«Утверждаю»
И.о. директора
КГУ «Сарыбельская средняя школа»
_____ Сарбасова Г.Б.

«Согласовано»
ИП Бикатева
_____Бикатова А.К.

Перспективное 2-х недельное меню на 2025 год для учреждений образований района Самар

1 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**
Плов из мяса птицы	150/50	180/50	200/50	Вода	65	65	65
				Грудка птицы	75	96	107
				Масло растительное	15	15	15
				Соль йодированная	4	4	4
				Перец черн	1	1	1
				Лук	25	25	35
				Морковь	30	40	50
				рис	40	40	40
Фрукты	1	1	1	Фрукты	0,100	0,130	150
Салат капуста морковь. кукуруза/с раст. маслом	60	80	100	Капуста	20	30	40
				Морковь	20	30	40
				Кукуруза консервы	20	20	20
				Масло растительное	5	5	5

Сок	180	200	200	Сок	180	200	200
				Сахар	10	10	10
	Калорийность, ккал				**828**	**983**	**1081**
	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**
Ежики мясные с соусом.	75/5	85/5	95/5	говядины(тефтели мясо)	69	78	87
				рис	20	20	20
				Перец черный	1	1	1
				яйцо	1	1	1
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	4	5	5
Гарнир: макароны	100	130	150	макароны	26	36	40
				масло сливочное	5	7	8
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	лук	20	35	40
				Хлеб пшеничный	11	12	13
Салат морковный запр. раст/маслом	60	80	100	морковь	62	82	103
				Масло растит	5	6	8
				сахар	2	3	4
Молоко 2,5%	180	200	200	молоко	180	200	200
	Калорийность, ккал				**927**	**1055**	**1145**
	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**
Салат из свежих овощей	60	80	100	помидоры свежие	18	24	30
				огурцы свежие	24	32	40
				капуста белокачанная	17	23	29
				масло растительное	8	11	14
Борщ	200/25	230/25	250/25	свекла	30	35	38
				капуста белокачанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				петрушка	2	2	2
				лук репчатый	7	8	9
				соль йодированная	1,5	2	2
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				говядина	54	54	54
				мука пшеничная	1	1	1

				обогащенная	3	4	5
				сахар	24	24	24
Кисель с витамином С	180	200	200	кисель из концентрата	10	10	10
				сахар	50	60	70
Булочка с яблоком	1	1	1	мука	5	8	10
				сахар	18	20	20
				молоко	5	6	8
				Масло слив	3	5	6
				Масло растит	1	1	1
				соль	20	30	40
				яблоко	20	35	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный			
4 –й день							
Винегрет	60	80	100	огурцы соленые	15	20	25
				лук репчатый	8	9	11
				масло растительное	12	16	20
				свекла	15	20	25
				капуста белокочанная	15	20	25
				морковь	15	20	25
				Горошек зеленый консервированный	8	10	11
				Картофель отварной	15	20	25
				соль йодированная	0.4	0.4	0.4
Тефтели рыбные	80	90	100	рыба	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: гречка рассыпчатая	100	130	150	Крупа гречневая	36	47	54
				масло сливочное	12	16	18
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	44	44	44
				сахар	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал				**739**	**879**	**940**
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
Жаркое по-домашнему	80	90	100	Грудка	79	79	79
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	8	9	10
				томатная паста	19	21	24
				мука пшеничная обогащенная	6	7	8
Гарнир: картофель	100	130	150	картофель	178	178	178
				Масло растительное	7	7	7
				томатная паста	8	8	8
				морковь	8	10	15
				Мука пшеничная	1	2	2
				лук репчатый	6	8	10
				соль йодированная	1,5	3	3
				сахар	3	4	5
мед	10	10	10	мед	10	10	10
кефир	1800	200	200	кефир	180	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал				**942**	**1079**	**1178**

II 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
Мясо птицы в томатном соусе Гарнир; отварной рис припущенный	200/25	230/25	250/25	Мясо птицы	107	107	107
				морковь	15	20	27
				вода	3	3	3
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				масло сливочное	4	5	5
				Масло растит	15	17	20
Яблоко	200	200	200	яблоко	100	130	200
Салат свекольный с яблоками запр. раст/маслом	60	80	100	Свекла Яблоко маслорас	40 20 8	60 20 11	60 40 14
Сок мультивитаминный	180	200	200	Сок мультивитаминный	180	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

	Калорийность, ккал				724	820	885
	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
Ленивые голубцы из мяса говядины	150/50	180/50	200/50	Говядина (котлетное мясо)	70	70	70
гарнир – картофельное пюре				яйцо	1	1	1
				рис	20	20	20
				капуста	103	103	103
				картофель	140	178	210
				масло растительное	8	10	210
				лук репчатый	9	11	11
				морковь	14	17	12
				томатная паста	16	19	19
Яблоко				яблоко	100	130	150
Кисель с витамином С	180	200	200	кисель из концентрата	24	24	24
				сахар	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал				792	976	1091
	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
Суп рассольник со сметаной	180	200	200	говядина	54	54	54
				картофель	80	92	100
				лук репчатый	12	13	13
				томатная паста	8	8	8
				масло растительное	4	5	5
				Огурцы соленная	14	16	17
				морковь	10	15	15
				перловка	20	20	20
				соль	3	3	3
Молоко	180	200	200	молоко	180	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал				1005	1020	1125
	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
Котлеты рыбные	80	90	100	рыба	107	120	133
				хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко или вода	20	23	26

				сухари	7	8	9
				масло растительное	11	12	13
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	36	47	54
				масло сливочное	12	16	18
Фрукты	100	130	150	фрукты	100	130	150
Салат из свежих овощей помидор огурцы капуста запр раст./маслом	60	80	100	помидор	18	24	30
				огурцы	24	32	40
				капуста	17	23	29
				маслорастительное	8	11	14
				соль	1	1	1
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	44	44	44
				сахар	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					853	**944**	**996**

Калорийность, ккал

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**
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	8	9	10
				томатная паста	19	21	24
				мука пшеничная обогащенная	6	7	8
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Кефир	200	200	200	кефир	200	200	
булочка с яблоками	1	1	1	сахар	10	10	10
				мука	50	60	70
				сахар	5	8	10
				молоко	18	20	20
				Масло слив	5	6	8
				Масло растит	3	5	6
				соль	1	1	1
				яблоко	20	30	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					931	**1084**	**1202**
	Калорийность, ккал				**838**	**964**	**1045**
	В среднем за неделю (ккал)						