

Согласовано  
 Руководитель  
 «Управления контроля и качества  
 безопасности товаров и услуг  
 Павлодарского района»  
 С.К. Султаганалиев

Утверждаю  
 Директор школы Чернорецкой СОШ №2  
 Чернорецкое  
 Айбенова Г.З.



**Перспективное четырехнедельное меню  
 для организации горячего питания учащихся 1-11 классов  
 на 2019-2020 уч. год  
 1 неделя  
 (зима-весна)**

| День недели | Наименование блюда | Выход блюда |           |           | Брутто, гр.            |
|-------------|--------------------|-------------|-----------|-----------|------------------------|
|             |                    | 7-10 лет    | 11-14 лет | 15-18 лет |                        |
| 1-й день    | Минтай припущенный | 80          | 90        | 100       | Минтай(фил<br>е)       |
|             |                    |             |           |           | Лук                    |
|             |                    |             |           | репчатый  |                        |
|             |                    |             |           | петрушка  |                        |
|             |                    | 100         | 130       | 50        | Соус белый<br>основной |
|             |                    |             |           | 55        | бульон                 |
|             |                    |             | 35        | 115       | Картофель              |
|             |                    | 20          | 200       | 17        | Молоко                 |
|             |                    | 200         |           | 7         | Масло<br>сливочное     |
|             |                    |             |           |           | 142                    |
|             |                    |             |           | 4         |                        |
|             |                    |             |           | 5         |                        |
|             |                    |             |           | 50        |                        |
|             |                    |             |           | 55        |                        |
|             |                    |             |           | 150       |                        |
|             |                    |             |           | 22        |                        |
|             |                    |             |           | 9         |                        |
|             |                    |             |           | 190       |                        |
|             |                    |             |           | 5         |                        |
|             |                    |             |           | 7         |                        |
|             |                    |             |           | 50        |                        |
|             |                    |             |           | 55        |                        |
|             |                    |             |           | 174       |                        |
|             |                    |             |           | 26        |                        |
|             |                    |             |           | 10        |                        |



| 2-й день | Суп лапша домашняя            | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Мука пшеничная обогатченная | 16  | 18  | 20  |
|----------|-------------------------------|--------|--------|--------|-----------------------------|-----|-----|-----|
|          |                               |        |        |        | Мука пшеничная обогатченная |     |     |     |
|          |                               |        |        |        | Яйца                        | 5   | 6   | 7   |
|          |                               |        |        |        | Вода                        | 3   | 3   | 3   |
|          |                               |        |        |        | Соль йодированная           | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
|          |                               |        |        |        | Лук репчатый                | 9   | 10  | 11  |
|          |                               |        |        |        | Масло сливочное             | 4   | 5   | 5   |
|          |                               |        |        |        | Бульон говяжья              | 189 | 217 | 236 |
|          |                               |        |        |        | Говядина ( котлетное мясо)  | 69  | 78  | 87  |
|          | Тефтели мясные                | 80     | 90     | 100    | Хлеб пшеничный              | 11  | 12  | 13  |
|          |                               |        |        |        | Молоко                      | 16  | 18  | 20  |
|          |                               |        |        |        | Лук репчатый                | 32  | 36  | 40  |
|          |                               |        |        |        | Масло растительное          | 4   | 5   | 6   |
|          |                               |        |        |        | Мука пшеничная обогатченная | 5   | 6   | 7   |
|          |                               |        |        |        | Масло сливочное             | 4   | 5   | 5   |
|          | Гарнир: перловка              | 100    | 130    | 150    | Перловка                    | 36  | 47  | 54  |
|          |                               |        |        |        | Масло сливочное             | 4   | 5   | 6   |
|          |                               |        |        |        | Бульон                      | 73  | 95  | 110 |
|          | Салат из белокочанной капусты | 60     | 80     | 100    | Капуста белокочанная        | 58  | 78  | 98  |
|          |                               |        |        |        | Морковь                     | 7   | 9   | 11  |
|          |                               |        |        |        | Сахар                       | 4   | 5   | 6   |
|          |                               |        |        |        | Масло растительное          | 4   | 5   | 6   |
|          | Хлеб                          | 20     | 35     | 40     | Хлеб                        | 207 | 35  | 40  |
|          | Сок натуральный               | 200    | 200    | 200    | Сок натуральный             | 200 | 200 | 200 |

