



## Рекомендуемое единое (зима-весна)сезонное персепутианое двухнедельное меню на 2025 год

1 неделя

Понидельник

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7) -11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7) -11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Плов с говядины	200	250	300	Мясо говядина	0,097	0,122	0,122
				рис	0,051	0,068	0,077
				Масло растит.	0,008	0,011	0,015
				соль	0,001	0,001	0,001
				зелень	0,002	0,003	0,004
				лук	0,010	0,012	0,014
				морковь	0,015	0,019	0,023
				Хлеб	0,020	0,030	0,030
Бутерброд с сыром и маслом	35	45	55	пшеничный	0,010	0,010	0,020
				Сыр твердый	0,005	0,005	0,005
				Масло сливоч.	0,001	0,010	0,010
Чай с сахаром	200	200	200	чай	0,001	0,010	0,010
Хлеб	20	40	50	сахар	0,005	0,005	0,005
				Хлеб пшеничный	0,02	0,04	0,05

1 неделя

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7) -11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7) -11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Тефтели из мясо говядины соус томатный отварные макаронны с маслом сливочным	80/ 20/ 100	100/20/150	100/20/180	говядина	0,078	0,104	0,104
				рис	0,012	0,012	0,012
				лук	0,032	0,042	0,042
				соль	0,001	0,001	0,001
				Масло раст.	0,003	0,004	0,004
				мука	0,004	0,005	0,005
				сахар	0,001	0,001	0,001
				томат	0,003	0,003	0,003
				макаронные изделия	0,035	0,060	0,063
				Масло слив	0,002	0,003	0,005
				Компот из сухофрукт	200	200	200
Хлеб	20	40	50	Кислота лимонная	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,007	0,007	0,007
				Хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

1 неделя

Среда

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7) - 11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7) -11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Салат из моркови с сыром	60	100	150	Морковь	0,065	0,108	0,234
				Сыр твердый	0,003	0,004	0,005
				Масло растительное	0,006	0,01	0,015
Суп рисовый на курином бульоне	200	250	300	Мясо курица	0,030	0,030	0,030
				Крупа рис	0,008	0,010	0,012
				картофель	0,086	0,107	0,120
				Морковь	0,010	0,013	0,015
				Лук	0,010	0,012	0,014
				Соль	0,001	0,001	0,001
				Масло раст	0,002	0,003	0,004
Чай с лимоном	200	200	200	чай	0,001	0,010	0,010
				лимон	0,005	0,005	0,005
				сахар	0,005	0,005	0,005
хлеб	20	40	50	Хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

1 неделя

Четверг

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7) -11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7) -11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Котлета рыбная Соус томатный Гречка отварная с малом сливочным	80/20/100	100/20/150	100/20/180	Филе рыбное	0,067	0,111	0,111
				Хлею пшеничный	0,018	0,024	0,024
				мука	0,003	0,003	0,003
				томат	0,003	0,003	0,003
				лук	0,012	0,012	0,012
				Масло растит	0,002	0,002	0,002
				соль	0,001	0,001	0,001
				гречка	0,062	0,071	0,075
Булочка с творогом	60	60	60	Масло сливоч.	0,003	0,004	0,005
				Мука пшеничная в/с	0,035	0,035	0,035
				сахар	0,003	0,003	0,003
				Масло сливочное	0,002	0,002	0,002
				Яйцо 1 категории	0,002	0,002	0,002
				Соль йодированная	0,001	0,001	0,001
				Дрожжи прессованные	0,001	0,001	0,001
				творог	0,030	0,030	0,030
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003
				Масло растительное	0,001	0,001	0,001
Кисель	200	200	200	кисель	0,020	0,020	0,020
				Киселота лимонная	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,007	0,007	0,007
хлеб	20	40	50	Хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

1 неделя  
Пятница

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7) -11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7) -11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Каша рисовая на молоке с маслом	200	250	300	Крупа рисовая	0,030	0,039	0,046
				Молоко 2,5%	0,100	0,125	0,165
				сахар	0,004	0,005	0,006
				Масло сливочное	0,005	0,006	0,007
				Соль йодированная	0,001	0,001	0,001
Чай с медом и молоком	200	200	200	Чай	0,005	0,005	0,005
				Молоко	0,040	0,040	0,040
				Мед	0,005	0,005	0,005
Бутерброд с сыром	30	40	50	Хлеб пшеничный	0,020	0,030	0,030
				Сыр твердый	0,010	0,010	0,020
Фрукты	100	100	100	яблоко	0,100	0,100	0,100

