

«Утверждаю»
Руководитель
ГУ «Отдел образования
Есильского района»

_____ М.А.Кажетова

**Перспективное 2-х недельное меню (лето-осень)
для организации питания учащихся
в общеобразовательных организациях
Есильского района на 2024 год**

(1 неделя)

1-й день

Наименование блюд	Выход блюд, 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 по-домашнему	200	250	250	лапша яичная	28,2	32	32
				морковь	16,8	19	19
				соль	0,5	1	1
				масло растительное	3	5,3	5,3
				масло сливочное	6,3	8	8
Капуста тушёная с курицей	150	200	200	капуста белокочанная	129	186	186
				мясо кур	177	206	206
				лук репчатый	10	15	15
				масло сливочное	3	4	5
				масло растительное	3	6,5	6,5
				мука пшеничная	1	1,5	1,5
				морковь	10	15	15
				томатная паста	5	7	7
				сахар	2	3	3
Мёд	25	25	25	мёд пчелиный	25	25	25
				хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Чай чёрный	200	200	200	чай чёрный	2	2	2
Калорийность, ккал					520	597	597

2-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп картофельный с крупой	200	250	250	крупы пшеничная	8	12	12
				картофель	65	85	85
				морковь	8	12	12
				соль	0,5	1	1
				масло растительное	4	5	5
				лук	8	12	12
				масло сливочное	2	4	4
Жаркое по- домашнему	150	200	200	мясо говядина	140	180	180
				картофель	150	195	195
				мука пшеничная	2	3	3
				лук	12	15	15
				томатная паста	5	7	7
				соль йодированная	0,5	1	1
				масло растительное	8	10	10
				масло сливочное	2	3	3
Кисель	200	200	200	морковь	12	15	15
				концентрат киселя	40	40	40
Яблоко	250	250	250	яблоко	250	250	250
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Калорийность, ккал					660	735	815

3-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Свекольник со сметаной	200	250	250	картофель	55	65	65
				лук	7	8	8
				свекла	30	40	40
				соль	0,5	1	1
				морковь	10	15	15
				сметана 15%	10	15	15
				томат паста	5	7	7
				масло сливочное	2	3	3
				масло растительное	4	5	5
Гречка с курицей по - купечески	150	200	200	филе куриное	122	133	133
				морковь	15	20	20
				лук	15	20	20
				томат паста	5	7	7
				масло растительное	8	10	10
				соль йодированная	0,5	1	1
				масло сливочное	3	4	4
				крупа гречневая	51	65	65
				хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Хлеб пшеничный	20	40	40	смесь сухофруктов	15	15	15
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				сахар	15	15	15
Калорийность, ккал					631	765	765

4-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп гороховый	200	250	250	картофель	65	80	80
				горох	35	45	45
				масло сливочное	3	4	4
				морковь	6	8	8
				соль	0,5	1	1
				лук репчатый	6	8	8
				масло растительное	4	6	6
Котлета рыбная с основным красным соусом	70/50	80/50	90/50	филе минтая с/м	86	96	96
				хлеб пшеничный	14	20	20
				молоко	11	16	16
				соль йодированная	0,5	1	1
				сухари панировочные	5	8	8
				морковь	10	10	10
				лук	15	20	20
				мука пшеничная	5	5	5
				томат паста	4	4	4
				сахар песок	1,5	1,5	1,5
				масло сливочное	2	2	2
				масло растительное	12	14	14
				картофель	125	160	160
Гарнир: картофельное пюре	100	150	150	молоко	14	28	28
				соль йодированная	0,5	1	1
				масло сливочное	5,3	6,3	6,3
				морковь	54	76	76
Салат из моркови с чесноком	40	60	60	масло растительное	3	4	4
				чеснок	2	3	3
				хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Хлеб пшеничный	20	40	40	сок	200	200	200
Сок натуральный	200	200	200		675	798,5	798,5
Калорийность, ккал							

5-й день

Наименование блюд	Выход блюд, 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	200	250	250	крупа рисовая	24	33	40
				лук	5	7	8
				масло сливочное	1	1	1
				томатная паста	6	8	8
				соль	1	2	3
				чеснок	3	3	3
Гуляш из мяса кур	70/50	90/50	90/50	филе куриное	91	113	113
				лук	14	20	20
				мука пшеничная	3	6	6
				масло растительное	8	10,3	10,3
				соль	0,5	1	1
				томат паста	3	6	6
Гарнир: каша ячневая	100	150	150	масло сливочное	6,3	6,3	6,3
				крупа ячневая	38,5	48,2	48,2
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	35	40
Какао с молоком	200	200	200	молоко	100	100	100
				сахар	10	10	10
				какао	4	4	4
Калорийность, ккал					593	649	684