|                 |                             |                            |     |     |     |                    |                            |     |     |     |
|-----------------|-----------------------------|----------------------------|-----|-----|-----|--------------------|----------------------------|-----|-----|-----|
| <b>3-й день</b> | Куры отварные               | 80                         | 90  | 100 | 100 | Курица             | 165                        | 186 | 208 |     |
|                 |                             | 100                        | 130 | 150 |     | Лук репчатый       | 3                          | 3   | 3   |     |
|                 | Гарнир: макаронные отварные |                            |     |     |     | Макаронны          | 36                         | 47  | 54  |     |
|                 |                             |                            |     |     |     | Масло сливочное    | 12                         | 16  | 18  |     |
|                 | Салат из моркови            | 60                         | 80  | 100 |     | морковь            | 64                         | 86  | 108 |     |
|                 |                             |                            |     |     |     | сахар              | 4                          | 5   | 6   |     |
|                 |                             |                            |     |     |     | Растительное масло | 6                          | 8   | 10  |     |
|                 |                             | 20                         | 35  | 40  |     | Хлеб               | 20                         | 35  | 40  |     |
|                 |                             | Сок натуральный            | 200 | 200 | 200 |                    | Сок натуральный            | 200 | 200 | 200 |
|                 |                             |                            |     |     |     |                    |                            |     |     |     |
| <b>4-й день</b> | Мясо тушенное (говядина)    | 80                         | 90  | 100 |     | Говядина           | 181                        | 205 | 226 |     |
|                 |                             |                            |     |     |     | Морковь            | 8                          | 9   | 10  |     |
|                 |                             | Лук репчатый               |     |     |     |                    | Лук репчатый               | 8   | 9   | 10  |
|                 |                             |                            |     |     |     |                    | Масло растительное         | 8   | 9   | 10  |
|                 |                             |                            |     |     |     |                    | Томатная паста             | 19  | 21  | 24  |
|                 |                             | Мука пшеничная обогащенная | 6   |     |     |                    | Мука пшеничная обогащенная | 6   | 7   | 8   |
|                 |                             |                            |     |     |     |                    | рис                        | 37  | 48  | 55  |
|                 | Гарнир: рис припущенный     |                            | 100 | 130 | 150 |                    | Масло растительное         | 4   | 5   | 6   |
|                 |                             |                            |     |     |     |                    | Морковь                    | 3   | 4   | 5   |
|                 |                             |                            |     |     |     |                    | Лук репчатый               | 5   | 7   | 8   |
|                 |                             |                            |     |     |     |                    | Томатная паста             | 9   | 12  | 14  |
|                 |                             |                            |     |     |     |                    | Мука пшеничная обогащенная | 1   | 1   | 1   |
|                 |                             |                            |     |     |     |                    | сахар                      | 3   | 4   | 5   |
|                 |                             |                            |     |     |     |                    | Хлеб                       | 20  | 35  | 40  |
|                 | Кисель с витамином С        |                            | 200 | 200 | 200 |                    | Кисель из концентрата      | 24  | 24  | 24  |
|                 |                             |                            |     |     |     | Сахар              | 10                         | 10  | 10  |     |
|                 |                             |                            |     |     |     | Кислота лимонная   | 0.2                        | 0.2 | 0.2 |     |
|                 |                             |                            |     |     |     | Вода               | 190                        | 190 | 190 |     |
|                 |                             |                            |     |     |     |                    |                            |     |     |     |
|                 |                             |                            |     |     |     |                    |                            |     |     |     |
|                 |                             |                            |     |     |     |                    |                            |     |     |     |



