

Четырёхнедельное меню блюд
(лето-осень)
2 неделя



Понедельник, 13 ноября 2023 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	200	230	250	100	120	150
	Вода				65	85	100
	Сахар				16	19	22
	Крупа рисовая, или ячневая, или кукурузная, или перловая	230	264,5	287,5	44	50	60
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	10	10
	Соль йодированная				2	3	3
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40
		53 калл	79,5 калл	106 калл			
Масло	Масло	10	10	10	10	10	10
		88 калл	88 калл	88 калл			
Сыр	Сыр	10	10	10	10	10	10
		40 калл	40 калл	40 калл			
Чай черный с сахаром	Заварка	200	200	200	3	5	8
	Сахар	62,3	62,3	62,3	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	182	182	182
Вафля	Вафля	30	30	30	30	30	30
		153 калл	153 калл	153 калл			
Фрукты	Яблоко красное	100	120	150	100	120	150
		34,1 калл	41 калл	51,25 калл			
Калорийность, ккал		660,4	728,3	788,05	607	689	790

Вторник, 14 ноября 2023 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			
Бабушкин суп на мясо-костном бульоне	Картофель	200	230	250	20	30	40			
	Морковь				5	8	13			
	Лук репчатый				20	30	40			
	Мало растительное				7	10	15			
	Бульон или вода	164	188,6	205	129	125	106			
	Мука пшеничная	калл	калл	калл	6	7	8			
	Яйцо				2	3	3			
Котлета Московская с соусом	Говядина (котлетное мясо)	50/50	50/50	50/50	34	34	34			
	Жир (сырец говяжий)				4,47	4,47	4,47			
	Лук репчатый				0,6	0,6	0,6			
	Сухари				2	2	2			
	Хлеб пшеничный				7	7	7			
	Вода				19,4	19,4	19,4			
	Масло растительное				12	12	12			
	Масло сливочное				5	5	5			
	Мука пшеничная				176,94	176,94	176,94	10	10	10
	Специи, соль				калл	калл	калл	0,6	0,6	0,6
Томат				5	5	5				
Картофельное пюре	Картофель	100	120	150	130	150	180			
	Молоко	103,5	124,2	155,25	30	30	30			
	Масло сливочное	калл	калл	калл	4	5	7			
Компот	Сухофрукты	200	200	200	10	15	20			
	Вода	119	119	119	175	170	165			
	Сахар	калл	калл	калл	15	15	15			
Огурец соленый	Соленый огурец	20	20	20	20	20	20			
		2,2 калл	2,2 калл	2,2 калл						
Булочка ванильная	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			
	Соль				3	3	3			
Дрожжи	164,4 калл	164,4 калл	164,4 калл	9	9	9				
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40			
		53 калл	79,5 калл	106 калл						
Калорийность, ккал		783,04	854,84	928,79	872,67	927,67	981,67			

Среда, 15 ноября 2023 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			
Щи из свежей капусты	Картошка	200	230	250	26	30	35			
	Капуста				20	30	40			
	Лук репчатый				5	10	15			
	Морковь				5	10	15			
	Масло растительное				2	5	8			
	Специи, соль				5	5	5			
	Петрушка				2	5	8			
	Сахар				164	188,6	205	6	9	12
	Томат				калл	калл	калл	3	5	8
Бульон				126,9	121	104				
Гуляш из говядины	Мука пшеничная	50/50	50/50	50/50	20	20	20			
	Мясо говядины				60	60	60			
	Лук репчатый				15	15	15			
	Морковь				15	15	15			
	Томат				5	5	5			
	Масло растительное				165,8	165,8	165,8	10	10	10
	Специи, соль				калл	калл	калл	8	8	8
Макароны отварные	Макароны	100	130	150	40	50	80			
	Масло сливочное	112	145,6	168	5	10	15			
Свежие овощи	Огурцы, помидоры	30	35	50	30	35	50			
		калл	калл	калл						
Печенье	Печенье	25	25	25	30	30	30			
		106,75	106,75	106,75						
Чай с молоком с сахаром	Заварка	200	200	200	3	5	8			
	Молоко				50	50	50			
	Сахар				15	15	15			
	Вода				калл	калл	калл	132	130	127
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40			
		калл	калл	калл						
Калорийность, калл		678,55	768,25	848,55	658,9	718	798			

