



**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	
<b>ЗИМА-ВЕСНА</b>										
<b>1 неделя 1 день</b>										
<b>Основное</b>										
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	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	
<b>2 день</b>										
<b>Основное</b>										
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	606	80	54	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			8	
	томатная паста		8			7			7	
	растительное масло		7			5			5	
Чай с сахаром и молоком	чай	200	5	606	200	5	650	200	5	700
	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	
<b>3 день</b>										
<b>Основное</b>										
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	
Тушеное мясо (говядина)	говядина	80	54	606	90	54	650	100	54	700
	говядина		181			205			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	606	130	7	650	150	10	700
	Макаронные изделия		35			45			50	
Какао на молоке	какао-порошок	200	3	606	200	3	650	200	3	700
	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	
<b>4 день</b>										
<b>Основное</b>										
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	
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	92	250/25	100
	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
гуляш с курицы	бульон	80	140	90	161	100	175
	мясо курицы		165		186		208
	морковь		8		9		10
	лук репчатый		8		9		10
	масло растительное		8		9		10
	томатная паста		19		21		24
Гарнир: гороховое пюре	мука пшеничная	100	6	130	7	150	8
	горох		35		45		50
компот	масло сливочное	200	6	200	7	200	10
	сухофрукты		20		20		20
мед	сахар	10	17	10	17	10	17
	мед		10		10		10
Свежий фрукт	Свежий фрукт	120-150	120-150	120-150	120-150	120-150	120-150
	ржано-пшеничный хлеб		24		24		42

II неделя 1 день

Основное

овощной суп	капуста белокачанная	200/25	20	606	23	250/25	25
	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
Зразы	говядина	80	54	90	54	100	54
	пшеничный хлеб		60		68		76
	молоко		9		10		11
	лук		12		14		16
	яйцо		35		40		45
	растительное масло		1/5		1/6		1/7
	сухари		9		10		10
	петрушка		7		8		9
	перловая крупа		4		5		6
	сливочное масло		36		47		54
Гарнир: перловая крупа	бульон	100	4	130	5	150	7
	какао-порошок		73		95		110
	сахар		3		3		3
Какао на молоке	молоко	200	210	200	210	200	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

Свеклольник	Свекла	200/25	80	606	100	250/25	100
	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
тушеный картофель с мясом	растительное масло	200	4	200	5	200	6
	говядина		79		79		89
	картофель		178		178		178
	лук		15		15		15
	томатная паста		11		11		11
	морковка		10		10		10
Чай с сахаром и молоком	растительное масло	200	7	200	7	200	7
	чай		5		5		5
	молоко		50		50		50
Творог	сахар	100	17	100	17	100	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 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

плов	бульон	150/50	189	606	180/50	217	650	200/50	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	200	200	200	200	200					
мед	10	10	10	10	10					
ржано-пшеничный хлеб	24	24	42	42	48	48				

4 день

Основное										
Суп воля	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	606	80	55	650	100	54	700
	морковь		18			24			30	
	лимонная кислота		1			1			1	
	растительное масло		8			11			13	
тушеная рыба	рыба	75/50	142	606	75/50	142	650	100/50	142	700
	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	606	130	150	650	150	174	700
	молоко		17			22			26	
компот	сухофрукты	200	20	606	200	20	650	200	20	700
	сахар		17			17			17	
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	80	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	
	масные биточки		говядина			75/5			75	
пшеничный хлеб		14	16	18						
молоко		18	21	24						
растительное масло		5	6	7						
Йодированная соль		1	1	1						
Гарнир: макароны	макароны	100	35	606	130	45	650	150	50	700
	сливочное масло		6			7			10	
мед	мед	10	10	10	10	10	10	10		
Свежий фрукт	Свежий фрукт	120-150	120-150	606	120-150	120-150	650	120-150	120-150	700
	чай		5			5			5	
Чай с сахаром и молоком	молоко	200	50	606	200	50	650	200	50	700
	сахар		17			17			17	
ржано-пшеничный хлеб	24	24	42	42	48	48				

