

# АС МЭЗІРІ МЕНЮ

\*ЗИМА-ВЕСНА

1-4 классы (7-10 лет); 5-8 классы (11-15 лет); 9-11 классы (16-18 лет)

| Первая неделя / понедельник |                                                      |                |           |           |                       |
|-----------------------------|------------------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------------------|
|                             | Наименование<br>блюда                                | Выход блюда, г |           |           | Ингредиенты блюда     |
|                             |                                                      | 7-10 лет       | 11-15 лет | 16-18 лет |                       |
|                             |                                                      |                |           |           |                       |
| 1                           | Каша молочная<br>"Дружба"\ со<br>сливочным<br>маслом | 150\10         | 200\10    | 200\10    | крупа пшенно          |
|                             |                                                      |                |           |           | крупа рисовая         |
|                             |                                                      |                |           |           | молоко 2,5%           |
|                             |                                                      |                |           |           | мед                   |
|                             |                                                      |                |           |           | масло сливочное       |
|                             |                                                      |                |           |           | соль йодированная     |
| 2                           | Бутерброд с<br>маслом                                | 20\10          | 35\10     | 40\15     | масло сливочное       |
|                             |                                                      |                |           |           | хлеб ржаной\пшеничный |
| 3                           | яблоко                                               | 120            | 120       | 120       | яблоко                |
| 4                           | чай с молоком и<br>сахаром                           | 200/20/5       | 200/20/5  | 200/20/5  | чай высшего сорта     |
|                             |                                                      |                |           |           | молоко 2,5%           |
|                             |                                                      |                |           |           | сахар                 |
| 5                           | Каша молочная<br>"Дружба"\ со<br>сливочным<br>маслом | 150\10         | 200\10    | 200\10    | крупа пшенно          |

# АС МЭЗІРІ МЕНЮ

\*ЗИМА-ВЕСНА

1-4 классы (7-10 лет); 5-8 классы (11-15 лет); 9-11 классы (16-18 лет)

| Первая неделя / вторник |                          |                |              |              |                       |
|-------------------------|--------------------------|----------------|--------------|--------------|-----------------------|
|                         | Наименование<br>блюда    | Выход блюда, г |              |              | Ингредиенты блюда     |
|                         |                          | 7-10<br>лет    | 11-15<br>лет | 16-18<br>лет |                       |
|                         |                          |                |              |              |                       |
| 1                       | винегрет овощной         | 60             | 100          | 100          | картофель             |
|                         |                          |                |              |              | масло растительное    |
|                         |                          |                |              |              | свекла                |
|                         |                          |                |              |              | капуста свежая        |
|                         |                          |                |              |              | огурцы соленые        |
|                         |                          |                |              |              | соль йодированная     |
| 2                       | плов из птицы            | 180            | 250          | 250          | курица(филе )         |
|                         |                          |                |              |              | масло растительное    |
|                         |                          |                |              |              | крупа рисовая         |
|                         |                          |                |              |              | морковь               |
|                         |                          |                |              |              | лук репчатый          |
|                         |                          |                |              |              | соль йодированная     |
| 3                       | Кисель из плодов         | 200            | 200          | 200          | яблоко                |
|                         |                          |                |              |              | сахар                 |
|                         |                          |                |              |              | крахмал картофельный  |
| 4                       | хлеб<br>ржаной\пшеничный | 20             | 35           | 40           | хлеб ржаной\пшеничный |

# АС МЭЗІРІ МЕНЮ

\*ЗИМА-ВЕСНА

1-4 классы (7-10 лет); 5-8 классы (11-15 лет); 9-11 классы (16-18 лет)

