

Утверждаю  
 Руководитель Д. Акмолаева  
 «4» Апрель 2023.



Перспективное меню блюд для школьников общеобразовательных школ

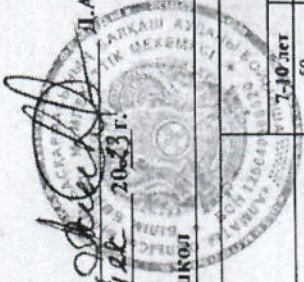
№ п.п	Наименование блюда	I неделя			Ингредиенты блюда	Брутто.гр		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1-й день	Суп с вермишелью	200	250	250	вермишель	16	18	20
					картофель	30	35	35
					морковь	10	12	12
					лук репчатый	13	14	15
					масло растительное	6	8	10
					соль йодированная	0,5	0,5	1
2	Тефтели	80	100	150	специи	1	1	1
					говядина	61	80	90
					хлеб	20	35	40
					лук репчатый	13	14	15
					мука пшеничная	4	5	5
					масло растительное	6	8	9
3	Гарнир гречневый	100	150	180	соль йодированная	0,5	1	2
					гречка	30	40	50
					масло сливочное	4	4	6
					соль йодированная	0,5	0,5	1
					соус	30	50	50
					кисель	20	20	20
4	Хлеб	20	35	40		20	35	40
2-й день	салат свежий	200	250	250	помидор	5	7	8
					масло растительное	6	7	8
					соль йодированная	0,5	0,5	0,5
					огурцы	5	7	9
						164	185	210
	Мясо тушеное (говядина)	80	150	130	говядина	10	12	14
					морковь	13	14	15
					лук репчатый	10	12	12
					масло растительное	10	12	12
					томатная паста	25	40	55
	Гарнир макаронные изделия	100	130	150	макаронны	4	5	6
					масло сливочное	20	35	40
					хлеб	200	200	200
					сухофрукты	5	5	5
					сахар	8	8	10



II неделя № п.п.	Наименование блюда	Выход блюда, гр			Ингредиенты блюда	Брутто, гр			
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
3-й день	Салат свекольный с кукурузой и яблоком	60	80	100	свекла кукуруза консервированная сахар масло растительное яблоко курица лук репчатый соус соль йодированная зелень картофель молоко масло сливочное соль сухофрукты сахар хлеб Йогурт	35 20 3 4 15 140 3 30 0,5 0,5 60 55 3 5 10 20 95	40 25 4 5 17 165 3 50 0,5 0,5 75 60 4 5 10 35 95	55 30 5 6 20 200 4 50 1 0,5 90 65 6 5 10 40 95	
		80	80	80	Куры отварные с соусом	80	80	80	
		100	150	150	Картофельное пюре	100	150	150	
		200	200	200	Компот	200	200	200	
		20	35	40	Хлеб	20	35	40	
		95	95	95	Йогурт	95	95	95	
		14	17	19	Брутто, гр	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
4-й день	Плов с мясо говядины	150	200	250	морковь растительное масло мясо говядины рисовая крупа лук соль йодированная Сок хлеб морковь масло растительное	7 102 34 10 1 200 20 9 4	11 122 46 11 1 200 35 10 5	11 133 66 12 1 200 40 13 5	
		200	200	200	Сок	200	200	200	
		20	35	40	Хлеб	20	35	40	
		200	200	200	морковный салат	200	200	200	
II неделя № п.п.	Наименование блюда	Выход блюда, гр			Ингредиенты блюда	Брутто, гр			
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
		200	250	250		мука пшеничная яйца соль йодированная лук репчатый масло сливочное мясо говядины молоко сахар растительное масло яйцо соль йодированная кисель Яблоко хлеб	10 2 0,5 3 4 101 30 2 5 1 0,5 20 155 20	11 6 0,5 3 5 121 30 2,3 7 3 0,5 20 155 35	15 6 1 3 7 134 30 3 9 3 1 20 155 40
		80	100	100		Мясные котлеты	80	100	100
		200	200	200		кисель	200	200	200
100	100	100	Яблоко	100	100	100			
20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40			
3-й день	Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб	20	35	40	



Утверждаю  
 Руководитель  
 «4» *Бурдуяк* 2023 г.  
 Д. Акмолаева



Перспективное меню блюд для школьников общеобразовательных школ

II неделя № п/п	Наименование блюда	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюда	Брутто, гр.		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
I-й день	1 Салат из свежих овощей	30	60	70	капуста свежая огурцы свежие морковь масло растительное соль йодированная фасоль морковь лук репчатый масло растительное соль йодированная мясо говядина зелень сок	50 10 14,5 6 0,5 10 7 7 9 0,5 107 1 200	50 13 34 7 0,5 18 9 13 0,5 107 1 200	60 15 44 8 0,5 18 11 13 0,5 107 1 200
		200	200	250	лук репчатый масло растительное соль йодированная мясо говядина зелень сок	7 9 0,5 107 1 200	9 13 0,5 107 1 200	11 13 0,5 107 1 200
		200	200	200	Яблоко	100	100	100
		20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40
II неделя № п/п	1 Суп картофельный с горохом	200	250	250	картофель горох лук репчатый морковь масло растит соль йодированная специи зелень бурица	33 16 10 10 4 0,5 1 1	40 19 12 12 5 1 1 1	58 19 12 12 5 1 1 1
		150	200	200	растят масло лук репчатый томатная паста мука пшеничная соль йодированная специи зелень крупа гречневая масло сливочное	5 18 5 5 0,5 1 30 8	7 24 6 7 1 1 45 8	7 26 6 10 1 1 55 10
		100	150	150	Гарнир гречка рассыпчатая	20	35	40
		200	200	200	Кисель	20	35	40
		20	35	40	Пшеничный хлеб, черный хлеб	20	35	40



№ п.п.	Имя	Наименование блюда	Выход блюд, гр.			Ингредиенты блюда	Брутто, гр.		
			7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1		салат свежий				огурцы помидоры масло растительное соль йодированная	10 5 6 0,5	12 7 7 0,5	14 9 8 0,5
3		Куры отварные с соусом	80	100	120	курица лук репчатый	3 30	3 50	4 50
4		Гарнир рисовый	100	150	150	соус соль йодированная зелень рис масло сливочное	0,5 0,5 35 4 5	0,5 0,5 48 5	1 0,5 52 6
5		Кисель с витамином С	200	200	200	соль йодированная концентрат кисель сахар вода	0,5 20 190	0,5 20 190	0,5 20 190
6		Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
7		Яблоко	100	100	100	яблоко	100	100	100

3-й ДЕНЬ

№ п.п.	Имя	Наименование блюда	Выход блюд, гр.			Ингредиенты блюда	Брутто, гр.		
			7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1		Плов с мясом говядины	150	200	250	морковь растительное масло мясо говядины рисовая крупа лук соль йодированная	14 7 102 34 10 1	17 11 122 46 11 1	19 11 133 66 12 1
2		Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
3		Салат из свежих овощей	50	60	80	салатная заправка белокочанная капуста морковь огурцы свежие	12 75 15 8	13 80 25 10	14 90 35 15
4		Кисель	200	200	200	кисель сахар	20 10	20 10	20 10

4-й ДЕНЬ



5-й День

№ п/п	Итого	Наименование блюда	Выход блюда, гр			Ингредиенты блюда	Брутто, гр.		
			7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
2		Мясные котлеты	80	100	100	мясо говядины молоко сухари растительное масло яйцо	101 30 2 5 1	121 30 2,3 7 3	134 30 3 9 3
3		Пшеничный хлеб	20	35	40	соль йодированная хлеб	0,5 20	0,5 35	1 40
4		Картофельное пюре	115	140	150	сливочное масло картофель соль йодированная молоко	5 70 0,5 30	6 75 0,5 30	8 80 1 30
5		Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты сахар	5 10	5 10	5 10