| 5-й день | Суп гороховый       | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картофель          | 54           | 62           | 68           |
|----------|---------------------|--------|--------|--------|--------------------|--------------|--------------|--------------|
|          |                     |        |        |        | Горох              | 16           | 18           | 20           |
|          |                     |        |        |        | Лук репчатый       | 9            | 10           | 11           |
|          |                     |        |        |        | Морковь            | 11           | 13           | 14           |
|          |                     |        |        |        | Петрушка           | 3            | 3            | 3            |
|          |                     |        |        |        | Масло растительное | 4            | 5            | 5            |
|          |                     |        |        |        | Соль йодированная  | 1            | 1            | 1            |
|          |                     |        |        |        | Бульон говяжья     | 141          | 162          | 176          |
|          |                     |        |        |        | Говядина           | 54           | 54           | 54           |
|          | Жаркое по домашнему | 200    | 200    | 200    | Говядина           | 79           | 79           | 79           |
|          |                     |        |        |        | картофель          | 178          | 178          | 178          |
|          |                     |        |        |        | Лук репчатый       | 16           | 16           | 16           |
|          |                     |        |        |        | Томатная паста     | 8            | 8            | 8            |
|          |                     |        |        |        | Масло растительное | 7            | 7            | 7            |
|          | Салат свекольный    | 60     | 80     | 100    | Свекла             | 65           | 83           | 109          |
|          |                     |        |        |        | Масло растительное | 8            | 11           | 14           |
|          | Хлеб                | 20     | 35     | 40     | Хлеб               | 20           | 35           | 40           |
|          | яблоко              | 200    | 200    | 200    | яблоко             | 200          | 200          | 200          |
|          | Компот из с/ф       | 200    | 200    | 200    | сухофрукты         | 0,020        | 0,020        | 0,020        |
|          |                     |        |        |        | сахар              | <b>0,020</b> | <b>0,020</b> | <b>0,020</b> |
|          |                     |        |        |        | вода               | <b>0,180</b> | <b>0,180</b> | <b>0,180</b> |



**Перспективное двухнедельное меню  
для организации горячего питания учащихся 1-11 классов  
2 недели  
(зима-весна)**

| День недели     | Наименование блюда          | Выход блюда |           |                 |                    | Ингредиенты блюда | брутто    |           |  |
|-----------------|-----------------------------|-------------|-----------|-----------------|--------------------|-------------------|-----------|-----------|--|
|                 |                             | 7-10 лет    | 11-14 лет | 15-18 лет       | 7-10 лет           |                   | 11-14 лет | 15-18 лет |  |
| <b>1-й день</b> | Куры отварные               | 80          | 90        | 100             | Курица             | 165               | 186       | 208       |  |
|                 | Гарнир: макаронные отварные | 100         | 130       | 150             | Лук репчатый       | 3                 | 3         | 3         |  |
|                 |                             |             |           |                 | Макаронны          | 36                | 47        | 54        |  |
|                 | Салат из моркови            | 60          | 80        | 100             | Масло сливочное    | 12                | 16        | 18        |  |
|                 |                             |             |           |                 | морковь            | 64                | 86        | 108       |  |
| Хлеб            | 20                          | 35          | 40        | сахар           | 4                  | 5                 | 6         |           |  |
| <b>цена</b>     | Сок натуральный             | 200         | 200       | 200             | Растительное масло | 6                 | 8         | 10        |  |
|                 | Рыба тушеная с овощами      | 80          | 90        | 100             | Хлеб               | 20                | 35        | 40        |  |
|                 | Гарнир: картофельное пюре   | 100         | 130       | 150             | Сок натуральный    | 200               | 200       | 200       |  |
|                 |                             |             |           |                 | Минтай (филе)      | 142               | 142       | 190       |  |
|                 | яблоко                      | 200         | 200       | 200             | Лук репчатый       | 4                 | 4         | 5         |  |
| Хлеб            | 20                          | 35          | 40        | Морковь         | 6                  | 6                 | 8         |           |  |
| кефир           | 200                         | 200         | 200       | Масло сливочное | 3                  | 3                 | 3         |           |  |
|                 |                             |             |           | петрушка        | 5                  | 5                 |           |           |  |
|                 |                             |             |           | Картофель       | 115                | 150               | 174       |           |  |
|                 |                             |             |           | Молоко          | 17                 | 22                | 26        |           |  |
|                 |                             |             |           | Масло сливочное | 7                  | 9                 | 10        |           |  |
|                 |                             |             |           | яблоко          | 200                | 200               | 200       |           |  |
|                 |                             |             |           | Хлеб            | 20                 | 35                | 40        |           |  |
|                 |                             |             |           | кефир           | 200                | 200               | 200       |           |  |

