

«Согласовано»

Директор

КГУ «Основная средняя школа
села Гуйин Цюле

отдела образования по
Шортандинскому району
управления образования
Алтайской области



Возюкина О.И.

«Утверждено»

Руководитель

образования по
Шортандинскому району
управления образования
Алтайской области



Акустова Ш.Х.

**Перспективное четырехнедельное меню для организации питания учащихся
Шортандинского района на 2023 учебный год.**

№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п	№ п/п
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

1 неделя 1 день

Наименование блюда	Выход блюда, 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	220/25	Мука пшеничная обогащенная	7	7	10
				Яйца	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Дук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Бульон	189	217	237
				Яблоко	1 шт	1 шт	1 шт
				Квасець	8	8	8
				Сахар	24	24	24
Хлеб ржано-пшеничный с маслом	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Масло сливочное	7	9	10

1 неделя 2 день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Котлеты мясные	60	60	60	Говядина (козлетное мясо)	60	60	6
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				специи	3	4	4
				Дук	5	7	10
				Масло растительное	5	6	7
				яйцо	2	4	4
				Макаронь	36	47	54
				Масло сливочное	12	16	18
				Чай	2	2	2
				Сахар	9	12	15
Гарнир : макаронь отварные	75/26	100/30	120/30	Макаронь	5	74	91
				Морковь	10	13	17
				Душ	16	22	27
				Масло растительное	10	13	16
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Чай черный	200	200	200	Молоко	9	12	15
				Сахар	9	12	15
				Молоко	10	10	10
				Капуста белокочанная	5	74	91
				Морковь	10	13	17
Салат витаминный	50	50	50	Душ	16	22	27
				Масло растительное	10	13	16
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Молоко	9	12	15
				Сахар	9	12	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Молоко	9	12	15
				Сахар	9	12	15
				Молоко	10	10	10
				Капуста белокочанная	5	74	91

1 неделя 3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Вари с окорочка	200/25	230/25	220/25	Каруста	23	26	28
				Свежая	5	6	7
				Бульон	120	130	150
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Томат паста	5	5	6
				Картофель	30	30	30
				Сухофрукты	8	8	8
				Сахар	24	24	24
Компот	200	200	200	Вода	218	218	218
				Хлеб пшеничный	20	35	40
				Сыр	20	20	20
Хлеб пшеничный с сыром	20	35	40	*	20	20	20

1 неделя 4 день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рыбные палочки	40	40	40	Фарш рыбный	40	40	40
				Морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	4	5	5
				Рис	37	48	55
Гарнир: рис припущенный	100	130	130	Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	73	95	110
				Морковь	35	35	40
				Масло растительное	6	8	10
				Укроп, петрушка	10	10	10
Салат морковный	50	50	60	Кисель	8	8	8
				Сахар	24	24	24
				Вода	218	218	218
				Приник Самарский	20	30	30
Сок натуральный	200	200	200	Хлеб пшеничный	20	35	40
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

1 неделя 5 дней.

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Выход, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Сосиска пельменная отварная	150	150	180	Сосиски Крупа гречневая Масло сливочное	40 48 4	40 62 5	40 71 6
Гарнир : гречка рассыпчатая	40	50	60	Орゆи	40	50	60
Салат картофельный	200	200	200	Чай	20	20	20
Чай каркаде				Сахар	20	20	20
Хлеб -пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

2 неделя 1 день.

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Выход, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
пельмени с бульоном	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная обоглащенная	16	18	20
				Фарш мясной	80	84	84
				Мясо	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Соль Подорожанная	0,4	0,4	0,4
				Дук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Бульон	189	217	237
				Пшеница	40	40	40
				Чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный с сыром	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный с сыром	20	35	40
Печенье кофе	40	40	40				
Чай черный	200	200	200				

2 недели 2 день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Тфрегли мясные	40	40	40	Говядина (копченое мясо)	40	40	40
				Рис	11	15	20
				Мини	2	6	6
				Дук репчатый	3	3	4
				Петрушка	2	2	2
				Масло растительное	3	3	3
				Соль йодированная	1,5	2	2
				Мука пшеничная обдирочная	6	7	7
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	120	138	150
Ларшир : гречка	100	130	150	Гречневая крупа	40	55	60
				Специи	3	4	4
				Масло сливочное	7	9	10
				Морковь	45	45	45
				Сахар	4	5	6
Салат морковный с яблоками	50	50	50	Масло растительное	6	8	10
				Яблоки	16	18	20
				Сухофрукты	2	2	2
				Сахар	9	12	15
Компот	200	200	200				
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

2 недели 3 день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Расходники на костном бульоне	200	250	250	Перловая крупа	24	33	40
				Картофель	40	45	50
				Томат	5	5	5
				Морковь	10	10	10
				Масло растительное	3	3	3
				Соль	1	1,5	2
Яблоко	200	200	200	Бульон	120	138	150
				Дук	5	7	8
				Огурцы соленые	14	15	16
				Яблоко	1 шт	1 шт	1 шт
Кисель	200	200	200	Кисель	200	200	200
				Хлеб пшеничный	20	35	40

