Перспективное четырехнедельное меню

для питания учащихся 1-11 классов

на 2021-2022 уч.года

2 неделя (зима-весна)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Наименование блюда | Выход блюда | | | Ингредиенты блюда | Брутто , гр. | | |
| 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| 1 день | Первое  Суп вермишель | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Вермишель  Морковь  Лук репчатый  Масло растительное  Томат паста  Бульон  Говядина | 16  11  9  4  3  191  54 | 18  13  10  5  3  220  54 | 20  14  111  5  3  240  54 |
|  | Второе  Котлеты мясные | 75/5 | 85/5 | 95/5 | Хлеб пшеничный  Говядина  Молоко  Сухари  Масло растительное  Масло сливочное | 14  75  19  8  5  6 | 16  86  22  9  6  7 | 18  96  25  10  7  8 |
|  | Гарнир  Каша перловая | 100 | 130 | 150 | Перловка  Масло сливочное  Бульон | 36  4  73 | 47  5  95 | 54  6  110 |
|  | Хлеб  Салат морковный  Сок натуральный | 20  620 | 35  80 | 40  100 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Морковь | 64 | 86 | 108 |
| Сахар | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное | 6 | 8 | 10 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | 200 |
| Капуста белокочанная | 20 | 23 | 25 |
| 2 день | Первое  Суп из овощей | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картофель  Морковь  Лук репчатый | 53  11  9 | 61  13  10 | 67  13  12 |
|  |  |  |  |  | Горошек консервированный | 9 | 10 | 11 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Бульон | 151 | 174 | 188 |
| Говядина | 54 | 564 | 54 |
|  | Второе  Котлеты | 75/5 | 85/5 | 95/5 | Говядина | 75 | 86 | 96 |
| Хлеб пшеничный | 14 | 16 | 18 |
| Молоко | 19 | 22 | 25 |
| Сухари | 8 | 9 | 10 |
| Масло растительное | 5 | 6 | 7 |
| Масло сливочное | 6 | 7 | 8 |
|  | Гарнир  Картофельное пюре | 100 | 130 | 150 | Картофель  Молоко  Масло сливочное | 115  17  7 | 150  22  9 | 174  26  10 |
|  | Хлеб  Кефир  Яблоко  Салат из свежих овощей | 20  200  200  60 | 35  200  200  80 | 40  200  200  100 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Кефир | 200 | 200 | 200 |
| Яблоко | 200 | 200 | 200 |
| Капуста белокочанная | 4155 | 69 |  |
| Морковь | 18 | 24 | 30 |
| Масло растительное | 8 | 11 | 13 |
| Цена |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 день | Первое  Суп лапша домашняя | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Яйцо | 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 |
|  | Второе  Мясо тушеное  (говядина) | 80 | 90 | 100 | Говядина  Морковь  Лук репчатый  Масло растительное  Томатная паста  Мука пшеничная | 181  8  8  8  19  6 | 205  9  9  9  21  7 | 226  10  10  10  24  8 |
|  | Гарнир  Макароны  Хлеб | 100  20 | 130 | 150 | Макароны | 36 | 47 | 54 |
|  |  | Масло сливочное | 12 | 16 | 18 |
| 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
|  | Молоко  Салат свекольный | 200  60 | 200  80 | 200  100 | Молоко | 200 | 200 | 200 |
| Свекла | 65 | 83 | 109 |
| Масло растительное | 8 | 11 | 14 |
| Цена |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 день | Первое  Суп гороховый | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картофель  Горох  Лук репчатый  Морковь  Петрушка  Масло растительное  Соль йодированная  Бульон  Говядина | 54  16  9  11  3  4  1  141  54 | 62  18  10  13  3  5  1  162  54 | 68  20  11  14  3  5  1  174  54 |
|  | Второе  Рагу | 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 |
|  | Кисель  Банан  Салат морковный  Хлеб | 200  200  60  20 | 200  200  80  35 | 200  200  100  40 | Кисель из концентрата | 24 | 24 | 24 |
| Банан | 200 | 200 | 200 |
| Морковь | 64 | 86 | 108 |
| Сахар | 4 | 5 | 5 |
| Масло растительное | 6 | 8 | 10 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Цена |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 день | Первое  Рассольник | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картофель | 80 | 92 | 100 |
| Лук репчатый | 10 | 12 | 13 |
| Огурцы соленые | 14 | 16 | 17 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Бульон | 140 | 161 | 175 |
| Говядина | 54 | 54 | 54 |
|  | Вторая  Жаркое по домашнему | 200 | 200 | 200 | говядина | 79 | 79 | 79 |
| Картофель | 178 | 178 | 178 |
| Лук репчатый | 16 | 16 | 16 |
| Томат паста | 8 | 8 | 8 |
| Масло растительное | 7 | 7 | 7 |
|  | Хлеб  Салат витаминный | 20  60 | 35  80 | 40  100 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Капуста белокочанная | 15 | 20 | 25 |
| Морковь | 12 | 16 | 20 |
| Лук репчатый | 4 | 5 | 6 |
| Яблоко | 4 | 5 | 6 |
| Лимон для сока | 4 | 6 | 8 |
| Масло растительное | 10 | 13 | 16 |
|  | Компот | 200 | 200 | 200 | Сухофрукты | 20 | 20 | 20 |
| Сахар | 20 | 20 | 20 |
| Цена |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средняя стоимость обеда |  |  |  |  |  |  |  |  |