| 3-й день | Суп лапша домашняя | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Мука пшеничная<br>обогащенная | 16    | 18    | 20    |
|----------|--------------------|--------|--------|--------|-------------------------------|-------|-------|-------|
|          |                    |        |        |        | Яица                          | 5     | 6     | 7     |
|          |                    |        |        |        | Вода                          | 3     | 3     | 3     |
|          |                    |        |        |        | Соль йодированная             | 0,4   | 0,4   | 0,4   |
|          |                    |        |        |        | Лук репчатый                  | 9     | 10    | 11    |
|          |                    |        |        |        | Масло сливочное               | 4     | 5     | 5     |
|          |                    |        |        |        | Бульон                        | 189   | 217   | 236   |
|          |                    |        |        |        | говядина                      | 54    | 54    | 54    |
|          |                    |        |        |        | Сахар                         | 1,5   | 2     | 2     |
|          |                    |        |        |        | Бульон                        | 120   | 138   | 150   |
|          |                    |        |        |        |                               |       |       |       |
|          | Плов (говядина)    |        |        |        | 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    |
|          |                    |        |        |        | Свекла                        | 55    | 74    | 91    |
|          | Салат свекольный   | 60     | 80     | 100    | соль                          | 0,3   | 0,3   | 0,3   |
|          |                    |        |        |        | масло растительное            | 8     | 11    | 15    |
|          |                    |        |        |        |                               |       |       |       |
|          | Хлеб               | 20     | 35     | 40     | Хлеб                          | 20    | 35    | 40    |
|          | Компот из с/ф      | 200    | 200    | 200    | сухофрукты                    | 0,020 | 0,020 | 0,020 |
|          |                    |        |        |        | сахар                         | 0,020 | 0,020 | 0,020 |
|          |                    |        |        |        | вода                          | 0,180 | 0,180 | 0,180 |
|          |                    |        |        |        |                               |       |       |       |