2 неделя 4 день

Наименование блюда	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
Рыбные палочки	40	40	40	Филе рыбный	40	40	40
				Морковь	8	9	10
				Дук печеный	8	9	10
				Масло растительное	4	5	5
				Гречка	37	48	55
1 гарнир: гречка	100	130	130	Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	73	95	110
Компот	200	200	200	Сок натуральный	200	200	200
Пряник Самарский	20	30	30	Пряник Самарский	20	30	30
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

2 неделя 5 день

Наименование блюда	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
Капша рисовая на молоке	150	180	200	Рис	30	35	42
				Молоко	100	120	150
				Сахар	5	5	5
				Масло сливочное	20	20	30
				Соль	1	1,5	2
Сырбене	30	30	30	Сырбене	100	100	100
				Чай	0,2	0,2	0,2
				Сахар	20	20	20
Чай сладкий	200	200	200	Сахар	20	20	20
				Хлеб пшеничный	20	35	40

3 недели 1 день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп диетический домашний	200/25	230/25	220/25	Мука пшеничная обогащенная	7	7	10
				Яйца	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Дук речистый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Бульон	189	217	237
				Молоко	1 шт	100г	1 шт
				Кисель	8	8	8
				Сахар	24	24	24
Хлеб ржанно-пшеничный с маслом	20	35	40	Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40
				Масло сливочное	7	9	10

3 недели 2 день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Котлеты мясные	60	60	60	Говядина (котлетное мясо)	60	60	6
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				специи	3	4	4
				Дук	5	7	10
				Масло растительное	5	6	7
				яйцо	2	4	4
				Мякнорны	36	47	54
				Масло сливочное	12	16	18
				Чай	2	2	2
				Сахар	9	12	15
Чай черничный	200	200	200	Молоко	10	10	10
				Сахар	9	12	15
				Морковь	10	13	17
				Огурцы	16	22	27
Салат витаминный	50	50	50	Масло растительное	10	13	16
				Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40

3 недели 3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Варш с окорочка	200/25	230/25	220/25	Карбонат	23	26	28
				Соеда	5	6	7
				Бульон	120	130	150
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Дук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Томат паста	5	5	6
Компот				Картофель	30	30	30
				Сухофрукты	8	8	8
				Сахар	24	24	24
				Вода	218	218	218
Хлеб пшеничный с сыром	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40
				Сыр	20	20	20

3 недели 4 день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
рыбные палочки	40	40	40	Фарш рыбный	40	40	40
				Морковь	8	9	10
				Дук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	4	5	5
Гарнир: рис притушенный	100	130	130	Рис	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	73	95	110
				Морковь	35	35	40
				Масло растительное	6	8	10
				Укроп петрушка	10	10	10
Салат морковный	50	50	60	Кисель	8	8	8
				Сахар	24	24	24
				Вода	218	218	218
Сок натуральный	200	200	200	пряник Самарский	20	30	30
				Хлеб пшеничный	20	35	40

3 неделя 5 день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Сосиска медовая отварная	150	150	180	Сосиска Крупа гречневая Масло сливочное	40 48 4	40 62 5	40 71 6
Ларинг : гречка рассыпчатая	40	50	60	Огурцы	40	50	60
Салат капустой	200	200	200	Чай	20	20	20
Чай каркаде				Сахар	20	20	20
Хлеб-пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

4 неделя 1 день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Первення с бульоном	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная Фарш мясной Яйца Вода Соль йодированная Лук репчатый Масло сливочное Бульон Печенье Чай	16 80 5 3 0,4 9 4 189 40 200	18 84 6 3 0,1 10 5 217 40 200	20 84 7 3 0,4 11 5 237 40 200
Печенье кофе	40	40	40	Печенье	40	40	40
Чай черничный	200	200	200	Чай	200	200	200
Хлеб ржанно-пшеничный с сыром	20	35	40	Хлеб ржанно-пшеничный с сыром	20	35	40

4 недели 4 день

Наименование блюда	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
Рыбные палочки	40	40	40	Фарш рыбный	40	40	40
				Морковь	8	9	10
				Две репчатый	8	9	10
				Масло растительное	4	5	5
Гарнир: гречка	100	130	130	Гречка	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				Булгур	73	95	110
				Сок натуральный	200	200	200
Каша	200	200	200	200	200	200	200
Пряник Самарский	20	30	30	Пряник Самарский	20	30	30
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

4 недели 5 день

Наименование блюда	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
Каша рисовая на молоке	150	180	200	Рис	30	35	42
				Молоко	100	120	150
				Сахар	5	5	5
				Масло сливочное	20	20	30
Сырники	30	30	30	Сыр	1	1,5	2
				Сырники	100	100	100
				Чай	0,2	0,2	0,2
				Сахар	20	20	20
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40