Четверг, 16 ноября 2023 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 курином бульоне	Мука пшеничная	200	230	250	7	9	15			
	Яйцо				3	8	15			
	Специи, соль				5	7,5	10			
	Лук репчатый				8	10	15			
	Морковь				3	5	8			
	Бульон				103	118,45	128,75	172	187,5	197
	Масло сливочное				калл	калл	калл	2	3	5
Биточки мясные из говядины	Мясо говядина	50/50	50/50	50/50	50	50	50			
	Хлеб пшеничный				9	9	9			
	Молоко				12	12	12			
	Сухари				5	5	5			
	Масло растительное				3	3	3			
	Специи, соль				3	3	3			
	Томат				14	14	14			
	Бульон				150,8	150,8	150,8			
	Специи, соль				калл	калл	калл	5	5	5
Мука				5	5	5				
Гречка рассыпчатая	Гречка	75	100	125	30	40	50			
	Масло сливочное	78,78	105	131,25	5	8	12			
Салат "Винегрет"	Картофель	40	50	60	14	15	18			
	Свекла				10	12	15			
	Морковь				7	8	9			
	Огурец соленный				10	12	15			
	Лук репчатый				9	12	15			
	Масло растительное				40	50	60	5	7	7
	Капуста				калл	калл	калл	10	12	15
	Специи, соль							3	3	3
Кисель	Кисель концентрат плодово-ягодный	200	200	200	40	40	40			
	Сахар	107,28	107,28	107,28	15	15	15			
	Вода	калл	калл	калл	145	145	145			
Пряник Тульский		40	40	40	40	40	40			
		калл	калл	калл						
Хлеб	Хлеб	20	30	40	20	30	40			
		калл	калл	калл						
Калорийность, калл		680,86	759,03	832,08	669	735	810			

Пятница, 17 ноября 2023 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
Рассольник на мясо-костном бульоне	Картофель	200	230	250	20	30	40
	Морковь				5	8	13
	Лук репчатый				8	12	24
	Масло				6	9	15
	Бульон или вода				130	125	94
	Перловка	15	20	25			
	Соленые огурцы	136,32	156,77	170,4	5	9	15
	Томат	калл	калл	калл	6	9	12
	Соль, специи				5	8	12
Плов из говядины	Рис	150	180	200	40	50	60
	Мясо говядины				40	50	60
	Лук репчатый				8	11	15
	Морковь	14	17	19			
	Масло растительное	185,16	222,21	246,9	8	11	15
	Специи, соль	калл	калл	калл	4	8	12
Салат морковный	Морковь	25	30	30	20	25	25
	Масло				2	3	3
	Лук репчатый	28,15	33,78	33,78	2	3	3
	Специи, соль	калл	калл	калл	1	1	1
Коржик молочный	Мука	40	40	40	15	15	15
	Сахар				10	10	10
	Мargarин				3	3	3
	Молоко	144	144	144	10	10	10
	Яйцо	калл	калл	калл	3	3	3
Чай с лимоном с сахаром	Заварка	200	200	200	3	5	8
	Сахар				15	15	15
	Лимон	72	72	72	10	10	10
	Вода	калл	калл	калл	172	170	167
Хлеб	Хлеб	20	30	40			
		53	79,5	106	20	30	40
Калорийность, калл		618,63	708,26	773,08	600	680	744
ИТОГО за неделю калорийность, калл		3421,48	3818,68	4170,55	3407,57	3749,67	4123,67
ИТОГО в среднем за день, калл		684,296	763,736	834,11	681,514	749,934	824,734

Калькуляцию составила: ИП Вручинская Е.И.

Диетолог школьного питания

Е.И. Вручинская