|                 |                               |                 |                 |                 |                                                                                                    |                                       |                                       |                                       |
|-----------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>4-й день</b> | Тефтели мясные                | 80              | 90              | 100             | говядина                                                                                           | 69                                    | 78                                    | 87                                    |
|                 | Гарнир: гречка рассыпчатая    | 100<br>10<br>20 | 130<br>10<br>35 | 150<br>10<br>40 | Мука пш.обогатченная<br>Масло слив.<br>Масло растительное                                          | 5<br>4<br>4                           | 6<br>5<br>5                           | 7<br>5<br>6                           |
|                 | Хлеб                          |                 |                 |                 | Хлеб пшеничный<br>молоко<br>Лук репчатый<br>Крупа гречневая<br>Масло сливочное<br>Хлеб<br>чай      | 11<br>16<br>3<br>48<br>4<br>20<br>200 | 12<br>18<br>3<br>62<br>5<br>35<br>200 | 13<br>20<br>3<br>71<br>6<br>40<br>200 |
|                 | чай                           | 200             | 200             | 200             |                                                                                                    |                                       |                                       |                                       |
|                 | Салат из белокочанной капусты | 60              | 80              | 100             | Капуста белокочанная<br>Морковь<br>Сахар<br>Масло растительное                                     | 58<br>7<br>4<br>4                     | 78<br>9<br>5<br>5                     | 98<br>11<br>6<br>6                    |
|                 | Суп в вермишелью              | 200/25          | 230/25          | 250/25          | Вермишель<br>Морковь<br>Лук репчатый<br>Масло растительное<br>Томатная паста<br>Бульон<br>говядина | 16<br>11<br>9<br>3<br>191<br>54       | 18<br>13<br>10<br>3<br>220<br>54      | 20<br>14<br>11<br>3<br>240<br>54      |
|                 | Жаркое по домашнему           | 200             | 200             | 200             | Говядина<br>картофель<br>Лук репчатый<br>Томатная паста<br>Масло растительное                      | 79<br>178<br>15<br>11<br>7            | 79<br>178<br>15<br>11<br>7            | 79<br>178<br>15<br>11<br>7            |
|                 | Салат витаминный              | 60              | 80              | 100             | Капуста белокочанная<br>Морковь<br>Лук зеленый<br>Яблоки<br>Масло растительное                     | 15<br>12<br>4<br>4<br>10              | 20<br>16<br>5<br>5<br>13              | 25<br>20<br>6<br>6<br>16              |

|                       |     |     |     |            |    |    |    |
|-----------------------|-----|-----|-----|------------|----|----|----|
| Хлеб                  | 20  | 35  | 40  | Хлеб       | 20 | 35 | 40 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 | Сухофрукты | 20 | 20 | 20 |
|                       |     |     |     | Сахар      | 20 | 20 | 20 |

**Перспективное двухнедельное меню  
для организации горячего питания учащихся 1-11 классов  
3 недели  
(зима-весна)**

| День недели     | Наименование блюда        | Выход блюда |           |           | Ингредиенты блюда                      | брутто       |              |              |
|-----------------|---------------------------|-------------|-----------|-----------|----------------------------------------|--------------|--------------|--------------|
|                 |                           | 7-10 лет    | 11-14 лет | 15-18 лет |                                        | 7-10 лет     | 11-14 лет    | 15-18 лет    |
| <b>1-й день</b> | Куры отварные             | 80          | 90        | 100       | Курица                                 | 165          | 186          | 208          |
|                 |                           |             |           |           | Лук репчатый                           | 3            | 3            | 3            |
|                 | Гарнир: рис припущенный   | 100         | 130       | 150       | Рис                                    | 37           | 48           | 55           |
|                 |                           |             |           |           | Масло сливочное                        | 4            | 5            | 6            |
|                 | яблоко                    | 200         | 200       | 200       | бульон<br>яблоко                       | 73<br>200    | 95<br>200    | 110<br>200   |
| <b>2-й день</b> | Хлеб                      | 20          | 35        | 40        | Хлеб                                   | 20           | 35           | 40           |
|                 | Сок натуральный           | 200         | 200       | 200       | Сок натуральный                        | 200          | 200          | 200          |
|                 |                           |             |           |           |                                        |              |              |              |
|                 | Рыба оварная              | 80          | 90        | 100       | Минтай                                 | 142          | 142          | 190          |
|                 |                           |             |           |           | Лук<br>Петрушка<br>Соус белый основной | 4<br>5<br>50 | 4<br>5<br>50 | 5<br>7<br>50 |
|                 | Гарнир: картофельное пюре | 100         | 130       | 150       | Масло растительное<br>бульон           | 8<br>55      | 9<br>55      | 10<br>55     |
|                 |                           |             |           |           | Мука пшеничная                         | 6            | 7            | 8            |
|                 |                           |             |           |           | Картофель                              | 115          | 150          | 174          |
|                 |                           |             |           |           | Молоко                                 | 17           | 22           | 26           |
|                 |                           |             |           |           |                                        |              |              |              |



