



Четырёхнедельное меню блюд  
(лето-осень)  
4 неделя

Понедельник, 27 ноября 2023 год

1-й день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Каша молочная с маслом	Молоко				100	120	150
	Вода	200	230	250	65	85	100
	Сахар				16	19	22
	Крупа рисовая, или ячневая, или кукурузная, или перловая	230	264,5	287,5	44	50	60
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	10	10
	Соль йодированная				2	3	3
Хлеб	Хлеб	20	30	40			
		53 калл	79,5 калл	106 калл	20	30	40
Масло	Масло	10	10	10			
		88 калл	88 калл	88 калл	10	10	10
Сыр	Сыр	10	10	10			
		40 калл	40 калл	40 калл	10	10	10
Чай черный с сахаром	Заварка	200	200	200	3	5	8
	Сахар	62,3	62,3	62,3	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	182	182	182
Вафля		30	30	30			
		153 калл	153 калл	153 калл	30	30	30
Фрукты	Яблоко красное	100	120	150			
		34,1 калл	41 калл	51,25 калл	100	120	150
Калорийность, ккал		660,4	728,3	788,05	607	689	790

Вторник, 28 ноября 2023 год

2-й день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп гречневый на мясо-костном бульоне	Картошка	200	230	250	15	20	30
	Гречка				14	18	25
	Лук репчатый				8	10	11
	Морковь	85,2	97,98	106,5	9	13	14
	Масло растительное	калл	калл	калл	4	5	6
	Специи, соль				5	8	12
	Бульон				145	156	152
Тфтеля с соусом	Филе курицы, филе говядины	40/50	50/50	60/50	51	59	69
	Рис				20	20	20
	Лук репчатый				32	36	40
	Масло растительное	124,83	138,7	152,57	4	5	6
	Яйцо	калл	калл	калл	1	2	3
	Масло сливочное				5	8	12
	Специи, соль				5	8	12
Макароны отварные	Макароны	100	130	150	40	50	80
	Масло сливочное	112 калл	145,6 калл	168 калл	5	10	15
Чай с лимоном с сахаром	Заварка	200	200	200	3	5	8
	Сахар				15	15	15
	Лимон	72	72	72	10	10	10
	Вода	калл	калл	калл	172	170	167
Свежие овощи	Огурцы, помидоры	30	35	50			
		30 калл	35 калл	50 калл	30	35	50
Печенье	Печенье	25	25	25			
		106,75 калл	106,75 калл	106,75 калл	30	30	30
Хлеб	Хлеб	20	30	40			
		53 калл	79,5 калл	106 калл	20	30	40
Калорийность, ккал		583,78	675,53	761,82	643	723	827

Среда, 29 ноября 2023 год

3-й день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г					
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет			
Щи из свежей капусты	Картошка	200	230	250	26	30	35			
	Капуста				20	30	40			
	Лук репчатый				5	10	15			
	Морковь				5	10	15			
	Масло растительное				2	5	8			
	Специи, соль				5	5	5			
	Петрушка				2	5	8			
	Сахар				164	188,6	205	6	9	12
	Томат				калл	калл	калл	3	5	8
	Бульон							126,9	121	104
Кнели из курицы	Курица	50/50	50/50	50/50	40	40	40			
	Хлеб пшеничный				9	9	9			
	Лук репчатый				9	9	9			
	Яйцо				2	2	2			
	Молоко				30	30	30			
	Сухари панировочные				5	5	5			
	Масло растительное				143	143	143	5	5	5
	Специи, соль				калл	калл	калл	5	5	5
Гречка рассыпчатая	Гречка	75	100	125	30	40	50			
	Масло сливочное	78,78	105	131,25	5	8	12			
		калл	калл	калл						
Булочка дорожная	Мука пшеничная	60	60	60	49	49	49			
	Вода				60	60	60			
	Сахар				26	26	26			
	Мargarин				18	18	18			
	Меланж( для смазки)				12,6	12,6	12,6			
	Ванилин				2	2	2			
	Соль				164,4	164,4	164,4	3	3	3
	Дрожжи				калл	калл	калл	9	9	9
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40			
		53	79,5	106						
		калл	калл	калл						
Компот	Сухофрукты	200	200	200	10	15	20			
	Вода	119	119	119	175	170	165			
	Сахар	калл	калл	калл	15	15	15			
Калорийность, калл		722,18	799,5	868,65	740,5	792,6	836,6			

