



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

		Выход	6-10 лет	Стоимость	Выход	11-14 лет	Стоимость	Выход	15-18 лет	Стоимость
			Брутто, г			Брутто, г			Брутто, г	
ЗИМА-ВЕСНА										
1 неделя 1 день										
Основное										
домашняя лапша с курицей	концентрированная пшеничная мука	200/25	16	606	230/25	18	650	250/25	2	700
	айцо		5			6			7	
	вода		3			3			3	
	йодированная соль		4			4			4	
	лук		9			1			11	
	растительное масло		4			5			5	
	бульон		189			217			237	
	курица		54			54			54	
Каша молочная	Молоко	200/250	100	606	230/25	150	650	250/25	170	700
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая)		60			72			77	
	масло сливочное		20			30			30	
	йодированная соль		2			3			4	
Чай с сахаром	чай	200	5	606	200	5	650	200	5	700
	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										
Основное										
Щи	капуста белокочанная	200/25	69	606	230/25	79	650	250/25	86	700
	морковь		11			13			14	
	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	
салат из свежих овощей	капуста белокочанная	60	41	606	80	55	650	100	69	700
	морковь		18			24			30	
	лимонная кислота		1			1			1	
	растительное масло		5			8			11	
жаркое по домашнему с курицей	мясо курицы	150-200	63	606	200-250	71	650	200-250	82	700
	картофель		178			178			178	
	лук		15			15			15	
	йодированная соль		1			8			2	
	томатная паста		8			7			7	
	растительное масло		5			5			5	
Чай с сахаром и молоком	чай	200	50	606	200	50	650	200	50	700
	молоко		17			17			17	
	сахар		100			100			100	
Творог	творог	100	100		42	42		48	48	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24							
3 день										
Основное										
Гороховый суп	картофель	200/25	40	606	230/25	46	650	250/25	50	700
	горох		16			18			20	
	морковь		8			9			10	
	лук		8			9			10	
	растительное масло		4			5			5	
	бульон		140			161			175	
	говядина		54			54			54	
	говядина		181			205			226	
Тушеное мясо (говядина)	морковь	80	8	606	90	9	650	100	10	700
	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	
	Макаронные изделия		35			45			50	
Гарнир: макароны	какао-порошок	100	3	606	130	3	650	150	3	700
	молоко		210			210			210	
	сахар		17			17			17	
Какао на молоке	мед	10	10		10	10		10	10	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	
4 день										
Основное										
Борщ	свекла	200/25	30	606	230/25	35	650	250/25	38	700
	капуста белокочанная		23			26			28	
	томатная паста		5			6			7	
	морковь		8			9			10	
	петрушка		2			2			2	
	картофель		100			100			100	
	лук		7			8			9	
	йодированная соль		15			2			2	
	растительное масло		3			3			3	
	бульон		12			138			150	
	говядина		54			54			54	
	морковь		64			86			108	
	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
Гарнир: Рис	растительное масло	100	5	130	6	150	7
	сливочное масло		6		7		10
Сок мультивитаминный	крупя рисовая	200	35	200	45	200	50
	Сок мультивитаминный		200		200		0,2
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24	42	42	48	48

5 день

Основное

Рассольник	картофель	200/25	80	606	92	250/25	100	700
	перловая крупа		16		25		30	
	лук		10		12		13	
	соленые огурцы		14		16		17	
	растительное масло		4		5		5	
гуляш с курицы	говядина	80	54	90	54	100	54	175
	томатная паста		5		5		5	
	бульон		140		161		175	
	мясо курицы		165		186		208	
	морковь		8		9		10	
Гарнир: гороховое пюре	лук репчатый	100	8	130	9	150	10	24
	масло растительное		8		9		10	
	томатная паста		19		21		24	
	мука пшеничная		6		7		8	
	горох		35		45		50	
компот	масло сливочное	200	6	200	7	200	10	20
	сухофрукты		20		20		20	
	сахар		17		17		17	
	мед		10		10		10	
	Свежий фрукт		120-150		120-150		120-150	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24	42	42	48	48	

