



4 -недельное меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций образования на 2024 год

4 -недельное меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций образования на 2024 год													
		Выход	6-10 лет Брутто, г	Стоимость	Выход	11-14 лет Брутто, г	Стоимость	Выход	15-18 лет Брутто, г	Стоимость			
ЗИМА-ВЕСНА													
1 неделя 1 день													
Альтернатива													
Каша молочная	Молоко	200/250	100	380	230/25	150	410	250/25	170	440			
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая)		60			72			77				
	масло сливочное		20			30			30				
	йодированная соль		2			3			4				
Чай с сахаром	чай	200	5		200	5		200	5				
	сахар		17			17			17				
медовый пряник	медовый пряник	75	75		75	75		75	75				
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48				
2 день													
Альтернатива													
салат из свежих овощей	капуста белокачанная	60	41	380	80	55	410	100	69	440			
	морковь		18			24			30				
	лимонная кислота		1			1			1				
	растительное масло		5			8			11				
жаркое по домашнему с курицей	мясо курицы	150-200	63		200-250	71		200-250	82				
	картофель		178			178			178				
	лук		15			15			15				
	йодированная соль		1			15			2				
	томатная паста		8			8			8				
	растительное масло		7			7			7				
Чай с сахаром	чай	200	5		200	5		200	5				
	сахар		17			17			17				
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48				
3 день													
Альтернатива													
Тушеное мясо (говядина)	говядина	80	181	380	90	205	410	100	226	440			
	морковь		8			9			10				
	лук		8			9			10				
	растительное масло		8			9			10				
	томатная паста		19			21			24				
	йодированная соль		1			15			2				
	концентрированная пшеничная мука		6			7			8				
	масло сливочное		6			7			10				
Гарнир: макароны	Макаронные изделия	100	35		130	45		150	50				
	компот	сухофрукты	200		20	200		20	200		20		
сахар		17			17			17					
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48				
4 день													
Альтернатива													
морковный салат	морковь	60	64	380	80	86	410	100	108	440			
	лимонная кислота		1			1			1				
	растительное масло		6			8			9				
	рыба свежая		110			123			137				
Рыбные котлеты	пшеничный хлеб	80	11		90	12		100	13				
	молоко		16			18			22				
	лук		13			15			17				
	йодированная соль		1			15			2				
	пшеничная мука		6			7			8				
	растительное масло		5			6			7				
Гарнир: Рис	сливочное масло	100	6		130	7		150	10				
	крупа рисовая		35			45			50				
Сок мультивитаминный	Сок мультивитаминный	200	200		200	200		200	0,2				
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48				
5 день													
Альтернатива													
Рассольник	картофель	200/25	80	380	230/25	92	410	250/25	100	440			
	перловая крупа		16			25			30				
	лук		10			12			13				
	соленые огурцы		14			16			17				
	растительное масло		4			5			5				
	говядина		54			54			54				
	томатная паста		5			5			5				
	бульон		140			161			175				
Чай с сахаром	чай	200	5		200	5		200	5				
	сахар		17			17			17				
Свежий фрукт	Свежий фрукт	120-150	120-150		120-150	120-150		120-150	120-150				
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48				

