



Рекомендуемое единое (лето-осень) сезонное перспективное двухнедельное меню на 2025 год

I неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Плов с говядины	200	250	300	мясо говядина	0,097	0,122	0,122
				рис	0,051	0,068	0,077
				масло растит	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
Бутерброд с сыром и маслом	35	45	55	хлеб пшеничный	0,020	0,030	0,030
				сыр твердый	0,010	0,010	0,020
				масло сливоч.	0,005	0,005	0,005
Чай с сахаром	200	200	200	чай	0,001	0,010	0,010
				сахар	0,005	0,005	0,005
Хлеб	20	40	50	хлеб пшеничный	0,02	0,04	0,05

I неделя

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Тефтели из мяса говядины Соус томатный Отварные макароны с маслом сливочным	80/20/100	100/20/150	100/20/180	говядина	0,078	0,104	0,104
				рис	0,012	0,012	0,012
				лук	0,032	0,042	0,042
				соль	0,001	0,001	0,001
				масло раст.	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 слив	0,002	0,003	0,005
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	0,02	0,02	0,02
				кислота лимонная	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,007	0,007	0,007
Хлеб	20	40	50	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

I неделя

Среда

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
				помидоры свежие	0,030	0,048	0,07

салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	150	огурцы свежие	0,023	0,038	0,053
				лук репчатый	0,007	0,02	0,023
				соль йодированная	0,0001	0,0001	0,0001
				укроп	0,020	0,020	0,020
				масло растительное	0,003	0,004	0,005
Суп рисовый на курином бульоне	200	250	300	мясо курица	0,030	0,030	0,030
				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 раст	0,002	0,003	0,004
Чай с лимоном	200	200	200	чай	0,001	0,010	0,010
				лимон	0,005	0,005	0,005
				сахар	0,005	0,005	0,005
Хлеб	20	40	50	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

1 неделя
Четверг

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Котлета рыбная Соус томатный Гречка отварная с маслом сливочным	80:20:100	100:20:150	100:20:180	филе рыбное	0,067	0,111	0,111
				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 растит	0,002	0,002	0,002
				соль	0,001	0,001	0,001
				гречка	0,062	0,071	0,075
				масло сливоч.	0,003	0,004	0,005
булочка с творогом	60	60	60	мука пшеничная в/с	0,035	0,035	0,035
				сахар	0,003	0,003	0,003
				масло сливочное	0,002	0,002	0,002
				яйцо I категории	0,002	0,002	0,002
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
				Дрожжи прессованные	0,001	0,001	0,001
				творог	0,028	0,028	0,028
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003
				масло растительное	0,001	0,001	0,001
Кисель	200	200	200	кисель	0,020	0,020	0,020
				кислота лимонная	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,007	0,007	0,007
Хлеб	20	40	50	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

1 неделя
Пятница

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
каша рисовая на молоке с сахаром	200	250	300	крупа рисовая	0,030	0,039	0,046
				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
Чай с медом и молоком	200	200	200	чай	0,005	0,005	0,005
				молоко	0,040	0,040	0,040
				мед	0,005	0,005	0,005
Бутерброд с сыром	30	40	50	хлеб пшеничный	0,020	0,030	0,030
Фрукты	100	100	100	сыр твердый	0,010	0,010	0,020
				яблоко	0,100	0,100	0,100

2 неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Курица тушеная Отварные макароны	80-100	100-150	100-180	мясо курицы	0,109	0,123	0,123
				морковь	0,010	0,012	0,017
				лук	0,008	0,010	0,015
				масло растит.	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
Бутерброд с сыром и маслом	35	45	55	масло слив.	0,002	0,003	0,005
				хлеб пшеничный	0,020	0,030	0,030
				сыр твердый	0,010	0,010	0,020
				масло сливоч.	0,005	0,005	0,005
Кисель	200	200	200	кисель	0,007	0,007	0,007
				кислота лимонная	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,007	0,007	0,007
Хлеб	20	40	50	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

2 неделя

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Рагу овощное с мясом	200	250	300	говядина	0,097	0,124	0,124
				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 раст.	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 сливоч.	0,002	0,003	0,004
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	0,020	0,020	0,020
				кислота лимонная	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,007	0,007	0,007
Хлеб	20	40	50	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

2 неделя

Среда

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет

салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	150	помидоры свежие	0,030	0,048	0,07
				огурцы свежие	0,023	0,038	0,053
				лук репчатый	0,007	0,02	0,023
				соль йодированная	0,0001	0,0001	0,0001
				укроп	0,020	0,020	0,020
				масло растительное	0,003	0,004	0,005
Суп гороховый на костном бульоне	200	250	300	мясо курица	0,040	0,040	0,040
				горох	0,016	0,020	0,024
				картофель	0,054	0,067	0,080
				морковь	0,011	0,013	0,015
				лук	0,010	0,012	0,014
				соль	0,001	0,001	0,001
				масло раст	0,004	0,005	0,006
Чай с медом и молоком	200	200	200	чай	0,005	0,005	0,005
				молоко	0,040	0,040	0,040
				мед	0,005	0,005	0,005
Хлеб	20	40	50	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

2 недели

Четверг

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Биточки рыбные Соус томатный Картофельное пюре с маслом сливочным	80/20/100	100/20/150	100/20/180	филе рыбное	0,067	0,111	0,111
				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 растит	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
булочка с творогом	60	60	60	масло сливоч.	0,003	0,004	0,005
				мука пшеничная в/с	0,035	0,035	0,035
				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
чай с медом	200	200	200	масло растительное	0,001	0,001	0,001
				чай	0,003	0,003	0,003
Хлеб	20	40	50	мед	0,005	0,005	0,005
				хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

2 недели

Пятница

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
каше пшеничная на молоке с маслом	200	250	300	крупа пшеничная	0,031	0,041	0,060
				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

Чай с сиропом шиповника	200	200	200	чай	0,001	0,001	0,001
				сироп шиповника	0,010	0,010	0,010
				сахар	0,005	0,005	0,005
Бутерброд с сыром	30	40	50	хлеб пшеничный	0,020	0,030	0,030
				сыр твердый	0,010	0,010	0,020
Фрукты	100	100	100	яблоко	0,100	0,100	0,100