2 неделя  
Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7) -11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7) -11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Курица тушенная Отварные макароны	80/ 100	100/150	100/180	Мясо курицы	0,109	0,123	0,123
				Морковь	0,010	0,012	0,017
				Лук	0,008	0,010	0,015
				Масло растит	0,010	0,012	0,014
				Соль	0,001	0,001	0,001
				Морковь	0,015	0,019	0,024
				Томат	0,002	0,003	0,040
				Макаронные изделия	0,035	0,060	0,063
				Масло слив	0,002	0,003	0,005
				Хлеб пшеничный	0,020	0,030	0,030
Бутерброд с сыром и маслом	35	45	55	Сыр твердый	0,010	0,010	0,020
				Масло сливоч.	0,005	0,005	0,005
				кисель	0,007	0,007	0,007
Кисель	200	200	200	Кислота лимонная	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,007	0,007	0,007
				Хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050
Хлеб	20	40	50				

2 неделя  
Вторник

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7) - 11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7) - 11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Рагу овощное с мясом	200	250	300	говядина	0.097	0.124	0.124
				картофель	0.090	0.111	0.133
				капуста	0.067	0.076	0.092
				морковь	0.051	0.063	0.076
				лук	0.028	0.035	0.042
				соль	0.001	0.001	0.001
				Масло раст.	0.007	0.008	0.009
				мука	0.002	0.003	0.004
				сахар	0.004	0.005	0.006
				томат	0.002	0.002	0.002
				Масло сливоч.	0.002	0.003	0.004
Компот из сухофрукт	200	200	200	сухофрукты	0.020	0.020	0.020
				Кислота лимонная	0.001	0.001	0.001
				сахар	0.007	0.007	0.007
Хлеб	20	40	50	Хлеб пшеничный	0.020	0.040	0.050

2 неделя  
Среда

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7) - 11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7) - 11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Салат из свежих овощей	60	100	150	Масло растит	0.008	0.010	0.012
				сахар	0.002	0.003	0.004
				морковь	0.010	0.012	0.014
				капуста	0.050	0.100	0.140
				лук	0.012	0.013	0.014
				соль	0.001	0.001	0.001
				Мясо курица	0.040	0.040	0.040
Суп гороховый на костном бульоне	200	250	300	горох	0.016	0.020	0.024
				картофель	0.054	0.067	0.080
				морковь	0.011	0.013	0.015
				лук	0.010	0.012	0.014
				соль	0.001	0.001	0.001
				Масло раст.	0.004	0.005	0.006
				Чай с медом и молокос	200	200	200
Хлеб	20	40	50	Молоко	0.040	0.040	0.040
				мед	0.005	0.005	0.005
				Хлеб пшеничный	0.020	0.040	0.050

2 неделя  
Четверг

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7) -11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7) -11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Биточки рыбные Соус томатный Картофельное пюре с маслом сливочным	80/20/100	100/20/150	100/20/180	Филе рыбное	0,067	0,111	0,111
				Хлеб пшеничный	0,018	0,024	0,024
				мука	0,003	0,003	0,003
				томат	0,003	0,003	0,003
				лук	0,012	0,012	0,012
				Масло раст	0,002	0,002	0,002
				соль	0,001	0,001	0,001
				картофель	0,156	0,180	0,216
				молоко	0,021	0,024	0,029
				Масло сливоч.	0,003	0,004	0,005
Булочка с творогом	60	60	60	Мука пшеничн в/с	0,035	0,035	0,035
				сахар	0,003	0,003	0,003
				Масло сливочное	0,002	0,002	0,002
				Яйцо 1 категории	0,002	0,002	0,002
				Соль йоди	0,001	0,001	0,001
				рванная			
				Дрожжи пресованные	0,001	0,001	0,001
				творог	0,030	0,030	0,030
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003
				Масло растит.	0,001	0,001	0,001
Чай с медом	200	200	200	чай	0,003	0,003	0,003
				мед	0,005	0,005	0,005
Хлеб	20	40	50	Хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

2 неделя  
Пятница

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7) -11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7) -11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Каше пшенная на молоке с маслом	200	250	300	Крупа пшенная	0,031	0,041	0,060
				Молоко 2,5%	0,085	0,172	0,151
				сахар	0,004	0,005	0,006
				Масло сливочное	0,005	0,006	0,007
				Соль йодированная	0,001	0,001	0,001
Чай с сиропом шиповника	200	200	200	чай	0,001	0,001	0,001
				Сироп шиповника	0,010	0,010	0,010
				сахар	0,005	0,005	0,005
Бутерброд с сыром	30	40	50	Хлеб пшеничный	0,020	0,030	0,030
				Сыр твердый	0,010	0,010	0,020
Фрукты	100	100	100	яблоко	0,100	0,100	0,100