II неделя I день

Основное

овощной суп	капуста белокочанная	200/25	20	606	23	250/25	25	700
	картофель		53		61		67	
	морковь		15		17		17	
	лук		9		10		12	
	концентрированный		9		10		11	
Зразы	зеленый горошек	80	4	90	5	100	5	76
	растительное масло		151		174		188	
	говядина		54		54		54	
	пшеничный хлеб		60		68		76	
	молоко		9		10		11	
Гарнир: перловая крупа	лук	100	12	130	14	150	16	54
	йодированная соль		35		40		45	
	яйцо		1/5		1/6		1/7	
	растительное масло		9		10		10	
	сухари		7		8		9	
Какао на молоке	петрушка	200	4	200	5	200	6	210
	перловая крупа		36		47		54	
	сливочное масло		4		5		7	
	бульон		73		95		110	
	какао-порошок		3		3		3	
медовый пряник	молоко	75	210	75	210	75	210	75
	сахар		17		17		17	
	медовый пряник		75		75		75	
	ржано-пшеничный хлеб		24		42		48	
	ржано-пшеничный хлеб		24		42		48	

2 день

Основное

Свекольник	Свекла	200/25	80	606	100	250/25	100	700
	Картофель		50		60		60	
	Морковь		15		17		13	
	Лук репчатый		11		12		13	
	Масло растительное		4		5		5	
салат из капусты	Сахар	60	1	80	1,2	100	1,3	11
	Вода		160		180		200	
	яйцо		1/5		1/5		1/5	
	томатная паста		10		10		10	
	Соль йодированная		1		1,15		1,3	
тушеный картофель с мясом	капуста белокочанная	200	58	200	78	200	98	178
	зелень		7		9		11	
	сахар		4		5		6	
	лимонная кислота		1		1		1	
	растительное масло		4		5		6	
Чай с сахаром и молоком	говядина	200	79	200	79	200	89	178
	картофель		178		178		178	
	лук		15		15		15	
	томатная паста		11		11		11	
	морковка		10		10		10	
Творог	растительное масло	100	7	100	7	100	7	100
	чай		5		5		5	
	молоко		50		50		50	
	сахар		17		17		17	
	творог		100		100		100	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24	42	42	48	48	

3 день

Основное

домашняя лапша с курицей	концентрированная	200/25	16	230/25	18	250/25	0,02	
	пшеничная мука		3		3		0,003	
	вода		4		4		0,004	
	йодированная соль		5		5		0,005	
	яйцо		9		10		0,011	
	лук		4		5		0,005	
	сливочное масло							

плов	бульон		189	606		217	650		0,237	700
	курица		54			54			0,054	
	мясо курицы		90			90			90	
	рис		51			61			68	
	растительное масло		8			10			11	
	лук		9			11			12	
	морковь		14			17			19	
	томатная паста		16			19			21	
Сок мультивитаминный	Сок мультивитаминный	200	200		200	200		200	200	
мед	мед	10	10		10	10		10	10	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	

4 день

Основное

Суп волна	картофель		167	606		209	650		250	700
	морковь		13,5			15			17	
	лук		10			12			15	
	растительное масло		4			5			5	
	бульон		200			220			250	
	яйцо		1/3 шт			1/3 шт			1/3 шт	
	зеленый горошек		10			10			10	
	курица		54			54			54	
салат из свежих овощей	капуста белокачанная		41	80		55	100		69	30
	морковь		18			24			1	
	лимонная кислота		1			1			13	
	растительное масло		8			11			142	
тушеная рыба	рыба		142	75/50		142	100/50		27	23
	вода или бульон		27			27			3	
	морковь		23			23			10	
	петрушка		3			3			10	
	лук		10			10			5	
	томатная паста		10			10			2	
	растительное масло		5			5			1	
	сахар		2			2			15	
	йодированная соль		1			1			174	
гарнир: картофельное пюре	сливочное масло		10	130		12	150		26	20
	картофель		115			150			17	
	молоко		17			22			20	
компот	сухофрукты		20	200		20	200		20	17
	сахар		17			17			48	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	

