



директор КГУ «ОС» с.Заозерный»
Кукумарова Ш.С.

Перспективное четырех недельное меню

1-й день

Наименование блюд	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
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	Окорочок	75	86	96
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				Молоко	18	21	24
				Сухари	8	9	10
				Масло растительное	5	6	7
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	Масло сливочное	6	7	8
				Рис	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	73	95	110
				Мед пчелиный	10	10	10
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					570	638	684

2-й день

Наименование блюд	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
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	Капуста белокочанная	58	78	98
				Морковь	7	9	11
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	4	5	6
				Окорочок	71	82	89
Азу	200	230	250	Масло растительное	7	8	8
				Томатная паста	8	9	10

				Лук репчатый	16	18	20
				Мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				Огурцы соленные	22	25	27
				Картофель	142	163	177
				Чеснок	0,7	0,8	0,8
Компот из свежих плодов	200	200	200	Яблоко и груша	45	45	45
Банан	200	200	200	Сахар	24	24	24
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	200	200	200
Калорийность, ккал					631,7	709,8	764,8

3-й день

Наименование блюд	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
Окорочок тушеное	80	90	100	Окорочок	181	205	226
				Морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	8	9	10
				Томатная паста	19	21	24
				Мука пшеничная	6	7	8
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	Капуста белокочанная	143	186	215
				Масло растительное	4	5	6
				Морковь	3	4	5
				Лук репчатый	5	7	8
				Томатная паста	9	12	14
				Мука пшеничная обогащенная сахар	1	1	1
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					718	814	882

4-й день

Наименование блюд	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
Салат из свежих помидор со сладким перцем	60	80	100	Помидоры свежие Лук зеленый Перец сладкий Масло растительное	36 8 16 10	48 11 21 14	60 14 26 18
Котлеты рыбные	80	90	100	Минтай Хлеб пшеничный Молоко или вода Сухари Масло растительное	107 15 20 7 11	120 17 23 8 12	133 19 26 9 13
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	Морковь Картофель Горошек зеленый консервированный Капуста белокочанная Соус молочный Молоко Масло сливочное Мука пшеничная обогашенная Бульон или вода Сахар	19 20 12 19 26 10 1 1 10 1	25 27 16 25 30 12 1 1 12 1	30 32 19 30 30 12 1 1 12 1
Компот из свежих плодов	200	200	200	Яблоко Сахар	45 24	45 24	45 24
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный			
Калорийность, ккал					638	728	795

5-й день

Наименование блюд	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
Плов (окорочок)	150/50	180/50	200/50	Окорочок Крупа рисовая Масло растительное Лук репчатый	107 51 8 9	107 61 10 11	107 68 11 12

				Морковь	14	17	19
				Томатная паста	16	19	21
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							
В среднем за неделю (ккал)							
					535	570	588
					658	728	783

II неделя

I-й день

Наименование блюд	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
Рагу (окорочок)	140/60	140/60	140/60	Окорочок	96	96	96
				Масло растительное	8	8	8
				Картофель	120	120	120
				Морковь	24	24	24
				Лук репчатый	11	11	11
				Мука пшеничная обогащенная	3	3	3
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							
					592	607	612

2-й день

Наименование блюд	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
Салат из моркови с яблоками	60	80	100	Морковь	48	64	80
				Яблоки свежие	14	18	23
				Сахар	2	3	4
				Масло растительное	5	6	8
Голубцы с мясом и рисом	200	200	200	Капуста белокочанная	103	103	103
				Окорочок	70	70	70
				Крупа рисовая	10	10	10
				Лук репчатый	14	14	14

				Масло растительное	4	4	4
				Соус	60	60	60
				Сметана	16	16	16
				Мука пшеничная обогащенная	5	5	5
				Бульон	47	47	47
Компот из сухофруктов	200	200	200	Сухофрукты (курага и изюм)	20	20	20
Банан	200	200	200	Сахар	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Банан	200	200	200
Калорийность, ккал				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					658	695	724

