***«Утверждаю»***

 ***И.о. руководителя***

 ***ГУ « Отдел образования Есильского района»***

 ***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Д.К.Султанова***

**Перспективное 2-х недельное меню ( зима - весна )**

**для организации питания учащихся**

**в общеобразовательных организациях**

 **Есильского района на 2024 год**

**(I неделя)**

**1-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **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** |
| **Суп лапша по-домашнему** | 200 | 250 | 250 | лапша яичная | 28,2 | 32 | 32 |
| морковь | 16,8 | 19 | 19 |
| соль | 0,5 | 1 | 1 |
| масло растительное | 3 | 3 | 3 |
| масло сливочное | 6,3 | 8 | 8 |
| **Гуляш из мяса кур** | 70/50 | 90/50 | 90/50 | филе куриное | 91 | 113 | 113 |
| лук | 14 | 20 | 20 |
| мука пшеничная | 3 | 6 | 6 |
| масло растительное | 10,3 | 10,3 | 10,3 |
| томатная паста | 3 | 6 | 6 |
| соль | 0,5 | 1 | 1 |
| **Гарнир: каша гречневая рассыпчатая** | 100 | 150 | 150 | крупа гречневая | 48,6 | 60,6 | 60,6 |
| масло сливочное | 6 | 8 | 8 |
| **Мед** | 25 | 25 | 25 | мед пчелиный | 25 | 25 | 25 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 40 | 40 | хлеб пшеничный формовой | 20 | 40 | 40 |
| **Чай чёрный** | 200 | 200 | 200 | чай чёрный | 2 | 2 | 2 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **609,25** | **913,87** | **913,85** |

**2-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **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** |
| **Суп картофельный с крупой**  | 200 | 250 | 250 | крупа пшено | 10 | 15 | 15 |
| картофель | 65 | 85 | 85 |
| морковь | 8 | 12 | 12 |
| соль | 0,5 | 1 | 1 |
| масло растительное | 5 | 5 | 5 |
| лук | 8 | 12 | 12 |
| масло сливочное | 4 | 4 | 4 |
| **Жаркое по- домашнему** | 150 | 200 | 200 | мясо говядина | 140 | 180 | 180 |
| картофель  | 150 | 195 | 195 |
| мука пшеничная | 2 | 3 | 3 |
| лук | 12 | 15 | 15 |
| томатная паста | 5 | 7 | 7 |
| соль | 0,5 | 1 | 1 |
| масло растительное  | 8 | 10 | 10 |
| **Кисель** | 200 | 200 | 200 | кисель | 40 | 40 | 40 |
| **Яблоко** | 250 | 250 | 250 | яблоко  | 250 | 250 | 250 |
| **Хлеб пшеничный**  | 20 | 40 | 40 | хлеб пшеничный формовой | 20 | 40 | 40 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **660** | **815** | **815** |

**3-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **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** |
| **Рассольник со сметаной** | 200 | 250 | 250 | картофель | 70 | 80 | 80 |
| лук | 8 | 12 | 12 |
| крупа перловая | 11 | 13 | 13 |
| соль | 0,5 | 1 | 1 |
| томатная паста | 5 | 7 | 7 |
| огурцы солёные | 15 | 17 | 17 |
| сметана15% | 15 | 15 | 15 |
| морковь | 15 | 18 | 18 |
| масло растительное | 5 | 7 | 7 |
| масло сливочное | 4 | 6 | 6 |
| **Бефстроганов** **в сметано - томатном соусе**  | 70/50 | 90/50 | 90/50 | говядина | 163 | 197 | 197 |
| лук | 12 | 15 | 15 |
| томатная паста | 5 | 7 | 7 |
| масло растительное | 12 | 15 | 15 |
| мука | 4 | 6 | 6 |
| сметана 15% | 15 | 20 | 20 |
| **Гарнир: макароны отварные** | 100 | 150 | 150 | макаронные изделия | 38 | 51 | 51 |
| масло сливочное | 5 | 6,3 | 6,3 |
| соль | 0,5 | 1 | 1 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 40 | 40 | хлеб пшеничный формовой | 20 | 40 | 40 |
| **Чай с молоком**  | 200 | 200 | 200 | молоко | 50 | 50 | 50 |
| сахар | 10 | 10 | 10 |
| чай чёрный | 2 | 2 | 2 |
| **Сыр** | 10 | 15 | 15 | сыр | 10 | 15 | 15 |
| **Калорийность , ккал** |  |  |  |  | **731** | **809** | **809** |

