



Перспективное двухнедельное сезонное (зима-весна) меню на 2025 год
 Для 1-4 классов и для учащихся охваченных из фонда Всеобуча

1 неделя

Понедельник

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Плов с говядины	мясо говядина	0,097	0,122	0,122	200	250	300
		рис	0,051	0,068	0,077			
		масло растительное	0,008	0,011	0,015			
		соль	0,001	0,001	0,001			
		зелень	0,002	0,003	0,004			
		лук	0,010	0,012	0,014			
		морковь	0,015	0,019	0,023			
2	Бутерброд с сыром и маслом	хлеб пшеничный	0,020	0,030	0,030	35	45	55
		сыр твердый	0,010	0,010	0,020			
		масло сливочное	0,005	0,005	0,005			
3	Чай с сахаром	чай	0,001	0,010	0,010	200	200	200
		сахар	0,005	0,005	0,005			
4	Хлеб	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050	20	40	50

1 неделя

Вторник

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Тефтели из мясо говядины Соус томатный Отварные макароны с маслом сливочным	говядина	0,078	0,104	0,104	80/20/100	100/20/150	100/20/180
		рис	0,012	0,012	0,012			
		лук	0,032	0,042	0,042			
		соль	0,001	0,001	0,001			
		масло растительное	0,003	0,004	0,004			
		мука	0,004	0,005	0,005			
		сахар	0,001	0,001	0,001			
		томат	0,003	0,003	0,003			
		макаронные изделия	0,035	0,060	0,063			
		масло сливочное	0,002	0,003	0,005			
2	Компот из сухофруктов	сухофрукты	0,02	0,02	0,02	200	200	200
		кислота лимонная	0,001	0,001	0,001			
		сахар	0,007	0,007	0,007			
3	Хлеб	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050	20	40	50

1 неделя

Среда

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Салат из моркови с сыром	морковь	0,065	0,108	0,234	60	100/20/150	150
		сыр твердый	0,003	0,004	0,005			
		масло растительное	0,006	0,01	0,015			
2	Суп рисовый на курином бульоне	мясо курицы	0,030	0,030	0,030	200	250	300
		крупа рис	0,008	0,010	0,012			
		картофель	0,086	0,107	0,120			
		морковь	0,010	0,013	0,015			
		лук	0,010	0,012	0,014			
		соль	0,001	0,001	0,001			
		масло растительное	0,002	0,003	0,004			
3	Чай с лимоном	чай	0,001	0,010	0,010	200	200	200
		лимон	0,005	0,005	0,005			
		сахар	0,005	0,005	0,005			
4	Хлеб	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050	20	40	50

Женя *Мед*

1 неделя

Четверг

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто, г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Котлета рыбная томатный Соус отварная с маслом сливочным Гречка	филе рыбное	0,067	0,111	0,111	80/20/100	100/20/150	100/20/180
		хлеб пшеничный	0,018	0,024	0,024			
		мука	0,003	0,003	0,003			
		томат	0,003	0,003	0,003			
		лук	0,012	0,012	0,012			
		масло растительное	0,002	0,002	0,002			
		соль	0,001	0,001	0,001			
		гречка	0,062	0,071	0,075			
		масло сливочное	0,003	0,004	0,005			
2	Булочка с творогом	мука пшеничная	0,035	0,035	0,035	60	60	60
		сахар	0,003	0,003	0,003			
		масло сливочное	0,002	0,002	0,002			
		Яйцо 1 категории	0,002	0,002	0,002			
		соль йодированная	0,001	0,001	0,001			
		дрожжи прессованные	0,001	0,001	0,001			
		творог	0,030	0,030	0,030			
		ванилин	0,0003	0,0003	0,0003			
		масло растительное	0,001	0,001	0,001			
3	Кисель	кисель	0,020	0,020	0,020	200	200	200
		кислота лимонная	0,001	0,001	0,001			
		сахар	0,007	0,007	0,007			
4	Хлеб	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050	20	40	50

1 неделя

Пятница

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто, г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Каша рисовая на молоке с маслом	крупа рисовая	0,030	0,039	0,046	200	250	300
		Молоко 2,5%	0,100	0,125	0,165			
		сахар	0,004	0,005	0,006			
		масло сливочное	0,005	0,006	0,007			
		соль йодированная	0,001	0,001	0,001			
2	Чай с медом и молоком	чай	0,005	0,005	0,005	200	200	200
		молоко	0,040	0,040	0,040			
		мед	0,005	0,005	0,005			
3	Бутерброд с сыром	хлеб пшеничный	0,020	0,030	0,030	30	40	50
		сыр твердый	0,010	0,010	0,020			
4	Фрукты	яблоко	0,100	0,100	0,100	100	100	100