Четверг, 30 ноября 2023 год

4-й день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г					
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет			
Суп лапша домашняя на курином бульоне	Мука пшеничная	200	230	250	7	9	15			
	Яйцо				3	8	15			
	Специи, соль				5	7,5	10			
	Лук репчатый				8	10	15			
	Морковь				3	5	8			
	Бульон				164	188,6	205	172	187,5	197
	Масло сливочное				калл	калл	калл	2	3	5
Плов из говядины	Рис	150	180	200	40	50	60			
	Мясо говядины				40	50	60			
	Лук репчатый				8	11	15			
	Морковь				14	17	19			
	Масло растительное	185,16	222,21	246,9	8	11	15			
	Специи, соль	калл	калл	калл	4	8	12			
Морковь по-корейски	Морковь	25	30	30	20	25	25			
	Масло				2	3	3			
	Лук репчатый	28,15	33,78	33,78	2	3	3			
	Специи, соль	калл	калл	калл	1	1	1			
Чай с молоком с сахаром	Заварка	200	200	200	3	5	8			
	Молоко				50	50	50			
	Сахар	47	47	47	15	15	15			
	Вода	калл	калл	калл	132	130	127			
Печенье песочное	Печенье	25	25	25	30	30	30			
		106,75	106,75	106,75						
		калл	калл	калл						
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40			
		53	79,5	106						
		калл	калл	калл						
Калорийность, калл		584,06	677,84	745,43	589	669	748			

...ница, 1 декабря 2023 год

5-й день

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г					
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет			
Свекольник со сметаной на мясокостном бульоне	Картошка	200/10	230/10	250/10	26	30	35			
	Капуста				20	30	40			
	Лук репчатый				5	10	15			
	Свекла				5	8	10			
	Морковь				5	10	15			
	Масло растительное				2	5	8			
	Специи, соль				5	5	5			
	Петрушка				2	5	8			
	Сахар				126	144,9	157,5	6	9	12
	Томат				калл	калл	калл	3	5	8
	Сметана							10	10	10
Бульон				126,9	121	104				
Котлета с соусом	Говядина (котлетное мясо)	50/50	50/50	50/50	34	34	34			
	Жир (сырец говяжий)				4,47	4,47	4,47			
	Лук репчатый				0,6	0,6	0,6			
	Сухари				2	2	2			
	Хлеб пшеничный				7	7	7			
	Вода				19,4	19,4	19,4			
	Масло растительное				12	12	12			
	Масло сливочное				5	5	5			
	Мука пшеничная				176,94	176,94	176,94	10	10	10
	Специи, соль				калл	калл	калл	0,6	0,6	0,6
	Томат							5	5	5
Картофельное пюре	Картофель	100	120	150	130	150	180			
	Молоко	103,5	124,2	155,25	30	30	30			
	Масло сливочное	калл	калл	калл	4	5	7			
Салат витаминный	Морковь	30	40	60	5	5	5			
	Капуста				40	50	60			
	Масло растительное	30	35	50	10	10	10			
	Специи, соль	калл	калл	калл	5	5	5			
Кисель	Кисель концентрат плодово-ягодный	200	200	200	40	40	40			
	Сахар	107,28	107,28	107,28	15	15	15			
	Вода	калл	калл	калл	145	145	145			
Хлеб	Хлеб	20	30	40						
		53	79,5	106	20	30	40			
		калл	калл	калл						
Калорийность, калл		596,72	667,82	752,97	759,97	833,07	907,07			
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3147,14	3548,99	3916,92	3339,47	3706,67	4108,67			
ИТОГО в среднем за день, калл		629,428	709,798	783,384	667,894	741,334	821,734			

Калькуляцию составила: ИП Вруччинская Е.И.

Диетолог школьного питания

