				масло растительное	7	8	9
Гречка	100	130	150	Крупа гречневая	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
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
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничн.	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Суп с вермишелью на к/б	200/25	250/25	300/25	Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	4	4
				Картофель	25	30	35
				Мясо(кости)	25	25	225
яблоко	100	100	100	яблоко	100	100	100

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
картофельное пюре	100	150	180	картофель	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
Борщ	200/25	250/25	300/25	Свекла	10	12	15

				Капуста белокочанная	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	1,5	2
				Картофель	25	30	35
				соль	4	4	4

1 неделя, 5-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 Харчо	150/3	200/4	250/5	рис	15	17	18
				лук	19	22	24
				М.сливочное	8	9	10
				Томат	6	7	8
				соль	1	1	1
				Мясо кости(говяд)	54	54	54
Рагу овощное с мясом птицы	100/80	150/150	180/180	Мясо птицы	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
Чай	200	200	200	Чай	1	1	1
				сахар	15	15	15
мед пчелиный	10	10	10	мед	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничн	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничны	20	35	40

2 неделя, 1-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
Котлета мясная	75/5	85/5	95/5	Мясо говядина (котлетное)	75	86	96
				Хлеб	14	16	18
				Молоко	19	22	25
				Сухари	8	9	10
				М.растит	5	6	7,5
Капуста тушенная	100	130	150	Капуста	143	186	215
				Масло растительное	4	5	5
				Морковь	3	4	4
				Лук репчатый	5	7	7
				Томатная паста	9	12	13
				Мука пшеничная	1	1	1
				сахар	3	4	5
свекольник на гов/б	200/25	250/25	300/25	свекла	30	35	38
				Картофель	25	30	35
				Томатная паста	5	6	7
				Морковь	8	9	10
				Мясо кости (говяд)	54	54	54
				Лук репчатый	7	8	9
				Соль	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничн	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
яблоко	100	100	100	яблоко	1	1	1
кисель	200	200	200	Кисель из концентрата	20	20	20
				Сахар	15	15	15

2 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
Плов	100/80	150/150	180/180	Мясо (говяжий)	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 капусты и моркови	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
Суп крестьянский на кур/б	200/25	250/25	300/25	пшено	15	18	20
				Картофель	25	30	35
				Морковь	8	9	10
				Петрушка	2	2	2
				Лук репчатый	7	8	9
				Масло растительное	3	3	3
				куры	30	30	30
				Соль	3	3	3
				Чай	200	200	200
Мед пчелиный	10	10	10	сахар	15	15	15
				мед	10	10	10

2 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
котлета мясная	80	150	180	Мясо говядина (котлетное)	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
салат из моркови	60	150	180	морковь	64	108	158
				масло растительное	6	8	10
				сахар	1	2	3
Рассольник на к/б	200/25	250/25	300/25	Картофель	25	30	35
				Лук репчатый	13	14	15
				Огурцы соленые	18	20	22
				Масло растительное	5	7	8
				Бульон говяжий	180	190	200
				Крупа перловая	13	17	20
				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, 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
Рыба, запеченная в	80	150	180	Рыба	110	170	190

духовке				Вода или бульон	27	27	27
				Масло растительное	8	8	8
Гарнир: рис отварной	100	130	150	рис	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	73	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
Салат из свежих овощей	60	80	100	Капуста	30	40	50
				Морковь	20	25	30
				Масло растительное	7	8	9
				укроп	0,2	0,2	0,2
сок натуральный	200	200	200	сок	200	200	200
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
Капуста тушеная с мясом (говяд.)	100	150	180	говядина	25	30	35
				морковь	80	90	100
				лук	5	7	8
				м.раст	14	15	16
				соль	3	4	3
				Капуста	143	186	215
Каша перловая	60	80	100	томат	4	6	8
				перловка	36	47	54
				Масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Чай	200	200	200	чай	1	1	1
				сахар	15	15	15
Хлеб ржано-пшеничн	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Мед пчелиный	10	10	10	Мед	10	10	10
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				