|          |                             |        |        |        |  |  |  | 7   | 9   | 10  |
|----------|-----------------------------|--------|--------|--------|--|--|--|-----|-----|-----|
|          | Хлеб                        | 20     | 35     | 40     |  |  |  | 20  | 35  | 40  |
|          | чай                         | 200    | 200    | 200    |  |  |  | 20  | 20  | 20  |
|          | сахар                       |        |        |        |  |  |  | 20  | 20  | 20  |
|          |                             |        |        |        |  |  |  |     |     |     |
|          |                             |        |        |        |  |  |  |     |     |     |
| 3-й день | Суп гороховый               | 200/25 | 230/25 | 250/25 |  |  |  | 54  | 62  | 68  |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 16  | 18  | 20  |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 9   | 10  | 11  |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 11  | 13  | 14  |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 4   | 5   | 5   |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 1   | 1   | 1   |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 141 | 162 | 176 |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 54  | 54  | 54  |
|          | Говядина тушеная (поджарка) | 80     | 90     | 100    |  |  |  | 171 | 193 | 214 |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 37  | 42  | 47  |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 14  | 16  | 18  |
|          | Гарнир:макаронь оварные     | 100    | 130    | 150    |  |  |  | 36  | 47  | 54  |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 12  | 16  | 18  |
|          |                             |        |        |        |  |  |  |     |     |     |
|          | Салат из моркови            | 60     | 80     | 100    |  |  |  | 64  | 86  | 108 |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 4   | 5   | 6   |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 6   | 8   | 10  |
|          | Хлеб                        | 20     | 35     | 40     |  |  |  | 20  | 35  | 40  |
|          | Сок натуральный             | 200    | 200    | 200    |  |  |  | 200 | 200 | 200 |
| 4-й день | Плов (говядина)             |        |        |        |  |  |  | 107 | 107 | 107 |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 51  | 61  | 68  |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 8   | 10  | 11  |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 9   | 11  | 12  |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 14  | 17  | 19  |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 16  | 19  | 21  |
|          | Салат свекольный            | 60     | 80     | 100    |  |  |  | 55  | 74  | 91  |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 0,3 | 0,3 | 0,3 |
|          |                             |        |        |        |  |  |  | 8   | 11  | 15  |
|          |                             |        |        |        |  |  |  |     |     |     |
|          |                             |        |        |        |  |  |  |     |     |     |

|        |     |     |     |        |     |     |     |
|--------|-----|-----|-----|--------|-----|-----|-----|
| Хлеб   | 20  | 35  | 40  | хлеб   | 20  | 35  | 40  |
| Кисель | 200 | 200 | 200 | кисель | 20  | 20  | 20  |
| яблоко | 200 | 200 | 200 | сахар  | 20  | 20  | 20  |
|        |     |     |     | яблоко | 200 | 200 | 200 |



|          |                            |        |        |        |                    |         |     |     |
|----------|----------------------------|--------|--------|--------|--------------------|---------|-----|-----|
| 5-й день | Суп с крупой               | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Крупа овсяная      | 20      | 23  | 25  |
|          |                            |        |        |        |                    | Морковь | 11  | 13  |
|          |                            |        |        |        | Лук репчатый       | 9       | 10  | 11  |
|          |                            |        |        |        | Масло растительное | 4       | 5   | 5   |
|          |                            |        |        |        | бульон             | 200     | 230 | 250 |
|          |                            |        |        |        | говядина           | 54      | 54  | 54  |
|          | Тефтели мясные             | 80     | 90     | 100    | Говядина           |         |     |     |
|          |                            |        |        |        | Хлеб пшеничный     |         |     |     |
|          |                            |        |        |        | Молоко             |         |     |     |
|          |                            |        |        |        | Лук репчатый       |         |     |     |
|          |                            |        |        |        | Масло растительное |         |     |     |
|          |                            |        |        |        | Масло сливочное    |         |     |     |
|          |                            |        |        |        | Мука обогащенная   |         |     |     |
|          | Гарнир: гречка рассыпчатая | 100    | 130    | 150    | гречка             | 48      | 62  | 71  |
|          |                            |        |        |        | Масло сливочное    | 4       | 5   | 6   |
|          | Сок натуральный            | 200    | 200    | 200    | Сок натуральный    | 200     | 200 | 200 |
|          | Хлеб                       | 20     | 20     | 20     | хлеб               | 20      | 20  | 20  |
|          | яблоки                     | 200    | 200    | 200    | яблоки             | 200     | 200 | 200 |