5 день

Основное

Щи	капуста белокачанная		69	606		79	650		86	700
	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	
мясные биточки	говядина		54	85/5		54	95/5		54	96
	говядина		75			86			18	
	пшеничный хлеб		14			16			24	
	молоко		18			21			7	
	растительное масло		5			6			1	
	йодированная соль		1			1			50	
Гарнир: макароны	макароны		35	130		45	150		10	10
	сливочное масло		6			7			120-150	
мед	мед	10	10		10	10		10	10	
Свежий фрукт	Свежий фрукт	120-150	120-150		120-150	120-150		120-150	120-150	
Чай с сахаром и молоком	чай		5	200		5	200		5	50
	молоко		50			50			17	
	сахар		17			17			48	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	

ЛЕТА-ОСЕНЬ

I неделя 1 день

Основное

Вермишелевый суп	вермишель		10	606		12	650		15	700
	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	
	Молоко		100			150			170	
Каша молочная	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая)		60	230/25		72	250/25		77	30
	масло сливочное		20			30			4	
	йодированная соль		2			3			20	
	сухофрукты		20			20			17	
компот	сухофрукты	200	20		200	20		200	20	
медовый пряник	медовый пряник	75	75		75	75		75	75	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	

2 день										
Основное										
Гороховый суп	картофель	200/25	40	606	230/25	46	650	250/25	50	700
	горох		16			18			20	
	морковь		8			9			10	
	лук		8			9			10	
	растительное масло		4			5			5	
	бульон		140			161			175	
морковный салат	говядина	60	54		80	54		100	54	
	морковь		64			86			108	
	сахар		6			5			6	
	лимонная кислота		1			1			1	
Мясо курицы тушенное с луком	растительное масло	80	3		90	4		100	4	
	мясо курицы		165			186			208	
	растительное масло		5			5			5	
Гарнир: макароны	лук	100	20		130	20		150	20	
	макароны		36			47			54	
	йодированная соль		1			1			1	
Сок мультивитаминный	сливочное масло	200	12		200	16		200	18	
	Сок мультивитаминный		200			200			200	
творог	творог	100	100		100	100		100	100	
	творог		100			100			100	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	
3 день										
Основное										
Свекольник	Свекла	200/25	80	606	230/25	100	650	250/25	100	700
	Картофель		50			60			60	
	Морковь		15			17			13	
	Лук репчатый		11			12			13	
	Масло растительное		4			5			5	
	Сахар		1			1,2			1,3	
	Вода		160			180			200	
	яйцо		1/5			1/5			1/5	
	томатная паста		10			10			10	
	Соль йодированная		1			1,15			1,3	
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	
	сухари		7			8			9	
Гарнир: рис	рис	100	37		130	48		150	55	
	сливочное масло		4			5			6	
	бульон		73			95			110	
кисель	кисель концентрат	200	30		200	30		200	30	
мед	мед	10	10		10	10		10	10	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	
4 день										
Основное										
Суп-уха	Консерва рыбная в собственном соку	200/25	32	606	230/25	40	650	250/25	50	700
	Крупа		5			6			7	
	бульон		110			135			160	
	картофель		100			125			150	
	морковь		11			14			16	
	Лук репчатый		10			13			17	
	масло растительное		3			4			4	
	свекла		55			74			91	
салат свекольный	лимонная кислота	60	1		80	1		100	1	
	растительное масло		3			5			6	
	растительное масло		3			165			165	
Овощное рагу с курицы	курица	140/60	165		140/60	165		140/60	24	
	морковь		24			24			11	
	лук		11			11			8	
	растительное масло		8			8			120	
	картофель		120			120			50	
	капуста белокачанная		30			40			3	
компот из свежих плодов	мука пшеничная	200	3		200	3		200	45	
	яблоко		45			45			24	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	
5 день										
Основное										
домашняя лапша с курицей	концентрированная пшеничная мука	200/25	16	606	230/25	18	650	250/25	20	700
	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	
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		11			11			11	
	морковка		10			11			12	
Какао на молоке	растительное масло	200	7		200	7		200	7	
	какао-порошок		3			3			3	
	молоко		210			210			210	
мед	сахар	10	17		10	17		10	17	
	мед		10			10			10	
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	