3-й день

Наименование блюд	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
Тефтели	80	90	100	Окорочок (фарш)	69	78	87
				Хлеб пшеничный	11	12	13
				Молоко	16	18	20
				Лук репчатый	32	36	40
				Масло растительное	4	5	6
				Мука пшеничная обогащенная	5	6	7
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	Масло сливочное	4	5	5
Кефир	200	200	200	Крупа гречневая	48	62	71
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Масло сливочное	4	5	6
Калорийность, ккал				Кефир	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					513	562	595

4-й день

Наименование блюд	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
Салат из свежих овощей	60	80	100	Помидоры свежие	18	24	30
				Огурцы свежие	24	32	40
				Капуста белокочанная	17	23	29
				Масло растительное	8	11	14

Минтай припущенный	75/50	75/50	100/50	Минтай	142	142	190
				Лук репчатый	4	4	5
				Петрушка	5	5	7
				Соус белый основной	50	50	50
				Бульон	55	55	55
				Масло сливочное	3	3	3
				Мука пшеничная обогашенная	3	3	3
				Лук репчатый	2	2	2
Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	Картофель	115	150	174
				Молоко	17	22	26
Кисель с витамином С	200	200	200	Масло сливочное	7	9	10
				Кисель из концентрата	24	24	24
				Сахар	10	10	10
				Кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				Вода	190	190	190
				Витамин С порошок	0,07	0,07	0,07
Груша	200	200	200	Груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный			
Калорийность, ккал					914,27	994,27	1102,27

5-й день

Наименование блюдо	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
Зразы рубленые	80	90	100	Окорочок (фарш)	60	68	76
				Хлеб пшеничный	9	10	11
				Молоко	12	14	16
				Лук репчатый	35	40	45
				Масло растительное	9	10	11
				Яйца	5	6	7
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	Сухари	7	8	9
				Петрушка	4	5	6
				Рис	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	10	10	10	бульон	73	95	110
Молоко	200	200	200	Мед пчелиный	10	10	10
				Молоко	200	200	200

Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					585	654	702
В среднем за неделю (ккал)					652	702	747

III неделя

1-й день

Наименование блюд	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 из окорочка	75/5	85/5	95/5	Окорочок (фарш)	75	86	96
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				Молоко	19	22	25
				Сухари	8	9	10
				Масло растительное	5	6	7
				Масло сливочное	6	7	8
Гарнир	100	130	150	Крупа рисовая	20	26	30
комбинированный: рис				Масло сливочное	5	7	8
отварной и пюре				Картофель	57	74	86
картофельное				молоко	8	10	11
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					547	608	649

2-й день

Наименование блюд	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
Салат из сладкого перца с зеленью	60	80	100	Перец сладкий	43	58	73
				Лук зеленый	15	20	25
				Масло растительное	10	14	18
Куры отварные	80	90	100	Курица	165	186	208
				Лук репчатый	3	3	4
Гарнир: перловка	100	130	150	Перловка	36	47	54
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	73	95	110

Компот из свежих плодов	200	200	200	200	Груша	44	44	44
Банан	200	200	200	200	Сахар	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40	Банан	200	200	200
Калорийность, ккал					Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
						633	727	802

3-й день

Наименование блюд	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
Мясо тушенное (окорочок)	80	90	100	Окорочок	181	205	226
				Морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	8	9	10
				Томатная паста	19	21	24
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	Мука пшеничная обогащенная	6	7	8
				Капуста белокочанная	143	186	215
				Масло растительное	4	5	5
				Морковь	3	4	4
				Лук репчатый	5	7	7
Кефир	200	200	200	Томатная паста	9	12	13
				Мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				Сахар	3	4	5
				Кефир	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					718	814	878

4-й день

Наименование блюд	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
Салат из свежих помидор и огурцов	60	80	100	Помидоры свежие	29	39	48
				Огурцы свежие	23	30	38
				Лук зеленый	8	10	13
Тефтели из минтая	80	90	100	Масло растительное	12	16	20
				Минтай	109	123	137

				Хлеб пшеничный	11	12	13
				Молоко	16	18	20
				Лук репчатый	13	15	17
				Мука пшеничная обогащенная	6	7	8
				Масло растительное	5	6	7
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	Морковь	19	25	30
				Картофель	20	27	32
				Горошек зеленый консервированный	12	16	19
				Капуста белокочанная	19	25	30
				Соус молочный	26	30	30
				Молоко	10	12	12
				Масло сливочное	1	1	1
				Мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				Бульон или вода	10	12	12
				Сахар	1	1	1
Сок мультивитаминный	200	200	200	Сок мультивитаминный	200	200	200
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный			
Калорийность, ккал					771	861	929