Руководитель Утверждаю директор ГУ

Павлодарского районного управления «Чернорецкая средняя школа №1»

Контроля качества и безопасности товаров и услуг \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.Н. Абылгазинова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.К. Султангалиев

Перспективное четырехнедельное меню

для организации горячего питания учащихся 1-11 классов

на 2021-2022 уч.года

1 неделя (зима-весна)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Наименование блюда | Выход блюда | | | Ингредиенты блюда | Брутто , гр. | | |
| 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| 1 день | Суп из овощей | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Капуста белокочанная | 20 | 23 | 25 |
| Картофель | 53 | 61 | 67 |
| Морковь | 11 | 13 | 13 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 12 |
| Горошек консервированный | 9 | 10 | 11 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Бульон | 151 | 174 | 188 |
| Говядина | 54 | 54 | 54 |
|  | Котлеты рыбные | 80 | 90 | 100 | Судак | 107 | 120 | 133 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 17 | 19 |
| Молоко или вода | 20 | 23 | 26 |
|  | Гарнир картофельный  Пюре  Яблоко  Хлеб  Кефир | 100  20  200 | 130  35  200 | 150  40  200 | Сухари | 7 | 8 | 9 |
| Масло растительное | 11 | 12 | 13 |
| Картофель | 115 | 15 | 174 |
| Молоко | 17 | 22 | 26 |
| Масло сливочное | 7 | 9 | 10 |
| Яблоко | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Кефир | 200 | 200 | 200 |
| Масло сливочное | 6 | 7 | 8 |
|  | Хлеб | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 | сухофрукты | 20 | 20 | 20 |
|  |  |  |  |  | сахар | 20 | 20 | 20 |
|  | Салат морковный | 60 | 80 | 100 | Морковь  Сахар  Масло растительное | 64  4  6 | 86  5  8 | 108  6  10 |
|  | Яблоко | 200 | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |
| 2 день | Первое  Суп лапша домашняя | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Мука пшеничная  обогащенная | 16 | 18 | 20 |
| 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 | 189 | 217 | 236 |
| Говядина | 54 | 54 | 54 |
|  | Второе  Тефтели мясные | 80 | 90 | 100 | Говядина | 69 | 78 | 87 |
| Хлеб пшеничный | 11 | 12 | 13 |
| Молоко | 16 | 18 | 20 |
| Лук репчатый | 32 | 36 | 40 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 6 |
| Мука пшеничная  обогащенная | 5 | 6 | 7 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 5 |
|  | Гарниры: макароны  Хлеб  Салат из белокочанной капусты | 100  20  60 | 130  35  80 | 150  40  100 | Макароны | 36 | 47 | 54 |
| Масло сливочное | 12 | 16 | 18 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Капуста белокочанная | 58 | 78 | 98 |
| Морковь | 7 | 9 | 11 |
| Сахар | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 6 |
|  | Сок натуральный | 200 | 200 | 200 | Сок натуральный | 200 | 200 | 200 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 день | Первое  Рассольник | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картофель | 80 | 92 | 100 |
