



4-х недельное менюблюд для организации питания

По Общеобразовательной школе села Колутон на 2024-2025 учебный год (ЛЕТА-ОСЕНЬ)

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
Суп с вермишелью	200	230	250	мука пшеничная	6	7	8
				яйца	2	3	3
				соль йодированная	1	1	1
				лук репчатый	10	15	15
				масло сливочное	5	5	5
Тефтели мясные	80	90	100	говядина	60	80	80
				рис	20	20	20
				лук репчатый	32	36	40
				масло растительное	4	5	6
				яйцо	1	1	1
				масло сливочное	5	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	40	55	65
				масло сливочное	5	6	8
Мед пчелиный	13	13	13	мед пчелиный	13	13	13
Чай с молоком	210	210	210	молоко	210	210	210
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					434	497	520

2-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
Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250	крупа овсяная	30	40	50

				яблоко	1	1	
				соль йодированная	1	2	
				лук репчатый	5	7	8
				масло растительное	4	5	5
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная	50	60	70
				морковь	6	7	8
				масло растительное	4	4	5
Жаркое по-домашнему	150	200	200	курица	140	165	200
				картофель	70	75	80
				лук репчатый	15	15	20
				томатная паста	11	11	11
				масло растительное	4	4	5
Кисель из плодо-ягодный	200	200	200	плоды шиповника сушеные	5	5	5
				сахар	30	35	40
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	1	1	1
Яблоко	250	250	250	яблоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					660	735	815

3-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
Рассольник на костном бульоне	200	250	250	картофель	40	45	50
				лук репчатый	5	7	8
				соль йодированная	1	1	1
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	5	5	5
Мясо тушеное (говядина)	80	100	100	говядина	161	185	210
				морковь	4	4	5
				лук репчатый	7	7	8
				масло растительное	8	13	13

Пирог: крупа ячменная	120	150	150	Топленое сливочное масло	2	2	2
				мука пшеничная	7	8	10
				капустная квашеная	110	53	146
				масло растительное	5	5	5
				морковь	4	4	4
				лук репчатый	5	7	7
				томатная паста	5	6	7
				мука пшеничная	1	1	1
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	5	5	5
				сахар	30	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					466	544	600

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
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250	картофель	20	28	43
				фасоль	16	22	30
				морковь	5	8	8
				соль йодированная	1	1,5	3
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	5	5	5
Салат из моркови	60	100	100	морковь	64	76	98
				сахар	5	5	5
				масло растительное	6	12	12
Тефтели рыбные	80	100	100	сельдь свежемороженый	110	130	140
				хлеб пшеничный	8	12	15
				молоко	25	28	30
				лук репчатый	5	7	8
				мука пшеничная	5	6	9
				масло растительное	5	6	7

Гарпир: пюре припущенное			120	картофель	5		8
				картофель	10	20	32
				горошек зеленый консервированный	12	10	19
				капуста белокачанная	47	60	80
				емстана	30	30	30
				молоко	15	17	20
				масло сливочное	4	5	7
				мука пшеничная	4	5	7
Сок мультивитаминовый	165	165	165	сок мультивитаминовый	165	165	165
Сузбеше	75	75	75	сузбеше	75	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					675	798,5	906

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 на костном бульоне	200	250	250	крупа рисовая	24	33	40
				лук репчатый	5	7	8
				масло сливочное	1	1	1
				томатная паста	6	8	8
				соль йодированная	1	2	3
				чеснок	3	3	3
Котлеты мясные	80	100	100	говядина	84	100	110
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	30	30	30
				сухари	3	4	4
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарпир: картофельное пюре	100	150	150	масло сливочное	4	5	7
				картофель	70	75	80
				молоко	30	30	30
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12

II 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
Борщ на костном бульоне	200	250	250	свекла	8	9	10
				капуста белокочанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	8	9
				соль йодированная	2	3	3
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1	2	3
Плов	150	200	200	говядина	102	122	133
				хлеб пшеничный	7	8	11
				молоко	14	14	16
				лук репчатый	20	35	45
				масло растительное	7	10	12
				яйца	3	6	8
				сухари	3	4	4
				мед пчелиный	12	12	12
Молоко	250	250	250	молоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					534	612	671

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
--------------------	----------------	-------------------	-----------