5-й день

Наименование блюд	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
Перец фаршированный с окорочка и рисом	200	230	269	Перец сладкий	127	146	171
				Окорочка (фарш)	82	94	110
				Крупа рисовая	7	12	13
				Лук репчатый	16	18	21
				Масло растительное	7	4	5
				Сухари	2	3	3
				Соус томатный	55	65	75
				Бульон	50	58	68
				Мука пшеничная обогащенная	2	3	3
				Морковь	4	5	6
				Лук репчатый	1	2	2
				Томатная паста	14	16	19
				сахар	1	1	1

Мед пчелиный	10	10	10	10	10	10
Молоко	200	200	200	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	20	35	40
Калорийность, ккал				698	772	847
В среднем за неделю (ккал)				673	756	821

IV неделя

1-й день

Наименование блюдо	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
Биточки куриные	75/5	85/5	95/5	Окорочок (фарш)	75	86	96
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				Молоко	18	21	24
				Сухарики	8	9	10
				Масло растительное	5	6	7
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	Масло сливочное	6	7	8
				Рис	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	10	10	10	бульон	73	95	110
	200	200	200	Мед пчелиный	10	10	10
	20	35	40	Молоко	200	200	200
Калорийность, ккал				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					570	638	684

2-й день

Наименование блюдо	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
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	Капуста белокочанная	58	78	98
				Морковь	7	9	11
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	4	5	6
Азу	200	230	250	Окорочок	71	82	89
				Масло растительное	7	8	8

					Томатная паста	8	9	10
					Лук репчатый	16	18	20
					Мука пшеничная обогащенная	3	3	3
					Огурцы соленные	22	25	27
					Картофель	142	163	177
					Чеснок	0,7	0,8	0,8
Компот из свежих плодов	200	200	200	200	Яблоко и груша	45	45	45
Банан	200	200	200	200	Сахар	24	24	24
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40	Банан	200	200	200
					Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал						631,7	709,8	764,8

3-й день

Наименование блюд	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
Гуляш	60	80	100	Окорочок	128	171	214
				Масло растительное	6	8	10
				Лук репчатый	22	29	36
				Томатная паста	14	19	24
				Мука пшеничная обогащенная	5	7	8
Гарнир: перловка	100	130	150	Перловка	36	47	54
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	73	95	110
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					608	716	802

4-й день

Наименование блюд	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
Салат с огурцами и зеленью	60	80	100	Листья салата	34	46	58
				Огурцы свежие	30	40	50
				Масло растительное	10	14	18
Минтай тушеный	75/50	75/50	75/50	Минтай	142	142	142
				Вода или бульон	27	27	27
				Морковь	23	23	23
				Петрушка	3	3	3
				Лук репчатый	10	10	10
				Томатная паста	10	10	10
				Масло растительное	5	5	5
				Сахар	2	2	2
				Соль йодированная	1	1	1
	75/26	100/30	120/30	Морковь	19	25	30
				Картофель	20	27	32
				Горошек зеленый консервированный	12	16	19
Гарнир: овощи в молочном соусе				Капуста белокочанная	19	25	30
				Соус молочный	26	30	30
				Молоко	10	12	12
				Масло сливочное	1	1	1
				Мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				Бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
	200	200	200	Сок персиковый	200	200	200
	200	200	200	Яблоко	200	200	200
	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					836	908	957

5-й день

Наименование блюд	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
Плов (окорочок)	150/50	180/50	200/50	Окорочок	107	107	107
				Крупа рисовая	51	61	68

					Масло растительное	8	10	11
					Лук репчатый	9	11	12
					Морковь	14	17	19
					Томатная паста	16	19	21
Мед пчелиный	10	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Молоко	200	200	200	200	Молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал								
В среднем за неделю (ккал)								
В среднем за четыре недели (ккал)								
						535	570	588
						636	708	759
						658	728	783