II неделя 1 день										
Альтернатива										
Зразы	говядина	80	60	380	90	68	410	100	76	440
	пшеничный хлеб		9			10			11	
	молоко		12			14			16	
	лук		35			40			45	
	яйцо		1/5			1/6			1/7	
	растительное масло		9			10			10	
	сухари		7			8			9	
Гарнир: перловая крупа	перловая крупа	100	36	380	130	47	410	150	54	440
	сливочное масло		4			5			7	
	бульон		73			95			110	
Чай с сахаром	чай	200	5	380	200	5	410	200	5	440
	сахар		17			17			17	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	
2 день										
Альтернатива										
салат из капусты	капуста белокачанная	60	58	380	80	78	410	100	98	440
	зелень		7			9			11	
	сахар		4			5			6	
	лимонная кислота		1			1			1	
	растительное масло		4			5			6	
тушеный картофель с мясом	говядина	200	79	380	200	79	410	200	89	440
	картофель		178			178			178	
	лук		15			15			15	
	томатная паста		11			11			11	
	морковка		10			10			10	
	растительное масло		7			7			7	
	чай		5			5			5	
Чай с сахаром	сахар	200	17		200	17		200	17	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	
3 день										
Альтернатива										
плов	мясо куропатки	150/50	90	380	180/50	90	410	200/50	90	440
	рис		51			61			68	
	растительное масло		8			10			11	
	лук		9			11			12	
	морковь		14			17			19	
	томатная паста		16			19			21	
	чай		5			5			5	
Чай с сахаром и молоком	молоко	200	50	380	200	50	410	200	50	440
	сахар		17			17			17	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	
4 день										
Альтернатива										
салат из свежих овощей	капуста белокачанная	60	41	380	80	55	410	100	69	440
	морковь		18			24			30	
	лимонная кислота		1			1			1	
	растительное масло		8			11			13	
тушеная рыба	рыба	75/50	142	380	75/50	142	410	100/50	142	440
	вода или бульон		27			27			27	
	морковь		23			23			23	
	петрушка		3			3			3	
	лук		10			10			10	
	томатная паста		10			10			10	
	растительное масло		5			5			5	
	сахар		2			2			2	
	йодированная соль		1			1			1	
	сливочное масло		10			12			15	
гарнир: картофельное пюре	картофель	100	115	380	130	150	410	150	174	440
	молоко		17			22			26	
компот	сухофрукты	200	20	380	200	20	410	200	20	440
	сахар		17			17			17	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	
5 день										
Альтернатива										
Щи	капуста белокачанная	200/25	69	380	230/25	79	410	250/25	86	440
	морковь		11			13			14	
	петрушка		3			3			3	
	лук		9			10			11	
	томатная паста		3			3			3	
	картошка		50			60			70	
	растительное масло		4			4			5	
	бульон		160			184			200	
	говядина		54			54			54	
	Свежий фрукт		120-150			120-150			120-150	
Свежий фрукт	Свежий фрукт	120-150	120-150	380	120-150	120-150	410	120-150	120-150	440
	чай		5			5			5	
Чай с сахаром	сахар	200	17		200	17		200	17	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	
ЛЕТА-ОСЕНЬ										
I неделя 1 день										
Альтернатива										
Каша молочная	Молоко	200/250	100	380	230/25	150	410	250/25	170	440
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая)		60			72			77	
	масло сливочное		20			30			30	
	йодированная соль		2			3			4	
	сухофрукты		20			20			20	
компот	сахар	200	17		200	17		200	17	
медовый пряник	медовый пряник	75	75		75	75		75	75	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	