ЛЕТА-ОСЕНЬ

I неделя I 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	
Каша молочная	говядина	200/250	54	606	230/25	54	650	250/25	54	700
	Молоко		100			150			170	
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая)		60			72			77	
	масло сливочное		20			30			30	
	Йодированная соль		2			3			4	
компот	сухофрукты	200	20	606	200	20	650	200	20	700
	сахар		17			17			17	
медовый пряник	медовый пряник	75	75	75	75	75	75	75		
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			10	
	бульон		140			161			5	
морковный салат	говядина	60	54	606	80	650	100	175	700	
	морковь		64					86		54
	сахар		6					5		6
	лимонная кислота		1					1		1
Мясо курицы тушенное с луком	растительное масло	80	3	606	90	650	100	4	700	
	мясо курицы		165					186		208
	растительное масло		5					5		5
Гарнир макарон	лук	100	20	606	130	650	150	20	700	
	макарон		36					47		54
	йодированная соль		1					1		1
	сливочное масло		12					16		18
Сок мультивитаминный	Сок мультивитаминный	200	200		200	200	200	200		
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	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
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						
сахар		7	8	9						
Гарнир рис	рис	100	37	606	130	650	150	55	700	
	сливочное масло		4					5		6
	бульон		73					95		110
кисель	кисель концентрат	200	30		200	30	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	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
лимонная кислота		1	1	1						
растительное масло		3	5	6						
Овощное рагу с курицы	курица	140/60	165	606	140/60	650	140/60	165	700	
	морковь		24					24		24
	лук		11					11		11
	растительное масло		8					8		8
	картофель		120					120		120
	капуста бешкетная		30					40		50
компот из свежих плодов	мука пшеничная	200	3	606	200	650	200	3	700	
	яблоко		45					45		45
сахар	сахар	24	24		24	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	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
жаркое по домашнему с курицей	курица	150-200	54	606	200-250	650	200-250	54	700	
	мясо курицы		63					71		82
	картофель		178					178		178
	лук		15					15		15
	йодированная соль		1					1		2
	томатная паста		11					11		11
	морковка		10					11		12
растительное масло	7	7	7							
Какао на молоке	какао-порошок	200	3	606	200	650	200	3	700	
	молоко		210					210		210
	сахар		17					17		17
мед	мед		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 июля 1 день

## Основное

Щи	капуста белокачанная	200/25	60	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			3	
	картошка		50			60			5	
	бульон		160			184			70	
	говядина		54			54			200	
плов	говядина	150/50	107	606	180/50	107	650	200/50	54	700
	рис		51			61			107	
	растительное масло		8			10			68	
	лук		9			11			11	
	Йодированная соль		1			1			12	
	морковь		14			17			1	
	Сок мультивитаминный		200			200			19	
	медовый пряник		75			75			200	
ржано-пшеничный хлеб	24	24	75	75						
			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	606	80	28	650	100	30	700
	огурцы свежие		25			30			35	
	лимонная кислота		1			1			1	
	растительное масло		3			5			6	
Зразы	говядина	80	60	606	90	68	650	100	76	700
	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	606	130	45	650	150	50	700
	сливочное масло		4			5			6	
компот	сухофрукты	200	20	606	200	20	650	200	20	700
	сахар		17			17			17	
творог	творог	100	100	606	100	100	650	100	100	700
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24	606	42	42	650	48	48	700

## 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	
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	606		200	30	650	200
мед	мед	10	10	606	10	10	650	10	10	700
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24	606	42	42	650	48	48	700

## 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 овощи			60			30	
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	
Чай с сахаром и молоком	молоко	200	17	606	200	22	650	200	26	700
	чай		5			5			5	
	молоко		50			50			50	
	сахар		17			17			17	
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24	606	42	42	650	48	48	700

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		606	90		186	650		100	208	700								
	морковь		25					25				25									
	томатная паста		10					11				12									
	лук		20					20				20									
Гарнир: гречневая крупа	гречневая крупа	100	48			606		130			62	650		150	71	700					
	масло сливочное		5								6				7						
Какао на молоке	какао-порошок	200	3					606			200			3	650		200	3	700		
	молоко		210	210			210														
	свар		17	17			17														
мед	мед	10	10	606			10			650	10			10			700				
Свежий фрукт	свежий фрукт	150-200	150-200				10				10										
	оржано-пшеничный хлеб	24	24				150-200				150-200										
							42				42									48	48