"УТВЕРЖДАЮ"
Руководитель ГУ "Отдел образования города Лисаковска"
УОЛКО
_____ Е.А. Бурдыка
"11" декабря 2023г.

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										
Основное										
домашняя лапша с курицей	концентрированная пшеничная мука	200/25	16	606	230/25	18	650	250/25	2	700
	яйцо		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		230/25	150		250/25	170	
	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										
Основное										
Щи	капуста белокачанная	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 белокачанная	60	41		80	55		100	69	
	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 и молоком	чай	200	5		200	5		200	5	
	молоко		50			50			50	
	сахар		17			17			17	
Творог	творог	100	100		100	100		100	100	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	
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	
Тушеное мясо (говядина)	говядина	80	181		90	205		100	226	
	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	
Гарнир: макароны	масло сливочное	100	6		130	7		150	10	
	Макаронные изделия		35			45			50	
Какао на молоке	какао-порошок	200	3		200	3		200	3	
	молоко		210			210			210	
	сахар		17			17			17	
мед	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 белокачанная		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	
морковный салат	морковь	60	64		80	86		100	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			
	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												
Основное												
Рассольник	картофель	200/25	80	606	230/25	92	650	250/25	100	700		
	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			
гуляш с курицы	мясо курицы	80	165		90	186		100	208			
	морковь		8			9			10			
	лук репчатый		8			9			10			
	масло растительное		8			9			10			
	томатная паста		19			21			24			
	мука пшеничная		6			7			8			
Гарнир: гороховое пюре	горох	100	35		130	45		150	50			
	масло сливочное		6			7			10			
компот	сухофрукты	200	20		200	20		200	20			
	сахар		17			17			17			
мед	мед	10	10		10	10		10	10			
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												
Основное												
овощной суп	капуста белокачанная	200/25	20	606	230/25	23	650	250/25	25	700		
	картофель		53			61			67			
	морковь		15			17			17			
	лук		9			10			12			
	концентрированный зеленый горошек		9			10			11			
	растительное масло		4			5			5			
	бульон		151			174			188			
	говядина		54			54			54			
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			
	петрушка		4			5			6			
Гарнир: перловая крупа	перловая крупа	100	36		130	47		150	54			
	сливочное масло		4			5			7			
	бульон		73			95			110			
Какао на молоке	какао-порошок	200	3		200	3		200	3			
	молоко		210			210			210			
	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												
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			
салат из капусты	капуста белокачанная	60	58		80	78		100	98			
	зелень		7			9			11			
	сахар		4			5			6			
	лимонная кислота		1			1			1			
	растительное масло		4			5			6			
тушенный картофель с мясом	говядина	200	79		200	79		200	89			
	картофель		178			178			178			
	лук		15			15			15			
	томатная паста		11			11			11			
	морковка		10			10			10			
	растительное масло		7			7			7			
Чай с сахаром и молоком	чай	200	5		200	5		200	5			
	молоко		50			50			50			
	сахар		17			17			17			
Творог	творог	100	100		100	100		100	100			
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48			
3 день												
Основное												
домашняя лапша с курицей	концентрированная пшеничная мука	200/25	16		230/25	18		250/25	0,02			
	вода		3			3			0,003			
	йодированная соль		4			4			0,004			
	яйцо		5			5			0,005			
	лук		9			10			0,011			
	сливочное масло		4			5			0,005			

	бульон		189			217			0,237		
	курица		54			54			0,054		
плов	мясо курицы	150/50	90	606	180/50	90	650	200/50	90	700	
	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	200/25	167	606	230/25	209	650	250/25	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	60	41		80	55		100	69		
	морковь		18			24			30		
	лимонная кислота		1			1			1		
	растительное масло		8			11			13		
тушеная рыба	рыба	75/50	142		75/50	142		100/50	142		
	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		
гарнир: картофельное пюре	сливочное масло	100	10		130	12		150	15		
	картофель		115			150			174		
	молоко		17			22			26		
компот	сухофрукты	200	20		200	20		200	20		
	сахар		17			17			17		
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48		
5 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		
	картошка		50			60			70		
	растительное масло		4			4			5		
	бульон		160			184			200		
	говядина		54			54			54		
мясные биточки	говядина	75/5	75		85/5	86		95/5	96		
	пшеничный хлеб		14			16			18		
	молоко		18			21			24		
	растительное масло		5			6			7		
	йодированная соль		1			1			1		
Гарнир: макароны	макароны	100	35		130	45		150	50		
	сливочное масло		6			7			10		
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	200	5		200	5		200	5		
	молоко		50			50			50		
	сахар		17			17			17		
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48		
ЛЕТА-ОСЕНЬ											
I неделя 1 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		
	говядина		54			54			54		
Каша молочная	Молоко	200/250	100		230/25	150		250/25	170		
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая)		60			72			77		
	масло сливочное		20			30			30		
	йодированная соль		2			3			4		
компот	сухофрукты	200	20		200	20		200	20		
	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										
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	
морковный салат	морковь	60	64		80	86		100	108	
	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	
Гарнир: макароны	макарон	100	36		130	47		150	54	
	йодированная соль		1			1			1	
	сливочное масло		12			16			18	
Сок мультивитаминный	Сок мультивитаминный	200	200		200	200		200	200	
творог	творог	100	100		100	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	
салат свекольный	свекла	60	55		80	74		100	91	
	лимонная кислота		1			1			1	
	растительное масло		3			5			6	
Овощное рагу с курицы	курица	140/60	165		140/60	165		140/60	165	
	морковь		24			24			24	
	лук		11			11			11	
	растительное масло		8			8			8	
	картофель		120			120			120	
	капуста белокачанная		30			40			50	
	мука пшеничная		3			3			3	
компот из свежих плодов	яблоко	200	45		200	45		200	45	
	сахар		24			24			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	
	растительное масло		7			7			7	
Какао на молоке	какао-порошок	200	3		200	3		200	3	
	молоко		210			210			210	
	сахар		17			17			17	
мед	мед		10		10	10		10	10	
Свежий фрукт	Свежий фрукт		150-200		150-200	150-200		150-200	150-200	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		48	48	

2 неделя 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		180/50	107		200/50	107	
	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	
	говядина		54			54			54	
Салат из свежих овощей	помидоры свежие	60	20		80	28		100	30	
	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	
	сухари		7			8			9	
Гарнир: макароны	макароны	100	35		130	45		150	50	
	сливочное масло		4			5			6	
компот	сухофрукты	200	20		200	20		200	20	
	сахар		17			17			17	
творог	творог	100	100		100	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	
	говядина		54			54			54	
Рагу овощное с мясом	капуста белокачанная	140/60	143		140/60	186		140/60	215	
	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	
кисель	концентрированный кисель	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 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	
	говядина		54			54			54	
салат со свежих овощей	свежие офощи	60	30		80	40		100	50	
	лимонная кислота		1			1			1	
	растительное масло		3			4			5	
Рыбные котлеты	рыба	80	107		90	120		100	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	
Чай с сахаром и молоком	чай	200	5		200	5		200	5	
	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	
	говядина		54			54			54	
Мясо тушеное с овощами	мясо курицы	80	165		90	186		100	208	
	морковь		25			25			25	
	томатная паста		10			11			12	
	лук		20			20			20	
Гарнир: гречневая крупа	гречневая крупа	100	48		130	62		150	71	
	масло сливочное		5			6			7	
Какао на молоке	какао-порошок	200	3		200	3		200	3	
	молоко		210			210			210	
	сахар		17			17			17	
мед	мед	10	10		10	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	