**Перспективное двухнедельное меню  
для организации горячего питания учащихся 1-11 классов  
4 недели  
(зима-весна)**

| День недели | Наименование блюда         | Выход блюда |           |           | Ингредиенты блюда  | брутто   |           |           |
|-------------|----------------------------|-------------|-----------|-----------|--------------------|----------|-----------|-----------|
|             |                            | 7-10 лет    | 11-14 лет | 15-18 лет |                    | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| 1-й день    | Суп с вермишелью           | 200/25      | 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        |
|             |                            |             |           |           | Курица             | 165      | 186       | 208       |
|             |                            |             |           |           | Лук репчатый       | 3        | 3         | 3         |
|             |                            |             |           |           | Крупа гречневая    | 48       | 62        | 71        |
|             | Куры отварные              | 80          | 90        | 100       | Масло сливочное    | 4        | 5         | 6         |
|             |                            |             |           |           | яблоко             | 200      | 200       | 200       |
|             |                            |             |           |           | Хлеб               | 20       | 35        | 40        |
|             |                            |             |           |           | чай                | 200      | 200       | 200       |
|             | Гарнир: гречка рассыпчатая | 100         | 130       | 150       |                    |          |           |           |
|             |                            |             |           |           |                    |          |           |           |
|             |                            |             |           |           |                    |          |           |           |
|             | яблоко                     | 200         | 200       | 200       |                    |          |           |           |
|             |                            |             |           |           |                    |          |           |           |
|             |                            |             |           |           |                    |          |           |           |
|             | Хлеб                       | 20          | 35        | 40        |                    |          |           |           |
|             |                            |             |           |           |                    |          |           |           |
|             |                            |             |           |           |                    |          |           |           |
|             | чай                        | 200         | 200       | 200       |                    |          |           |           |
|             |                            |             |           |           |                    |          |           |           |
|             |                            |             |           |           |                    |          |           |           |



