



**Четырёхнедельное меню блюд
 (лето-осень)
 1 неделя**

Понедельник, 2 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	
		калл	калл	калл				
Масло порциями	Масло	5	5	5				
		44	44	44	5	5	5	
		калл	калл	калл				
Сыр порциями	Сыр	10	10	10				
		40	40	40	10	10	10	
		калл	калл	калл				
Чай черный с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	5	
		Сахар	72	80	80	15	15	15
		Вода	калл	калл	калл	182	182	182
Печенье с джемом		30	30	30				
		118,3	118,3	118,3	30	30	30	
		калл	калл	калл				
Калорийность, ккал		610,30	675,80	675,80	496	548	548	

Вторник, 3 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	
Свежие овощи нарезка	Огурцы, помидоры	60	100	100				
		46,5	77,5	77,5	60	100	100	
		калл	калл	калл				
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
Гречка рассыпчатая	Гречка	100/5	150/5	150/5	40	50	50	
		105	157,5	157,5	8	10	10	
		калл	калл	калл				
Какао	Какао порошок	180	200	200	15	15	15	
		Молоко				90	100	100
		Вода	121,32	134,8	134,8	55	65	65
		Сахар	калл	калл	калл	20	20	20
Хлеб	Хлеб	40	40	40				
		106	106	106	40	40	40	
		калл	калл	калл				
Калорийность, ккал		570,82	725,4	725,4	466	557	557	

Среда, 4 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 из моркови	Морковь	60	100	100	40	40	40	
		Масло				4	4	4
		Лук репчатый	67,56	112,6	112,6	4	4	4
		Специи, соль	калл	калл	калл	2	2	2
Гуляш из говядины	Мука пшеничная	50/50	80/50	80/50	20	20	20	
		Мясо говядины				60	70	70
		Лук репчатый				15	18	18
		Морковь				15	18	18
		Томат				5	7	7
		Масло растительное	173,38	225,4	225,4	10	11	11
		Специи, соль	калл	калл	калл	8	9	9
Макаронные изделия отварные с маслом	Соли	100/5	150/5	150/5	5	7,5	7,5	
		Макаронные				35	52,5	52,5
		Масло сливочное	112	168	168	5	5	5
Кисель	Кисель концентрат плодово-ягодный	180	200	200	18	20	20	
		Вода	96,55	107,28	107,28	162	180	180
		калл	калл	калл				
Хлеб	Хлеб	40	40	40				
		106	106	106	40	40	40	
		калл	калл	калл				
Калорийность, ккал		555,49	719,28	719,28	40	40	40	

Четверг, 5 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
Рыбный суп из горбуши	Картофель	200	250	250	30	40	40
	Марковь				10	11	11
	Петрушка				2	2,4	2,4
	Лук репчатый				4	4,2	4,2
	Лук-порей				4	4,2	4,2
	Томатное пюре	2	2,5	2,5			
	Масло растительное	2	2,5	2,5			
	Манная крупа	5	6	6			
	Рыбные консервы	30	35	35			
	Бульон или вода	109	139,2	139,2			
Специи, соль	2	3	3				
Гренки	Хлеб пшеничный	50	50	50			
		106,9 калл	106,9 калл	106,9 калл	50	50	50
Ватрушка с повидлом	Мука пшеничная	60	60	60	49	49	49
	Вода				60	60	60
	Сахар				26	26	26
	Маргарин				18	18	18
	Меланж(для смазки)	12,6	12,6	12,6			
	Ванилин	2	2	2			
	Повидло	168,96	168,96	168,96	10	10	10
	Соль	3	3	3			
Дрожжи	9	9	9				
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
Фрукты		100	100	100			
		45 калл	45 калл	45 калл	60	120	120
Хлеб	Хлеб	40	40	40			
		106 калл	106 калл	106 калл	40	40	40
Калорийность, калл		613,46	648,86	648,86	501,6	615,3	618,3

Пятница, 6 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			
Салат витаминный	Морковь	60	100	100	5	8	8			
	Капуста				48	80	80			
	Масло растительное				5	8	8			
	Специи, соль				2	4	4			
Котлета с соусом	Говядина (котлетное мясо)	50/50	80/50	80/50	34	54	54			
	Жир (сырец говяжий)				4,47	4,47	4,47			
	Лук репчатый				0,6	1	1			
	Сухари				2	3	3			
	Хлеб пшеничный				7	8	8			
	Вода				19,4	19,4	19,4			
	Масло растительное				12	12	12			
	Масло сливочное				5	6	6			
	Мука пшеничная				205	266,5	266,5	10	12	12
	Специи, соль				калл	калл	калл	0,6	0,6	0,6
Томат				5	5	5				
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			
Чай с молоком с сахаром	Заварка	180	200	200	3	5	8			
	Молоко				50	50	50			
	Сахар				15	15	15			
	Вода				132	130	127			
Хлеб	Хлеб	40	40	40						
		106 калл	106 калл	106 калл	40	40	40			
Калорийность, калл		532,52	700,85	700,95	500,07	615,47	615,47			
ИТОГО за неделю калорийность, калл		2882,59	3470,29	3470,29	2003,67	2375,77	2378,77			
ИТОГО в среднем за день, калл		576,518	694,058	694,058	400,734	475,154	475,754			

Калькуляцию составил: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания



Handwritten signature in blue ink.