|  |  |  |  |  | Лук репчатый | 10 | 12 | 13 |
|  |  |  |  |  | Огурцы соленые | 14 | 16 | 17 |
|  |  |  |  |  | Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
|  |  |  |  |  | Бульон | 140 | 161 | 175 |
|  |  |  |  |  | Говядина | 54 | 54 | 54 |
|  | Второе  Плов с мясом | 150/50 | 180/50 | 200/50 | Говядина  Крупа рисовая | 107 | 107 | 107 |
| Масло растительное | 8 | 10 | 11 |
| Лук репчатый | 9 | 11 | 12 |
| Морковь | 14 | 17 | 19 |
| Томатная паста | 19 | 19 | 20 |
|  | Хлеб  Кефир  Салат витаминный | 20  200  60 | 35  200  80 | 40  200  100 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| кефир | 200 | 200 | 200 |
| Капуста белокочанная | 15 | 20 | 25 |
| Морковь | 12 | 16 | 20 |
| Лук зеленый | 4 | 5 | 6 |
| Яблоко | 4 | 5 | 6 |
| Лимон для сока | 4 | 6 | 8 |
| Масло растительное | 10 | 13 | 16 |
| Цена |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 день | Первое  Суп с крупой | 200/25 | 230/25 | *250/25* | Крупа овсяная | 20 | 23 | 25 |
| Морковь | 11 | 13 | 14 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Бульон | 200 | 230 | 250 |
| Говядина | 54 | 54 | 54 |
|  | Второе  Котлеты рыбные | 80 | 90 | 100 | Минтай | 107 | 120 | 133 |
|  |  |  |  |  | Хлеб пшеничный | 15 | 17 | 19 |
|  |  |  |  |  | Молоко, вода | 20 | 23 | 26 |
|  |  |  |  |  | Сухари | 7 | 8 | 9 |
|  |  |  |  |  | Масло растительное | 11 | 12 | 13 |
|  | Гарнир  Картофельное пюре | 10 | 130 | 150 | картофель | 115 | 150 | 174 |
|  |  |  |  |  | молоко | 17 | 22 | 26 |
|  |  |  |  |  | Масло сливочное | 7 | 9 | 10 |
|  | Хлеб | 20 | 35 | 40 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
|  | Чай | 200 | 200 | 200 |  |  |  |  |
|  | Мед | 10 | 10 | 10 |  |  |  |  |
|  | Салат свекольный | 60 | 80 | 100 | свекла | 65 | 83 | 109 |
|  |  |  |  |  | Масло растительное | 8 | 11 | 14 |
| Цена |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 день | Первое  Суп с фасолью | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картофель | 40 | 46 | 50 |
| Фасоль | 16 | 18 | 20 |
| Морковь | 8 | 9 | 10 |
| Лук репчатый | 8 | 9 | 10 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Бульон | 140 | 161 | 175 |
| Говядина | 54 | 54 | 54 |
|  | Второе  Жаркое по домашнему | 200 | 200 | 200 | Говядина  Картофель | 79  178 | 79  178 | 79  178 |
| Лук репчатый | 16 | 16 | 16 |
| Томат паста | 8 | 8 | 8 |
| Масло растительное | 7 | 7 | 7 |
|  | Хлеб  Кисель | 20  200 | 35  200 | 40  200 | Хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Кисель из концентрата | 24 | 24 | 24 |
| Сахар | 10 | 10 | 10 |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| Вода | 190 | 190 | 190 |
| Банан | 200 | 200 | 200 | Банан | 200 | 200 | 200 |
| Цена |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Средняя стоимость обеда |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |