


Утверждено
 руководителем
 4. *А.А.Курбанов* 2021.



Перспективное меню блюд для школьников общеобразовательных школ

№ 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
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 водопроводная	0,5	0,5	1		
			специи	1	1	1		
2	Тефтели	80	100	150	говядина	61	80	90
					хлеб	20	35	40
					лук репчатый	13	14	15
					масло сливочное	4	5	5
					масло растительное	6	8	9
			соль водопроводная	0,5	1	2		
3	Гарнир греческий	100	150	180	соль водопроводная	30	40	50
					гречка	4	4	6
					масло сливочное	0,5	0,5	1
					соль водопроводная	30	50	50
					пшеница	20	20	20
4	Кисель	200	200	200	кисель	25	35	40
5	Хлеб	25	35	40	хлеб			
1 неделя								
1	салат свежий	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
		200	250	250	помидор	5	7	9
					масло растительное	6	7	8
					соль водопроводная	0,5	0,5	0,5
					огурцы	5	7	9
2	Мясо тушеное (говядина)	80	150	130	говядина	164	185	210
					морковь	10	12	14
					лук репчатый	13	14	15
					масло растительное	10	12	12
					томатная паста	10	12	12
3	Гарнир макаронные изделия	100	130	150	макароны	25	40	55
					масло сливочное	4	5	6
					хлеб	25	35	40
4	Хлеб	25	35	40	хлеб	5	5	5
5	Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	8	8	10
					сахар			

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
5-й день	1 Мясные котлеты	80	100	100	мясо говядины	101	121	134
					молоко	30	30	30
					сухари	2	2,3	3
					растительное масло	5	7	9
					яйцо	1	3	3
					соль поваренная	0,5	0,5	1
	2 Пшеничный хлеб	25	35	40	хлеб	25	35	40
					сливочное масло	5	6	8
	3 Картофельное пюре	115	140	150	картофель	70	75	80
					соль поваренная	0,5	0,5	1
					молоко	30	30	30
					сливочное масло	5	5	5
	4 Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	5	5	5
					сахар	10	10	10

Перспективное меню блюд для школьников общеобразовательных школ

		II неделя							
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
1-й день	1	Салат из свежих овощей	30	60	70	капуста свежая	50	50	60
						огурцы свежие	10	13	15
						морковь	14,5	34	44
						масло растительное	6	7	8
						соль водированная	0,5	0,5	0,5
2	Рассольник с мясом	200	200	250	соленый огурцы	10	18	18	
					морковь	7	9	11	
					лук репчатый	7	9	11	
					масло растительное	9	13	13	
					соль водированная	0,5	0,5	0,5	
3	Сок	200	200	200	сок	200	200	200	
4	Яблоко	100	100	100	Яблоко	100	100	100	
5	Хлеб пшеничный	25	35	40	хлеб	25	35	40	
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
2-й день	1	Суп гороховый	200	250	250	картофель	33	40	58
						горох	16	19	19
						лук репчатый	10	12	12
						морковь	10	12	12
						масло растит	4	5	5
2	Гуляш	150	200	200	соль водированная	0,5	1	1	
					специи зелень	1	1	1	
					курица	140	165	200	
					растит масло	5	7	7	
					лук репчатый	18	24	26	
3	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150	томатная паста	5	6	6	
					мука пшеничная	5	7	10	
					соль водированная	0,5	1	1	
					специи зелень	1	1	1	
4	Кисель	200	200	200	крупа гречневая	30	45	55	
					масло сливочное	8	8	10	
					концентрат кисель	20	20	20	

II неделя	3-й день	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	14	17	19
						растительное масло	7	11	11
						мясо говядины	102	122	133
						рисовая крупа	34	46	66
						лук	10	11	12
	2	Сок	200	200	200	Сок	200	200	200
	3	Хлеб	25	35	40	хлеб	25	35	40
	4	морковный салат				морковь	9	10	13
						масло растительное	4	5	5
II неделя	4-й день	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 свекольный с кукурузой и яблоком	60	80	100	свекла	35	40	55
						кукуруза консервированная	20	25	30
						сахар	3	4	5
						масло растительное	4	5	6
						яблоко	15	17	20
	2	Куры отварные с соусом	80	80	80	курица	140	165	200
						лук репчатый	3	3	4
						соус	30	50	50
						соль йодированная	0,5	0,5	1
						зелень	0,5	0,5	0,5
	3	Картофельное пюре	100	150	150	молоко	55	60	65
						масло сливочное	3	4	6
						соль	0,5	0,5	0,5
	4	Компот	200	200	200	сухофрукты	5	5	5
	5	Хлеб	25	35	40	сахар	10	10	10
						хлеб	25	35	40
II неделя	5-й день	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	30	60	70	помидоры свежие	25	25	25
						огурцы свежие	25	25	25
						масло растительное	6	7	8
						соль йодированная	0,5	0,5	0,5
						мука пшеничная	10	11	15
	2	Суп лапша домашняя с мясом	200	250	250	яйца	2	6	6
						соль йодированная	0,5	0,5	1
						лук репчатый	3	3	3
						масло сливочное	4	5	7
						мясо говядины	68	68	68
	3	квасель	200	200	200	квасель	20	20	20
	4	Яблоко	100	100	100	Яблоко	155	155	155
	5	Хлеб пшеничный	25	35	40	хлеб	25	35	40

Понедельник	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	1 салат свежий	30	60	70	огурцы помидоры масло растительное соль йодированная	10 5 6 0.5	12 7 7 0.5	14 9 8 0.5
	2 Кури отварная с соусом	80	100	120	курица лук репчатый соус соль йодированная	140 3 30 0.5	165 3 50 0.5	200 4 50 0.5
	3 Гарнир рисовый	100	150	150	зелень рис масло сливочное соль йодированная	0.5 35 4 0.5	0.5 48 5 0.5	0.5 52 6 0.5
	4 Кисель с витамином С	200	200	200	концентрат кисель сахар вода	20 10 190	20 10 190	20 10 190
	5 Хлеб	25	35	40	хлеб	25	35	40
	6 Яблоко	100	100	100	яблоко	100	100	100
Понедельник	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
4-й день	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 13 1	19 11 133 66 12 1
	2 Хлеб	25	35	40	хлеб	25	35	40
	3 Салат из свежих овощей	50	60	80	салатная заправка белочечная кагуста морковь	12 75 15	13 80 25	14 90 35
	4 Кисель	200	200	200	огурцы свежие кисель сахар	8 20 10	10 20 10	15 20 10