| Первая неделя / среда |                                                   |                |           |           |                           |
|-----------------------|---------------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|---------------------------|
|                       | Наименование<br>блюда                             | Выход блюда, г |           |           | Ингредиенты блюда         |
|                       |                                                   | 7-10 лет       | 11-15 лет | 16-18 лет |                           |
| 1                     | тефтели мясные<br>(духовые)\                      | 80             | 100       | 100       | говядина (котлетное мясо) |
|                       |                                                   |                |           |           | крупа рисовая             |
|                       |                                                   |                |           |           | лук репчатый              |
|                       |                                                   |                |           |           | масло растительное        |
|                       |                                                   |                |           |           | мука пшеничная 1 сорт     |
|                       |                                                   |                |           |           | соль йодированная         |
| 2                     | соус красный основной                             | 20             | 20        | 20        | масло растительное        |
|                       |                                                   |                |           |           | мука пшеничная 1 сорт     |
|                       |                                                   |                |           |           | томатное пюре             |
|                       |                                                   |                |           |           | морковь                   |
|                       |                                                   |                |           |           | лук репчатый              |
|                       |                                                   |                |           |           | сахар                     |
|                       |                                                   |                |           |           | соль йодированная         |
| 3                     | гарнир<br>макароны\отварные с<br>маслом сливочным | 100/10         | 150\10    | 150/10    | макароны                  |
|                       |                                                   |                |           |           | масло сливочное           |
|                       |                                                   |                |           |           | соль йодированная         |
| 4                     | компот из смеси<br>сухофруктов                    | 200            | 200       | 200       | сухофрукты                |
|                       |                                                   |                |           |           | сахар                     |
|                       |                                                   |                |           |           | кислота лимонная          |
| 5                     | хлеб<br>ржаной\пшеничный                          | 20             | 35        | 40        | хлеб ржаной-пшеничный     |

# АС МЭЗІРІ МЕНЮ

\*ЗИМА-ВЕСНА

1-4 классы (7-10 лет); 5-8 классы (11-15 лет); 9-11 классы (16-18 лет)

| Первая неделя / четверг |                                            |                |           |           |                                |
|-------------------------|--------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|--------------------------------|
|                         | Наименование блюда                         | Выход блюда, г |           |           | Ингредиенты блюда              |
|                         |                                            | 7-10 лет       | 11-15 лет | 16-18 лет |                                |
| 1                       | биточки рыбные (духовые)                   | 80             | 100       | 100       | минтай                         |
|                         |                                            |                |           |           | хлеб пшеничный из муки 1 сорта |
|                         |                                            |                |           |           | молоко 2,5%                    |
|                         |                                            |                |           |           | сухари                         |
|                         |                                            |                |           |           | соль йодированная              |
| 2                       | соус красный основной                      | 20             | 20        | 20        | масло растительное             |
|                         |                                            |                |           |           | мука пшеничная 1 сорт          |
|                         |                                            |                |           |           | томатное пюре                  |
|                         |                                            |                |           |           | морковь                        |
|                         |                                            |                |           |           | лук репчатый                   |
|                         |                                            |                |           |           | сахар                          |
|                         |                                            |                |           |           | соль йодированная              |
| 3                       | гарнир: картофельное пюре \масло сливочное | 100            | 150       | 150       | картофель                      |
|                         |                                            |                |           |           | молоко 2,5%                    |
|                         |                                            |                |           |           | соль йодированная              |
|                         |                                            |                |           |           | масло сливочное                |
| 4                       | яблоко                                     | 120            | 120       | 120       | яблоко                         |
| 5                       | чай черный с сахаром                       | 200/5          | 200/5     | 200/5     | чай высшего сорта              |
|                         |                                            |                |           |           | сахар                          |
| 6                       | хлеб ржаной\пшеничный                      | 20             | 35        | 40        | хлеб ржаной-пшеничный          |



# АС МЭЗІРІ МЕНЮ

\*ЗИМА-ВЕСНА

1-4 классы (7-10 лет); 5-8 классы (11-15 лет); 9-11 классы (16-18 лет)

| Первая неделя / пятница |                                            |                |           |           |                                          |
|-------------------------|--------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|------------------------------------------|
|                         | Наименование<br>блюда                      | Выход блюда, г |           |           | Ингредиенты блюда                        |
|                         |                                            | 7-10 лет       | 11-15 лет | 16-18 лет |                                          |
|                         |                                            |                |           |           |                                          |
| 1                       | борщ с капустой и картофелем мясо говядина | 200            | 250       | 250       | свекла                                   |
|                         |                                            |                |           |           | капуста свежая                           |
|                         |                                            |                |           |           | картофель                                |
|                         |                                            |                |           |           | морковь                                  |
|                         |                                            |                |           |           | лук репчатый                             |
|                         |                                            |                |           |           | томатное пюре                            |
|                         |                                            |                |           |           | масло растительное                       |
|                         |                                            |                |           |           | сахар                                    |
|                         |                                            |                |           |           | мясо говядина                            |
|                         |                                            |                |           |           | сметана 10%                              |
|                         |                                            |                |           |           | соль йодированная                        |
| 2                       | булочка бутербродная с сыром               | 50             | 50        | 50        | мука пшеничная высшего сорта             |
|                         |                                            |                |           |           | мука пшеничная высшего сорта (на подпыл) |
|                         |                                            |                |           |           | сахар                                    |
|                         |                                            |                |           |           | масло сливочное                          |
|                         |                                            |                |           |           | яйцо (II категорий)                      |
|                         |                                            |                |           |           | молоко 2,5%                              |
|                         |                                            |                |           |           | сыр твердый                              |
|                         |                                            |                |           |           | дрожжи прессованные                      |
|                         |                                            |                |           |           | соль йодированная                        |
|                         |                                            |                |           |           | ванилин                                  |
|                         |                                            |                |           |           | яйцо (для смазки II категорий)           |
| 3                       | компот из яблоко                           | 200            | 200       | 200       | яблоко                                   |
|                         |                                            |                |           |           | сахар                                    |
|                         |                                            |                |           |           | кислота лимонная                         |
| 4                       | хлеб ржаной\пшеничный                      | 20             | 35        | 40        | хлеб ржаной-пшеничный                    |
| 5                       | борщ с капустой и картофелем мясо говядина | 200            | 250       | 250       | свекла                                   |