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 белокочанной капусты	60	100	100	масло сливочное	0	0	10
				томатная паста	6	7	8
				соль йодированная	1	1,5	2
				капуста белокочанная	58	78	88
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	6	7
Жаркое по-домашнему	150	200	200	курица	140	165	200
				картофель	130	147	165
				лук репчатый	8	13	15
				томатная паста	5	6	7
				масло растительное	7	7	7
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	30	30	30
				сахар	5	5	5
Яблоко	250	250	250	яблоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					697	793,5	882

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	200	250	250	мука пшеничная	19	24	34
				яйца	2	3	4
				соль йодированная	1	2	3
				лук репчатый	10	10	11
				масло сливочное	4	5	5
Плов (говядина)	150	200	200	говядина	102	122	133
				крупа рисовая	33	48	60
				масло растительное	8	11	11
				лук репчатый	10	11	12

Наименование блюда	Выход блюда, г			Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	Хлеб пшенично-ржаной	20	35	40
Калорийность, ккал					587	652	696

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
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250	фасоль	16	18	20
				картофель	20	25	30
				морковь	9	9	10
				лук репчатый	9	9	10
				масло растительное	4	6	7
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная	74	74	80
				морковь	18	18	30
				масло растительное	8	9	10
Минтай свежемороженый тушеный	80	100	100	минтай свежемороженный	110	130	140
				морковь	23	23	23
				лук репчатый	10	10	10
				томатная паста	5	6	7
				масло растительное	5	5	6
				сахар	2	2	2
				соль йодированная	1	1	2
Гарнир: овощи в молочном соусе	100	150	150	морковь	19	25	30
				картофель	30	44	50
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста белокочанная	19	32	47
				сметана	26	30	30
				молоко	10	11	12
				масло сливочное	1	1	1

молоко	1		
сметана	1		
сок томатный	100		
хлеб ржанопшеничный	20		
Калорийность, ккал	868	956	1033

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 гороховый	200	250	250	капуста белокочанная	20	23	25
				картофель	30	34	50
				морковь	12	13	14
				лук репчатый	10	10	11
				горошек зеленый консервированный	10	10	11
				масло растительное	4	5	5
Блиочки мясные	80	100	100	говядина	102	122	133
				хлеб пшеничный	8	12	18
				молоко	20	20	22
				сахар	4	7	7
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	33	48	52
				масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					510	584	636

III неделя

1-й день

№ п/п	Наименование блюда	Выход			Ингредиенты	Сумма		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Суп с мясом	200	200	200	картофель	40	40	50
					говядина	13	17	14
					лук репчатый	9	10	11
					масло растительное	4	5	5
					томатная паста	3	3	3
	Говядина тушеное (поджарка)	150	200	200	говядина	101	121	134
					лук репчатый	17	42	47
					масло растительное	8	13	13
					томатная паста	14	16	18
	Гарнир: ячка	100	130	150	крупа гречневая	30	45	55
					масло сливочное	3	3	5
	Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	13	13	13
	Какао с молоком	220	220	220	какао	10	10	10
					молоко	200	200	200
					сахар	24	24	24
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал					484	571	612

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
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250	картофель	40	40	50
				фасоль	10	18	20
				морковь	7	9	10
				лук репчатый	7	9	10
				масло растительное	4	5	5
Салат из моркови	60	100	100	морковь	172	178	180
				сахар	11	16	21
				масло растительное	6	8	10
Куры отварные	80	100	100	курица	140	165	200

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Молоко	200	200	молоко	200	200	200
Грунт	250	250	грунт	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал				907	980	1055

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
Рассольник на костном бульоне	200	250	250	картофель	40	40	55
				лук репчатый	10	12	13
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	4	5	5
Шлов	150	200	200	говядина	102	122	133
				хлеб пшеничный	15	20	25
				молоко	13	14	16
				лук репчатый	35	45	55
				масло растительное	9	10	11
				яйца	2	7	7
				сухари	10	11,5	15
Сузбеше	150	150	150	сузбеше	150	150	150
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал				657	731,5	791	

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
Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250	крупя овсяная	14	18	25

				картофель	9		
				укроп	8		
				уксус	4		
		150	150	картофель	41		61
				морковь	31	1	58
				масло растительное	8	11	13
Минтай припущенный	80	100	100	минтай (филе)	110	130	140
				лук репчатый	4	4	5
				сметана	50	50	50
				масло сливочное	3	4	5
				мука пшеничная	10	15	17
Гарнир: пюре картофельное	100	150	150	картофель	65	85	90
				молоко	17	21	24
				масло сливочное	7	8	10
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные	5	5	5
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	1	1	1
Банан	250	250	250	банан	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					691	780	863