**4-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **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** |
| **Суп картофельный с бобовыми**  | 200 | 250 | 250 | картофель | 75 | 95 | 95 |
| горох | 35 | 45 | 45 |
| морковь | 15 | 18 | 18 |
| соль | 0,5 | 1 | 1 |
| лук | 10 | 12 | 12 |
| масло растительное | 5 | 7 | 7 |
| **Котлета рыбная с красным основным соусом** | 70/50 | 90/50 | 90/50 | филе минтая с/м | 86 |  96 | 96 |
| хлеб пшеничный  | 14 | 20 | 20 |
| сухари панировочные | 5 | 8 | 8 |
| морковь | 10 | 10 | 10 |
| лук  | 15 | 20 | 20 |
| томат паста | 4 | 4 | 4 |
| сахар | 1,5 | 1,5 | 1,5 |
| мука пшеничная  | 5 | 5 | 5 |
| масло растительное  | 8 | 10 | 10 |
| **Гарнир: рис отварной** | 100 | 150 | 150 |  крупа рис | 36 | 54 | 54 |
| мука | 4 | 5 | 7 |
| масло сливочное | 6 | 8 | 8 |
| **Салат из моркови с чесноком** | 40 | 60 | 60 | морковь | 54 | 76 | 76 |
| масло растительное |  3 | 4 | 4 |
| чеснок |  2 | 3 | 3 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 40 | 40 | хлеб пшеничный формовой | 20 | 40 | 40 |
| **Сок**  | 200 | 200 | 200 | сок | 200 | 200 | 200 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **685,5** | **798,5** | **798,5** |

**5-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **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** |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями** | 200 | 250 | 250 | макаронные изделия | 12 | 17 | 17 |
| лук | 15 | 17 | 17 |
| масло растительное | 3 | 4 | 4 |
| масло сливочное | 2 | 4 | 4 |
| картофель | 80 | 100 | 100 |
| соль | 0,5 | 1 | 1 |
| морковь | 15 | 17 | 17 |
| **Котлеты мясные с красным основным соусом** | 70/50 | 90/50 | 90/50 | мясо говядина |  161 | 210 | 210 |
| хлеб пшеничный | 14 | 18 | 18 |
| молоко | 11 | 16 | 16 |
| сахар | 1,5 | 1,5 | 1,5 |
| томатная паста | 4 | 4 | 4 |
| сухари панировочные | 5 | 8 | 8 |
| лук | 12 | 15 | 15 |
| масло растительное | 5 | 6 | 7 |
| морковь | 10 | 10 | 10 |
| мука пшеничная | 5 | 5 | 5 |
| масло сливочное | 2 | 2 | 2 |
| **Гарнир: каша ячневая** | 100 | 150 | 150 | масло сливочное | 6,3 | 6,3 | 6,3 |
| крупа ячневая | 38,5 | 48,2 | 48,2 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 40 | 40 | хлеб пшеничный формовой | 20 | 40 | 40 |
| **Какао с молоком** | 200 | 200 | 200 | какао | 4 | 4 | 4 |
| сахар | 10 | 10 | 10 |
| молоко | 100 | 100 | 100 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **689** | **784** | **784** |

**(II неделя)**

**1-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **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** |
| **Борщ со сметаной** | 200 | 250 | 250 | свекла | 15 | 25 | 25 |
| капуста белокочанная свежая | 35 | 45 | 45 |
| томатная паста | 3 | 5 | 5 |
| морковь | 8 | 10 | 10 |
| картофель | 65 | 80 | 80 |
| лук | 7 | 8 | 8 |
| соль | 0,5 | 1 | 1 |
| масло растительное | 3 | 5 | 5 |
| сметана 15% | 10 | 15 | 15 |
| масло сливочное  | 3 | 4 | 4 |
| сахар | 1 | 1 | 1 |
| **Плов из птицы** | 150 |  200 | 200 | мясо кур | 122 | 133 | 133 |
| морковь | 25 | 30 |  30 |
| крупа рисовая | 48 | 60 |  60 |
| лук | 15 | 20 | 20 |
| масло растительное | 8 | 10 | 10 |
| **Мед** | 25 | 25 | 25 | мед пчелиный | 10 | 10 | 10 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 40 | 40 | хлеб пшеничный формовой | 20 | 40 | 40 |
| **чай чёрный** | 200 | 200  | 200 | чай чёрный | 2 | 2 | 2 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **612** | **671** | **671** |

**2-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **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** |
| **Суп картофельный с крупой** | 200 | 250 | 250 | крупа гречневая | 10 | 14 | 14 |
| картофель | 70 | 80 | 80 |
| лук | 5 | 7 | 7 |
| масло сливочное | 2 | 4 | 4 |
| морковь | 5 | 7 | 7 |
| масло растительное | 3 | 5 | 5 |
| соль | 0,5 | 1 | 1 |
|  **Азу по - татарски**  | 150 | 200 | 200 | мясо говядина | 135 | 160 | 160 |
| картофель  | 100 | 120 | 120 |
| лук  | 12 | 15 | 15 |
| соль  | 0,5 | 1 | 1 |
| томатная паста | 5 | 7 | 7 |
| мука пшеничная | 4 | 6 | 6 |
| огурцы консервированные | 15 | 20 | 20 |
| сахар | 0,5 | 1 | 1 |
| чеснок | 0,5 | 0,6 | 0,6 |
| масло растительное | 4 | 7 | 7 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 40 | 40 | хлеб пшеничный формовой | 20 | 40 | 40 |
| **Компот**  | 200 | 200 | 200 | смесь сухофруктов | 15 | 15 | 15 |
| кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| сахар  | 15 | 15 | 15 |
| **Фрукт** | 250 | 250 | 250 | фрукт | 250 | 250 | 250 |
| **Калорийность , ккал** |  |  |  |  | **793,5** | **885** | **885** |