2 июля 1 день										
Основное										
Щи	капуста белокачанная	200/25	69	606	230/25	79	650	250/25	86	700
	морковь		11			13			14	
	петрушка		3			3			3	
	лук		9			10			11	
	томатная паста		3			3			3	
	концентрированная пшеничная мука		3			3			3	
	растительное масло		4			4			5	
	картошка		50			60			70	
	бульон		160			184			200	
	говядина		54			54			54	
плов	говядина	150/50	107	606	180/50	107	650	200/50	107	700
	рис		51			61			68	
	растительное масло		8			10			11	
	лук		9			11			12	
	йодированная соль		1			1			1	
	морковь		14			17			19	
Сок мультивитаминный	Сок мультивитаминный	200	200		200	200		200	200	
медовый пряник	медовый пряник	75	75		75	75		75	75	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	
2 день										
Основное										
Гороховый суп	картофель	200/25	40	606	230/25	46	650	250/25	50	700
	горох		16			18			20	
	морковь		8			9			10	
	лук		8			9			10	
	растительное масло		4			5			5	
	бульон		140			161			175	
Салат из свежих овощей	говядина	60	54	606	80	54	650	100	54	700
	помидоры свежие		20			28			30	
	огурцы свежие		25			30			35	
	лимонная кислота		1			1			1	
Зразы	растительное масло	80	3	606	90	5	650	100	6	700
	говядина		60			68			76	
	пшеничный хлеб		9			10			11	
	молоко		12			14			16	
	лук		35			40			45	
	яйцо		1/5			1/6			1/7	
Гарнир. макароны	растительное масло	100	9	606	130	10	650	150	10	700
	сухари		7			8			9	
	макароны		35			45			50	
компот	сливочное масло	200	4	606	200	5	650	200	6	700
	сухофрукты		20			20			20	
творог	сахар	100	17	606	100	17	650	100	17	700
	творог		100			100			100	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	
3 день										
Основное										
Суп гречневый	морковь	200/25	8	606	230/25	9	650	250/25	10	700
	Лук репчатый		8			9			10	
	бульон		151			174			188	
	картофель		40			46			50	
	крупа гречневая		16			18			20	
	растительное масло		4			5			5	
Рагу овощное с мясом	говядина	140/60	54	606	140/60	54	650	140/60	54	700
	капуста белокачанная		143			186			215	
	растительное масло		12			14			16	
	морковь		24			24			24	
	лук		13			16			18	
	томатная паста		28			33			38	
кисель	картошка	200	120	606	200	120	650	200	120	700
	говядина		107			107			107	
мед	концентрированный кисель	10	30	606	10	30	650	10	30	700
	мед		10			10			10	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	
4 день										
Основное										
Суп рисовый	картофель	200/25	100	606	230/25	100	650	250/25	100	700
	рис		15			20			23	
	морковь		11			13			14	
	Лук репчатый		9			10			11	
	масло растительное		4			5			5	
	бульон		75			75			75	
салат со свежих овощей	говядина	60	54	606	80	54	650	100	54	700
	свежие овощи		30			40			50	
	лимонная кислота		1			1			1	
	растительное масло		3			4			5	
Рыбные котлеты	рыба	80	107	606	90	120	650	100	133	700
	пшеничный хлеб		15			17			19	
	молоко		20			23			26	
	растительное масло		7			8			9	
гарнир: картофельное пюре	сливочное масло	100	7	606	130	9	650	150	10	700
	картофель		115			150			174	
	молоко		17			22			26	
Чай с сахаром и молоком	чай	200	5	606	200	5	650	200	5	700
	молоко		50			50			50	
	сахар		17			17			17	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	

5 день																						
Основное																						
Вермишелевый суп	вермишель	200/25	10	606	230/25	12	650	250/25	15	700												
	морковь		11			13			14													
	лук		9			10			11													
	растительное масло		4			5			5													
	картошка		60			70			80													
	бульон		191			191			191													
Мясо тушеное с овощами	говядина	80	54		606	230/25		54	650		250/25	54	700									
	мясо курицы		165					186				208										
	морковь		25					25				25										
	томатная паста		10					11				12										
	лук		20					20				20										
	гречневая крупа		48					62				71										
Гарнир: гречневая крупа	масло сливочное	100	5			606		130			6	650		150	7	700						
	какао-порошок	3	3								3											
Какао на молоке	молоко	200	210					606			200			210	650		200	210	700			
	сахар		17											17				17				
мед	мед	10	10								606			10			650	10		700		
Свежий фрукт	свежий фрукт	150-200	150-200											10				150-200			10	150-200