|          | 80                          | 90     | 100    | 142    | 142 | 142 | 190 |
|----------|-----------------------------|--------|--------|--------|-----|-----|-----|
| 2-й день | Рыба тушеная с овощами      |        |        |        | 4   | 4   | 5   |
|          |                             |        |        |        | 6   | 6   | 8   |
|          |                             |        |        |        | 3   | 3   | 3   |
|          |                             |        |        |        | 5   | 5   |     |
|          |                             |        |        |        |     |     |     |
|          |                             |        |        |        | 115 | 150 | 174 |
|          | Гарнир: картофельное пюре   | 100    | 130    | 150    | 17  | 22  | 26  |
|          |                             |        |        |        | 7   | 9   | 10  |
|          | Салат свекольный            | 60     | 80     | 100    | 65  | 83  | 109 |
|          |                             |        |        |        | 8   | 11  | 14  |
|          | 20                          | 35     | 40     | 20     | 35  | 40  |     |
|          | 200                         | 200    | 200    | 200    | 200 | 200 |     |
|          |                             |        |        |        |     |     |     |
| 3-й день | Гуляш                       | 80     | 90     | 100    | 181 | 205 | 226 |
|          |                             |        |        |        | 8   | 9   | 10  |
|          |                             |        |        |        | 8   | 9   | 10  |
|          |                             |        |        |        | 8   | 9   | 10  |
|          |                             |        |        |        | 19  | 21  | 24  |
|          |                             |        |        |        | 6   | 7   | 8   |
|          |                             |        |        |        | 36  | 47  | 54  |
|          | Гарнир: макаронные отварные | 100    | 130    | 150    | 12  | 16  | 18  |
|          |                             |        |        |        |     |     |     |
|          |                             |        |        |        |     |     |     |
|          | 20                          | 35     | 40     | 20     | 35  | 40  |     |
|          | 200                         | 200    | 200    | 20     | 20  | 20  |     |
|          |                             |        |        |        |     |     |     |
| 4-й день | Суп из овощей               | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 20  | 23  | 25  |
|          |                             |        |        |        | 53  | 61  | 67  |
|          |                             |        |        |        | 11  | 13  | 13  |
|          |                             |        |        |        | 9   | 10  | 12  |
|          |                             |        |        |        | 4   | 5   | 5   |

|                     |  |     |     |     |     |     |     |
|---------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
|                     |  |     |     |     | 151 | 174 | 188 |
|                     |  |     |     |     | 54  | 54  | 54  |
|                     |  |     |     |     | 79  | 79  | 79  |
|                     |  | 200 | 200 | 200 | 178 | 178 | 178 |
| Жаркое по домашнему |  |     |     |     | 15  | 15  | 15  |
|                     |  |     |     |     | 11  | 11  | 11  |
|                     |  |     |     |     | 7   | 7   | 7   |
|                     |  |     |     |     | 64  | 86  | 108 |
|                     |  |     |     | 100 | 4   | 5   | 6   |
| Салат из моркови    |  | 80  |     |     | 6   | 8   | 10  |
|                     |  |     |     |     | 20  | 35  | 40  |
| Хлеб                |  | 20  | 35  | 40  |     |     |     |
|                     |  |     |     | 200 | 20  | 20  | 20  |
| Кисель              |  | 200 | 200 | 200 | 20  | 20  | 20  |



| й день               | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картофель          | 40  | 46  | 50  |
|----------------------|--------|--------|--------|--------------------|-----|-----|-----|
| Суп с фасолью        |        |        |        | Картофель          | 16  | 18  | 20  |
|                      |        |        |        | Фасоль             | 8   | 9   | 10  |
|                      |        |        |        | Морковь            | 8   | 9   | 10  |
|                      |        |        |        | Лук репчатый       | 4   | 5   | 5   |
|                      |        |        |        | Масло растительное | 140 | 161 | 175 |
|                      |        |        |        | Бульон<br>говядина | 54  | 54  | 54  |
|                      |        |        |        | говядина           | 75  | 86  | 96  |
|                      |        |        |        | Хлеб пшеничный     | 14  | 16  | 18  |
| Котлеты мясные       | 75/5   | 85/5   | 95/5   | Хлеб пшеничный     | 19  | 22  | 25  |
|                      |        |        |        | Молоко             | 8   | 9   | 10  |
|                      |        |        |        | Сухари             | 5   | 6   | 7   |
|                      |        |        |        | Масло растительное | 6   | 7   | 8   |
|                      |        |        |        | Масло сливочное    | 20  | 26  | 30  |
|                      |        |        |        | рис                | 5   | 7   | 8   |
| Гарнир:рис отварной  | 100    | 130    | 150    | Масло сливочное    |     |     |     |
|                      |        |        |        |                    |     |     |     |
|                      |        |        |        |                    |     |     |     |
| Хлеб                 | 20     | 20     | 20     | хлеб               | 20  | 20  | 20  |
| Сок мультивитаминный | 200    | 200    | 200    | сок                | 200 | 200 | 200 |