



Е.А. Бурдыка
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										
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 слиочное		20			30			30	
	йодированная соль		2			3			4	
Чай с сахаром	чай	200	5	200	5	200	5	200	5	200
	сахар		17		17		17			
медовый пряник	медовый пряник	75	75	75	75	75	75	75	75	75
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24	42	42	42	42	75	75	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	380	200-250	71	410	200-250	82	440
	картофель		178			178			178	
	лук		15			15			15	
	йодированная соль		1			1			1	
	томатная паста		8			8			8	
	растительное масло		7			7			7	
Чай с сахаром	чай	200	5	200	5	200	5	200	5	200
	сахар		17		17		17			
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24	42	42	42	42	48	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			1			2	
	концентрированная пшеничная мука		6			7			8	
Гарнир: макароны	масло сливочное	100	6	130	7	150	10	150	10	150
	Макаронные изделия		35		45		50			
компот	сухофрукты	200	20	200	20	200	20	200	20	200
	сахар		17		17		17			
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24	42	42	42	42	48	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	
Рыбные котлеты	рыба свежая	80	110	380	90	123	410	100	137	440
	пшеничный хлеб		11			12			13	
	молоко		16			18			22	
	лук		13			15			17	
	йодированная соль		1			1			2	
	пшеничная мука		6			7			8	
	растительное масло		5			6			7	
Гарнир: Рис	сливочное масло	100	6	130	7	150	10	150	10	150
	крупа рисовая		35		45		50			
Сок мультивитаминный	Сок мультивитаминный	200	200	200	200	200	200	200	200	200
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24	42	42	42	42	48	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	
Чай с сахаром	бульон	200	140	200	161	200	175	200	175	200
	чай		5		5		5			
Свежий фрукт	сахар	120-150	17	120-150	17	120-150	17	120-150	17	120-150
	Свежий фрукт		120-150		120-150		120-150			
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24	42	42	42	42	48	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	
	сахари		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 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	
3 день										
Альтернатива										
плов	мясо курдюны	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 с сахаром и молоком	чай	200	5	380	200	5	410	200	5	440
	молоко		50			50			50	
	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	
гарнир: картофельное пюре	сливочное масло	100	10	380	130	12	410	150	15	440
	картофель		115			150			174	
	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	Свежий фрукт	120-150	120-150		120-150	120-150		120-150	120-150	
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	
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	
компот	сухофрукты	200	20	380	200	20	410	200	20	440
	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																	
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			1								
Мясо курицы тушенное с луком	мясо курицы	80	165	380	90	186	410	100	208	440							
	растительное масло		5			5			5								
	лук		20			20			20								
Гарнир: макароны	макароны	100	36	380	130	47	410	150	54	440							
	йодированная соль		1			1			1								
	сливочное масло		12			16			1								
Сок мультивитаминный	Сок мультивитаминный	200	200		200	200		200	200								
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		200	200								
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								
Гарнир: рис	рис	100	37	380	130	8	410	150	9	440							
	сливочное масло		4			48			55								
	бульон		73			5			6								
	кисель		кисель концентрат			200			30		95	110					
ржано-пшеничный хлеб	ржано-пшеничный хлеб	24	24		42	42		200	30								
4 день																	
Альтернатива																	
салат свекольный	свекла	60	55	380	80	74	410	100	91	440							
	лимонная кислота		1			1			1								
	растительное масло		3			5			6								
Овощное рагу с курицы	курица	140/60	165	380	140/60	165	410	140/60	165	440							
	морковь		24			24			24								
	лук		11			11			11								
	растительное масло		8			8			8								
	картофель		120			120			120								
	капуста белокочанная		30			40			50								
	мука пшеничная		3			3			3								
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								
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		380	200	5	410	200	5	440
			сахар						17				17			17	
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																	
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	380	200	5	410	200	5	440							
	молоко		50			50			50								
	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	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	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								
	сахар		7			8			9								
Гарнир: макароны	макароны	100	35	380	130	45	410	150	50	440							
	сливочное масло		4			5			6								
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								

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	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	
	растительное масло		3			4			5	
Рыбные котлеты	рыба	80	107	380	90	120	410	100	133	440
	пшеничный хлеб		15			17			19	
	молоко		20			23			26	
	растительное масло		7			8			9	
	сливочное масло		7			9			10	
гарнир: картофельное пюре	картофель	100	115	380	130	150	410	150	174	440
	молоко		17			22			26	
	сливочное масло		7			9			10	
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	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	