

«Утверждаю»  
 Руководитель  
 ГУ «Отдел образования  
 Жаковинского района»  
 Е. Шапиев

**Перспективное 4-х недельное меню  
 зима – весна на бесплатное питание на первое полугодие 2021 г.**

1-й день

(III неделя)

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 вермишелевый	200/25	230/25	250/25	Вермишель	16	18	20
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Томатная паста	3	3	3
				Бульон	191	220	240
				Говядина	54	54	54
Мед	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100
<b>Калорийность</b>					<b>989</b>	<b>1117</b>	<b>1207</b>

**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
Макароны отварные	100	130	150	Макароны	36	47	54
				Масло сливочное	12	16	18
Мясо птицы (варенное)	80	90	100	Курица	165	186	208
				Лук репчатый	3	3	3
Салат из моркови	60	80	100	Морковь	64	86	108
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
Груша	200	200	200	Груша	200	200	200
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Сок	200	200	200	Сок	200	200	200
<b>Калорийность</b>					<b>786</b>	<b>934</b>	<b>1030</b>

**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
Рассольник	200/25	230/25	250/25	Говядина	54	54	54
				картофель	80	92	100
				Огурцы соленые	14	16	17
				Лук репчатый	10	12	13
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон или вода	14	161	175
творог	100	100	100	Творог	100	100	100
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200
<b>Калорийность</b>					<b>863</b>	<b>973</b>	<b>1047</b>

**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 с крупой	200/25	230/25	250/25	Крупа рис	20	23	25
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон	200	230	250
Салат из свежих овощей	60	80	100	Говядина	54	54	54
				Капуста	41	55	69
				Морковь	18	24	30
Компот из сухофруктов	200	200	200	Масло растительное	8	11	13
				Сухофрукты	20	20	20
Хлеб	20	35	40	Сахар	20	20	20
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Банан	200	200	200	Банан	200	200	200
<b>Калорийность</b>					<b>826</b>	<b>928</b>	<b>1024</b>

**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
Рагу (говядина)	140/60	140/60	140/60	Говядина	96	96	96
				Масло растительное	8	8	8
				Картофель	120	120	120
				Морковь	24	24	24
				Лук репчатый	11	11	11
				Мука	3	3	3
Мед	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100
<b>Калорийность</b>					<b>748</b>	<b>790</b>	<b>804</b>

(IV 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
Плов	150/50	180/50	200/50	Говядина	107	107	107
				Крупа рисовая	51	61	68
				Масло растительное	8	10	11
				Лук репчатый	9	11	12
				Морковь	14	17	19
				Томатная паста	16	19	21
Мед	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100
<b>Калорийность</b>					<b>885</b>	<b>925</b>	<b>968</b>

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 вермишелевый	200/25	230/25	250/25	Вермишель	16	18	20
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Томатная паста	3	3	3
				Бульон	191	220	240
				Говядина	54	54	54
Салат витаминный	60	80	100	капуста	15	20	25
				морковь	12	16	20
				Лук зеленый	4	5	6
				яблоки	16	22	27
				Масло растительное	10	13	16
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Сок	200	200	200	Сок	200	200	200

Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200
<b>Калорийность</b>					<b>910</b>	<b>1059</b>	<b>1173</b>

### 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
Мясо тушенное	80	90	100	Говядина	181	205	226
				Морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	8	9	10
				Томатная паста	19	21	24
				мука	6	7	8
Макаронны отварные	100	130	150	Макаронны	36	47	54
				Масло сливочное	12	16	18
творог	100	100	100	Творог	100	100	100
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200
<b>Калорийность</b>					<b>881</b>	<b>999</b>	<b>1072</b>

### 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 домашняя	200/25	230/25	250/25	мука	16	18	20
				яйца	5	6	7
				вода	3	3	3
				соль	0,4	0,4	0,4
				Лук	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				говядина	54	54	54
Салат свекольный	60	80	100	Свекла	65	83	109
				Масло растительное	8	11	14
Компот из сухофруктов	200	200	200	Сухофрукты	15	15	15
				Сахар	20	20	20

Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Груша	200	200	200	Груша	200	200	200
<b>Калорийность</b>					<b>751</b>	<b>843</b>	<b>945</b>

**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
Гречка отварная	100	130	150	Крупа гречневая	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
Мясо птицы (варенное)	80	90	100	Курица	165	186	208
				Лук репчатый	3	3	3
Мед	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100
<b>Калорийность</b>					<b>742</b>	<b>867</b>	<b>925</b>