2 день														
Альтернатива														
морковный салат	морковь	60	64	380	80	86	410	100	108	440				
	сахар		6			5			6					
	лимонная кислота		1			1			1					
	растительное масло		3			4			4					
Мясо курицы тушенное с луком	мясо курицы	80	165		90	186		100	208					
	растительное масло		5			5			5					
	лук		20			20			20					
	макарон		36			47			54					
Гарнир: макароны	йодированная соль	100	1		130	1		150	1					
	сливочное масло		12			16			18					
	Сок мультивитаминный		200			200			200					
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48					
3 день														
Альтернатива														
Зразы	говядина	80	60	380	90	68	410	100	76	440				
	пшеничный хлеб		9			10			11					
	молоко		12			14			16					
	лук		35			40			45					
	яйцо		1/5			1/6			1/7					
	растительное масло		9			10			10					
	сухари		7			8			9					
Гарнир: рис	рис	100	37		130	48		150	55					
	сливочное масло		4			5			6					
	бульон		73			95			110					
	кисель		200			30			30					
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48					
4 день														
Альтернатива														
салат свекольный	свекла	60	55	380	80	74	410	100	91	440				
	лимонная кислота		1			1			1					
Овощное рагу с курицы	растительное масло	140/60	3		140/60	5		140/60	6					
	курица		165			165								
	морковь		24			24								
	лук		11			11								
	растительное масло		8			8								
	картофель		120			120								
	капуста белокочанная		30			40								
Чай с сахаром	мука пшеничная	200	3		200	3		200	3					
	чай		5			5			5					
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48					
5 день														
Альтернатива														
домашняя лапша с курицей	концентрированная пшеничная мука	200/25	16		380	230/25		18	410		250/25	20	440	
	яйцо		1/5	1/6			1/7							
	вода		3	3			3							
	йодированная соль		4	4			4							
	лук		9	10			11							
	сливочное масло		4	5			5							
	бульон		189	217			237							
	курица		54	54			54							
	Чай с сахаром		чай	200			5	200		5		200		5
			сахар				17			17				17
Свежий фрукт	Свежий фрукт		150-200	150-200		150-200	150-200							
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24	42		42	48	48						
2 неделя 1 день														
Альтернатива														
плов	говядина	150/50	107	380	180/50	107	410	200/50	107	440				
	рис		51			61			68					
	растительное масло		8			10			11					
	лук		9			11			12					
	йодированная соль		1			1			1					
	морковь		14			17			19					
Чай с сахаром и молоком	чай	200	5		200	5		200	5					
	молоко		50			50			50					
	сахар		17			17			17					
	медовый пряник		75			75			75					
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48					
2 день														
Альтернатива														
Салат из свежих овощей	помидоры свежие	60	20	380	80	28	410	100	30	440				
	огурцы свежие		25			30			35					
	лимонная кислота		1			1			1					
	растительное масло		3			5			6					
Зразы	говядина	80	60		90	68		100	76					
	пшеничный хлеб		9			10			11					
	молоко		12			14			16					
	лук		35			40			45					
	яйцо		1/5			1/6			1/7					
	растительное масло		9			10			10					
Гарнир: макароны	сухари	100	7		130	8		150	9					
	макароны		35			45			50					
	сливочное масло		4			5			6					
компот	сухофрукты	200	20		200	20		200	20					
	сахар		17			17			17					
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48					

3 день										
Альтернатива										
Рагу овощное с мясом	капуста белокачанная	140/60	143	380	140/60	186	410	140/60	215	440
	растительное масло		12			14			16	
	морковь		24			24			24	
	лук		13			16			18	
	томатная паста		28			33			38	
	картошка		120			120			120	
	говядина		107			107			107	
Чай с сахаром	чай	200	5		200	5		200	5	
	сахар		17			17			17	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	
4 день										
Альтернатива										
салат со свежих овощей	свежие овощи	60	30	380	80	40	410	100	50	440
	лимонная кислота		1			1			1	
Рыбные котлеты	растительное масло	80	3		90	4		100	5	
	рыба		107			120			133	
	пшеничный хлеб		15			17			19	
	молоко		20			23			26	
	растительное масло		7			8			9	
гарнир: картофельное пюре	сливочное масло	100	7		130	9		150	10	
	картофель		115			150			174	
	молоко		17			22			26	
кисель	концентрированный кисель	200	30		200	30		200	30	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	
5 день										
Основное										
Вермишелевый суп	вермишель	200/25	10	380	230/25	12	410	250/25	15	440
	морковь		11			13			14	
	лук		9			10			11	
	растительное масло		4			5			5	
	картошка		60			70			80	
	бульон		191			191			191	
	говядина		54			54			54	
Чай с сахаром	чай	200	5		200	5		200	5	
	сахар		17			210			210	
Свежий фрукт	свежий фрукт	150-200	150-200		150-200	150-200		150-200	150-200	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	