

Четырёхнедельное меню блюд
 (лето-осень)
 4 неделя



Понедельник, 23 сентября 2024 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				50	62,5	62,5
	Вода	200/10	250/10	250/10	120	150	150
	Сахар				10	12,5	12,5
	Крупа рисовая, или ячневая, или	230	287,5	287,5	20	25	25
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	10	10
	Соль йодированная				1	1	1
Хлеб	Хлеб	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
Масло порциями	Масло	5	5	5			
		44	44	44	5	5	5
Сыр порциями	Сыр	10	10	10			
		40	40	40	10	10	10
Чай черный с медом	Заварка	180	200	200	3	5	5
	мед	72	80	80	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	162	182	182
Творожник		30	30	30			
		114,6	114,6	114,6	30	30	30
Калорийность, ккал		606,60	672,10	672,10	476	548	548

Вторник, 24 сентября 2024 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
Салат из морковки	Морковь	60	100	100	27	47	47
	Масло				4	4	4
	Яблоко	30,66	51,1	51,1	27	47	47
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	2	2
Тефтеля с соусом	Филе курицы, филе говядины	50/50	80/50	80/50	59	79	79
	Рис				20	22	22
	Лук репчатый				36	28	28
	Масло растительное	192	249,6	249,6	5	7	7
	Яйцо	калл	калл	калл	2	3	3
	Масло сливочное				8	9	9
	Специи, соль				8	9	9
Макароны отварные с маслом	Соль	100/5	150/5	150/5	5	7,5	7,5
	Макароны				35	52,5	52,5
	Масло сливочное	112	168	168	5	5	5
Компот	Сухофрукты	180	200	200	7	7	7
	Вода	107,1	119	119	161	181	181
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Хлеб	Хлеб	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
Калорийность, ккал		547,76	693,7	693,7	463	562	562

Среда, 25 сентября 2024 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
Салат витаминный	Морковь	60	100	100	5	8	8
	Капуста				48	80	80
	Масло растительное	75,72	126,2	126,2	5	8	8
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	4	4
Плов из говядины	Рис	200	250	250	40	50	50
	Мясо говядины				30	37,5	37,5
	Лук репчатый				7	8,75	8,75
	Морковь				7	8,75	8,75
	Масло растительное	270	337,5	337,5	10	12,5	12,5
	Вода				101	126,25	126,25
	Специи, соль	калл	калл	калл	5	6,25	6,25
Печенье Юбилейное	Печенье Юбилейное	30	30	30			
		128,1	128,1	128,1	30	30	30
Чай с молоком с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	8
	Молоко				50	50	50
	Сахар	42,3	47	47	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	132	130	127
Хлеб	Хлеб	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
Калорийность, ккал		622,12	744,8	744,8	40	40	40

Четверг, 26 сентября 2024 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 вермишелевый на мясокостном бульоне	Вермишель	200	250	250	5	6	6
	Картофель				30	37,5	37,5
	Специи, соль				5	6	6
	Лук репчатый				5	6	6
	Морковь				5	6	6
	Бульон	103	128,75	128,75	147	184,75	184,75
	Масло сливочное	калл	калл	калл	3	3,75	3,75
Гренки	Хлеб пшеничный	50	50	50	50	50	50
Чай с лимоном с сахаром	Заварка	180	200	200	1	5	8
	Сахар	81	90	90	10	15	15
	Лимон	калл	калл	калл	3	10	10
Булочка с маком	Мука пшеничная	60	60	60	46	46	46
	Вода				55	55	55
	Сахар				26	26	26
	Маргарин				18	18	18
	Меланж(для смазки)				12,6	12,6	12,6
	Ванилин				2	2	2
	Соль	138,13	138,13	138,13	3	3	3
	Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9
Фрукты		100	100	100			
		45	45	45	100	100	100
Хлеб	Хлеб	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
Калорийность, калл		580,03	614,78	614,78	378,6	395,35	398,35

Пятница, 27 сентября 2024 год

5-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
Нарезка из свежих огурцов	Свежие огурцы	60	100	100			
		8,22	13,7	13,7	60	100	100
Биточки мясные с соусом	Мясо говядина				30	48	48
	Хлеб пшеничный				8	12,4	12,4
	Сухари				2	3,2	3,2
	Масло растительное				3	3	3
	Специи, соль				2	3	3
	Томат				3	3	3
	Бульон	150,8	196,04	196,04	40	40	40
	Лук репчатый	калл	калл	калл	9	14,4	14,4
Мука				3	3	3	
Картофельное пюре	Картофель	100	150	150	95	143	143
	Специи, соль	103,5	155,25	155,25	1	1	1
	Масло сливочное	калл	калл	калл	4	6	6
Кисель	Кисель концентрат плодово-ягодный	180	200	200	18	20	20
	Вода	96,55	107,28	107,28	162	180	180
Пряник Мятный		40	40	40			
		139,2	139,2	139,2	40	40	40
Хлеб	Хлеб	40	40	40			
		106	106	106	40	40	40
Калорийность, калл		604,27	717,47	717,47	520	660	660
ИТОГО за неделю калорийность, калл		2 960,78	3 442,85	3 442,85	1877,6	2205,35	2208,35
ИТОГО в среднем за день, калл		592,156	688,57	688,57	375,52	441,07	441,67

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания



[Handwritten signature in blue ink]