2 неделя
Понедельник

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Курица тушенная Отварные макароны	Мясо курицы	0,109	0,123	0,123	80/100	100/150	100/180
		морковь	0,010	0,012	0,017			
		лук	0,008	0,010	0,015			
		масло растительное	0,010	0,012	0,014			
		соль	0,001	0,001	0,001			
		морковь	0,015	0,019	0,024			
		томат	0,002	0,003	0,040			
		макаронные изделия	0,035	0,060	0,063			
		масло сливочное	0,002	0,003	0,005			
2	Бутерброд с сыром и маслом	хлеб пшеничный	0,020	0,030	0,030	35	45	55
		сыр твердый	0,010	0,010	0,020			
		масло сливочное	0,005	0,005	0,005			
3	Кисель	кисель	0,007	0,007	0,007	200	200	200
		кислота лимонная	0,001	0,001	0,001			
		сахар	0,007	0,007	0,007			
4	хлеб	хлеб пшеничный	0,0020	0,040	0,050	20	40	50

2 неделя
Вторник

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Рагу овощное с мясом	говядина	0,097	0,124	0,124	200	250	300
		картофель	0,090	0,111	0,133			
		капуста	0,067	0,076	0,092			
		морковь	0,051	0,063	0,076			
		лук	0,028	0,035	0,042			
		соль	0,001	0,001	0,001			
		масло растительное	0,007	0,008	0,009			
		мука	0,002	0,003	0,004			
		сахар	0,004	0,005	0,006			
		томат	0,002	0,002	0,002			
		масло сливочное	0,002	0,003	0,004			
2	Компот	сухофрукты	0,020	0,020	0,020	200	200	200
		кислота лимонная	0,001	0,001	0,001			
		сахар	0,007	0,007	0,007			
3	Хлеб	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050	20	40	50

2 неделя
Среда

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	салат из свежих овощей	масло растительное	0,008	0,010	0,012	60	100	150
		сахар	0,002	0,003	0,004			
		морковь	0,010	0,012	0,014			
		капуста	0,050	0,100	0,140			
		лук	0,012	0,013	0,014			
		соль	0,001	0,001	0,001			
2	Суп гороховый на костном бульоне	мясо курицы	0,040	0,040	0,040	200	250	300
		горох	0,016	0,020	0,024			
		картофель	0,054	0,67	0,080			
		морковь	0,011	0,013	0,015			
		лук	0,010	0,012	0,014			
		соль	0,001	0,001	0,001			
3	Чай с медом и молоком	масло растительное	0,004	0,005	0,006	200	200	200
		чай	0,005	0,005	0,005			
		молоко	0,040	0,040	0,040			
4	Хлеб	мед	0,005	0,005	0,005			
		хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050			

Handwritten signatures and initials.

2 неделя
Четверг

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Биточки рыбные томатный Соус Картофельное пюре с маслом сливочным	Филе рыбное	0,067	0,111	0,111	80/20/100	100/20/150	100/20/180
		хлеб пшеничный	0,018	0,024	0,024			
		мука	0,003	0,003	0,003			
		томат	0,003	0,003	0,003			
		лук	0,012	0,012	0,012			
		масло растительное	0,002	0,002	0,002			
		соль	0,001	0,001	0,001			
		картофель	0,156	0,180	0,216			
		молоко	0,021	0,024	0,029			
		масло сливочное	0,003	0,004	0,005			
2	булочка с творогом	мука пшеничная в/с	0,035	0,035	0,035	60	60	60
		сахар	0,003	0,003	0,003			
		масло сливочное	0,002	0,002	0,002			
		яйцо 1 категории	0,002	0,002	0,002			
		соль йодированная	0,001	0,001	0,001			
		дрожжи прессованные	0,001	0,001	0,001			
		творог	0,030	0,030	0,030			
		ванилин	0,0003	0,0003	0,0003			
		масло растительное	0,001	0,001	0,001			
3	чай с медом	чай	0,003	0,003	0,003	200	200	200
		мед	0,005	0,005	0,005			
4	хлеб	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050	20	40	50

2 неделя
Пятница

№	Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Брутто,г			Выход блюд, г		
			6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	каша пшеничная на молоке с маслом	Крупа пшеничная	0,031	0,41	0,060	200	250	300
		молоко 2,5%	0,085	0,172	0,151			
		сахар	0,004	0,005	0,006			
		масло сливочное	0,005	0,006	0,007			
		соль йодированная	0,001	0,001	0,001			
2	чай с сиропом шиповника	чай	0,001	0,001	0,001	200	200	200
		сироп шиповника	0,010	0,010	0,010			
		сахар	0,005	0,005	0,005			
3	бутерброд с сыром	хлеб пшеничный	0,020	0,030	0,030	30	40	50
		сыр твердый	0,010	0,010	0,020			
4	фрукты	яблоко	0,100	0,100	0,100			

Ред. Мил