**3-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **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** |
| **Суп лапша по-домашнему** | 200 | 250 | 250 | лапша яичная | 28,2 | 32 | 32 |
| морковь | 16,8 | 19 | 19 |
| соль | 0,5 | 1  | 1  |
| масло растительное | 3 | 5,3 | 5,3 |
| масло сливочное | 6,3 | 6,3 | 6,3 |
| **Зразы, рубленные с яйцом и луком** | 70 | 90 | 90 | мясо говядина | 102 | 122 | 122 |
| хлеб пшеничный  | 8 | 14 | 14 |
| яйцо | 12,5 | 16 | 16 |
| масло растительное | 8 | 11 | 11 |
| лук | 31 | 41 | 41 |
| соль йодированная | 0,5 | 1 | 1 |
| молоко  | 11  | 16  | 16  |
| сухари панировочные | 6 | 8 | 8 |
| **Гарнир: каша перловая** | 100 | 150 | 150 | крупа перловая | 33,3 | 50,3 | 50,3 |
| масло сливочное | 6 | 8 | 8 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 40 | 40 | хлеб пшеничный формовой | 20 | 40 | 40 |
| **Какао с молоком** | 200 | 200 | 200 | молоко  | 100 | 100 | 100 |
| сахар | 10 | 10 | 10 |
| какао | 4 | 4 | 4 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **652** | **696** | **696** |

**4-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **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** |
| **Суп картофельный с овсянкой**  | 200 | 250 | 250 | крупа Геркулес | 16 | 18 | 18 |
| картофель | 70 | 80 | 80 |
| морковь | 5 | 7 | 7 |
| соль | 0,5 | 1 | 1 |
| лук | 5 | 7 | 7 |
| масло сливочное | 2 | 4 | 4 |
| масло растительное | 3 | 5 | 5 |
| **Куры тушёные в сметанно –томатном соусе** | 70/50 | 90/50 | 90/50 | филе курицы | 109 | 119 | 119 |
| сметана 15% | 20 | 20 | 20 |
|  специи |  2 | 2  | 2  |
| томатная паста | 6 | 6 | 6 |
| масло растительное  | 5 | 6 | 6 |
| мука пшеничная | 6 | 6 | 6 |
| соль йодированная | 0,5 | 1 | 1 |
| **Гарнир: макароны отварные** | 100 | 150 | 150 | соль йодированная | 0,5 | 1 | 1 |
| макаронные изделия | 38 | 51 | 51 |
| масло сливочное | 5 | 6,3 | 6,3 |
| **Салат «Витаминный»** | 40 | 60 | 60 | морковь | 18 | 21 | 21 |
| масло растительное |  3 | 4 | 4 |
| капуста |  32 | 52 | 52 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 40 | 40 | хлеб пшеничный формовой | 20 | 40 | 40 |
| **Кофейный напиток из цикория с молоком** | 200 | 200 | 200 | цикорий  | 4 | 4 | 4 |
| сахар | 10 | 10 | 10 |
| молоко | 100 | 100 | 100 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **868** | **956** | **956** |

**5-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **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** |
|  **Рассольник со сметаной** | 200 | 250 | 250 | огурцы солёные  | 15 | 17 | 17 |
| картофель | 70 | 80 | 80 |
| морковь | 15 | 18 | 18 |
| лук | 8 | 12 | 12 |
| томат паста | 5 | 7 | 7 |
| крупа перловая | 11 | 13  | 13 |
| сметана 15% | 15 | 15 | 15 |
| масло сливочное | 4 | 6 | 6 |
| соль йодированная | 0,5 | 1 | 1 |
| масло растительное | 5 | 7 | 7 |
| **Тефтели с красным основным соусом** | 70/50 | 90/50 | 90/50 |  мясо говядина | 102 | 122 | 122 |
| морковь | 10 | 10 | 10 |
| мука пшеничная  | 10 | 10 | 10 |
| лук  | 10 | 15 | 15 |
| томат паста | 4 | 4 | 4 |
| сахар | 1,5 | 1,5 | 1,5 |
| сухари панировочные  | 4 | 7 | 7 |
| масло сливочное | 2 | 2 | 2 |
| масло растительное  | 9 | 10 | 10 |
| крупа рисовая | 8 | 10 | 10 |
| **Гарнир: каша гречневая рассыпчатая**  | 100 | 150 | 150 | крупа гречневая | 48,6 | 60,6 | 60,6 |
| масло сливочное  | 6,3 | 6,3 | 6,3 |
| **Хлеб пшеничный** | 20 | 40 | 40 | хлеб пшеничный формовой | 20 | 40 | 40 |
| **чай сладкий** | 200 | 200 | 200 | чай  | 2 | 2 | 2 |
| сахар | 10 | 10 | 10 |
| **Калорийность, ккал** |  |  |  |  | **584** | **636** | **636** |