(II неделя)

1-й день

Наименование блюд	Выход блюд, 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 по-домашнему	200	250	250	лапша яичная	28,2	32	32
				морковь	16,8	19	19
				соль	0,5	1	1
				масло растительное	3	5,3	5,3
				масло сливочное	6,3	8	8
				мясо говядина	122	133	133
Плов из мяса и риса	150	200	200	лук	8	12	12
				масло растительное	8,3	12,3	12,3
				крупа рисовая	55	65	65
				соль йодированная	0,5	1	1
				морковь	25	30	30
				мясо говядина	122	133	133
Мёд	25	25	25	мёд пчелиный	25	25	25
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Чай чёрный	200	200	200	чай чёрный	2	2	2
Калорийность, ккал					612	682	682

2-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп картофельный с мясом	200	250	250	крупа рисовая	15	17	18
				картофель	100	133	133
				фарш мясной	30	50	50
				лук	10	12	12
				масло сливочное	2	4	4
				соль йодированная	0,5	1	1
				томат паста	4	6	6
				масло растительное	2	4	4
				морковь	10	12	12
Макароны с сыром	150	200	200	сыр	22	25	25
				макаронные изделия	44	56	56
				соль йодированная	0,5	1	1
				масло сливочное	5	8	8
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Компот из сухофруктов	200	200	200	смесь сухофруктов	15	15	15
				сахар	15	15	15
				лимонная кислота	0,5	0,5	0,5
Фрукт	250	250	250	фрукт	250	250	250
Калорийность, ккал					694	793,5	885

3-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ со сметаной	200	250	250	картофель	65	80	80
				морковь	8	10	10
				соль	0,5	1	1
				лук	7	8	8
				масло сливочное	3	4	4
				томат паста	3	5	5
				масло растительное	3	5	5
				свекла	15	25	25
				сметана 15%	10	15	15
				сахар песок	1	1	1
Зразы, рубленые с яйцом и луком	70	90	90	капуста белокочанная	35	45	45
				мясо говядина	102	122	122
				молоко	11	16	16
				масло растительное	8	11	11
				хлеб пшеничный	8	14	14
				лук	31	41	41
				яйцо	12,5	16	16
				соль йодированная	0,5	1	1
				сухари панировочные	6	8	8
				крупка перловая	33,3	50,3	50,3
Гарнир: каша перловая	100	150	150	масло сливочное	6	8	8
				соль йодированная	0,5	1	1
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Кисель	200	200	200	кисель концентрат	40	40	40
Калорийность, ккал					652	696	696

4-й день

Наименование блюд	Выход блюд, 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 по-казахски Кеспе	200	250	250	мясо говядина	150	176	176
				зелень сухая	1	1	1
				морковь	20	25	25
				соль йодированная	0,5	1	1
				лапша яичная	28,2	32	32
				лук репчатый	15	18	18
				масло растительное	4	6	6
Гарнир: каша гречневая с маслом	100	150	150	соль йодированная	0,5	1	1
				крупа гречневая	48,6	60,6	60,6
				масло сливочное	6,3	6,3	6,3
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	200	цикорий	4	4	4
				молоко	100	100	100
				сахар песок	10	10	10
Калорийность, ккал					868	956	956

5-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник со сметаной	200	250	250	огурцы консервированные	15	17	17
				картофель	70	80	80
				морковь	15	18	18
				лук репчатый	8	12	12
				крупа перловая	11	12	12
				соль йодированная	0,5	1	1
				сметана 15%	10	15	15
				томат паста	5	7	7
				масло сливочное	4	6	6
				масло растительное	5	7	7
Биточки мясные с красным основным соусом	70/50	90/50	90/50	мясо говядина	161	210	210
				хлеб пшеничный	14	18	18
				молоко	11	16	16
				сухари панировочные	5	8	8
				лук репчатый	14,4	17,4	17,4
				морковь	10	10	10
				мука пшеничная	5	5	5
				томат паста	4	4	4
				сахар	1,5	1,5	1,5
				масло растительное	9	9	9
Гарнир: рис отварной	100	150	150	масло сливочное	2	2	2
				крупа рисовая	36	54	54
Хлеб пшеничный	20	40	40	масло сливочное	6	8	8
Чай сладкий	200	200	200	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
				чай чёрный	2	2	2
Калорийность, ккал				сахар песок	10	10	10
					584	636	636