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
Суп лапша домашняя	200	250	250	мука пшеничная	7	7	15
				яйца	3	8	8
				соль йодированная	5	7,5	10
				лук репчатый	8	10	11
				масло сливочное	2	3	5
Рагу (говядина)	80	100	100	говядина	102	122	133
				масло растительное	8	8	8

	III неделя				IV неделя		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Сок мультифруктовый	165	165	165	сок мультифруктовый	165	165	165
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					443	525,5	570

IV 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
Щи из свежей капусты	200	250	250	капуста белокочанная	13	15	15
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	7	8	11
				томатная паста	3	3	3
				мука пшеничная	3	3	3
				масло растительное	3	4	4
Цинов (говядина)	150	200	200	говядина	101	121	134
				крупа рисовая	28	38	40
				масло растительное	6	8	9
				лук репчатый	7	8	12
				морковь	11	13	14
				томатная паста	5	6	7
Мед пчелиный	13	13	13	мед пчелиный	13	13	13
Чай с молоком	150	150	150	молоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					381	438	469

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 витаминный	60	100	100	картофель	16	16	20
				морковь	2	4	5
				лук репчатый	2	4	5
				масло растительное	2	4	5
				томатная паста	3	3	3
Салат витаминный	60	100	100	капуста белокачанная	14	18	20
				морковь	12	12	14
				масло растительное	10	10	10
Зразы рубленые	80	100	100	говядина	102	122	133
				хлеб пшеничный	10	10	10
				молоко	20	23	28
				лук репчатый	15	20	25
				масло растительное	7	8	9
				яйца	2	8	8
				сухари	3	3,5	6
Гарнир: перловка	100	150	150	перловка	43	58	70
				масло сливочное	8	10	13
Сок мультивитаминный	165	165	165	сок мультивитаминный	165	165	165
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					706	785,5	839

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 с крупой на костном бульоне	200	250	250	крупя овсяная	10	13	15
				морковь	5	7	8
				лук репчатый	2	4	7
				масло растительное	2	4	5
Мясо тушеное (говядина)	80	100	100	говядина	102	122	133

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
Гарнир: кануста тушеная	100	150	150	томатная паста	6		
				мука пшеничная	5	7	8
				кануста белокочанная	123	142	160
				масло растительное	2	4	4
				морковь	2	4	5
				лук репчатый	5	7	8
				томатная паста	5	6	7
				мука пшеничная	1	1	1
				сахар	3	4	5
Молоко	210	210	210	молоко	210	210	210
Сузбене	150	150	150	Сузбене	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					673	751	800

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
Суп лапша домашняя	200	250	250	мука пшеничная	13	13	22
				яйца	3	7	7
				соль йодированная	3	4	5
				лук репчатый	7	10	11
				масло сливочное	9	10	14
Салат свекольный	60	100	100	свекла	87	92	110
				масло растительное	6	8	9
Котлеты рыбные	80	100	100	минтай	110	130	140
				хлеб пшеничный	5	10	15
				сухари	7	8	9
				масло растительное	9	10	10
Гарнир: овощи в молочном соусе	80	100	120	морковь	5	7	9

				пшеница		145	
				пшеница		14	
				пшеница		25	
				пшеница		12	
				мука пшеничная		1	
Компот из сухофруктов	200	200	200	сахар	1	1	1
				сухофрукты	30	30	30
				сахар	5	5	5
Груша	250	250	250	груша	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					706	795	879

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
Борщ на костном бульоне	200	250	250	свекла	18	25	32
				капуста белокочанная	15	16	20
				томатная паста	4	4	4
				картофель	115	135	151
				морковь	6	8	10
				лук репчатый	5	7	9
				соль йодированная	2	3,5	5
				масло растительное	2	3	3
				сахар	2	3	4
Куры отварные	80	100	100	курица	140	165	200
				лук репчатый	3	3	3
Гарнир: макароны	100	150	150	макароны	30	36	46
				масло сливочное	7	8	10
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Чай с молоком	200	200	200	чай с молоком	200	200	200
				сахар	9	12	15