# АС МЭЗІРІ МЕНЮ

\*ЗИМА-ВЕСНА

1-4 классы (7-10 лет); 5-8 классы (11-15 лет); 9-11 классы (16-18 лет)

| Вторая неделя / понедельник |                                                 |                |           |           |                   |
|-----------------------------|-------------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|-------------------|
|                             | Наименование<br>блюда                           | Выход блюда, г |           |           | Ингредиенты блюда |
|                             |                                                 | 7-10 лет       | 11-15 лет | 16-18 лет |                   |
|                             |                                                 |                |           |           |                   |
| 1                           | Каша молочная<br>рисовая со<br>сливочным маслом | 150\10         | 200\10    | 200\10    | крупа рисовая     |
|                             |                                                 |                |           |           | молоко 2,5%       |
|                             |                                                 |                |           |           | мед               |
|                             |                                                 |                |           |           | масло сливочное   |
|                             |                                                 |                |           |           | соль йодированная |
| 2                           | чай с молоком и<br>сахаром                      | 200/20/5       | 200/20/5  | 200/20/5  | чай высшего сорта |
|                             |                                                 |                |           |           | молоко 2,5%       |
|                             |                                                 |                |           |           | сахар             |
| 3                           | яблоко                                          | 120            | 120       | 120       | яблоко            |
| 4                           | Бутерброд с сыром                               | 20\10          | 35\10     | 40\15     | сыр твердый       |
|                             |                                                 |                |           |           | хлеб              |

# АС МЭЗІРІ МЕНЮ

\*ЗИМА-ВЕСНА

1-4 классы (7-10 лет); 5-8 классы (11-15 лет); 9-11 классы (16-18 лет)

| Вторая неделя / вторник |                                                  |                |           |           |                                               |
|-------------------------|--------------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------------------------------------------|
|                         | Наименование<br>блюда                            | Выход блюда, г |           |           | Ингредиенты блюда                             |
|                         |                                                  | 7-10 лет       | 11-15 лет | 16-18 лет |                                               |
|                         |                                                  |                |           |           |                                               |
| 1                       | салат из<br>белокочанной<br>капусты, моркови     | 60             | 100       | 100       | белокочанная капуста                          |
|                         |                                                  |                |           |           | Морковь, укроп., сахар                        |
|                         |                                                  |                |           |           | соль йодированная                             |
|                         |                                                  |                |           |           | масло растительное                            |
| 2                       | котлеты<br>мясные(духовые)                       | 80             | 100       | 100       | говядина (котлетное мясо )                    |
|                         |                                                  |                |           |           | хлеб пшеничный из муки 1<br>сорта             |
|                         |                                                  |                |           |           | лук репчатый, молоко 2,5%                     |
|                         |                                                  |                |           |           | Сухари, масло растительное                    |
|                         |                                                  |                |           |           | соль йодированная                             |
| 3                       | соус красный<br>основной                         | 20             | 20        | 20        | масло растительное                            |
|                         |                                                  |                |           |           | мука пшеничная 1сорт                          |
|                         |                                                  |                |           |           | томатное пюре                                 |
|                         |                                                  |                |           |           | Морковь, лук репчатый                         |
|                         |                                                  |                |           |           | Сахар, соль йодированная                      |
| 4                       | гарнир:<br>картофельное пюре<br>\масло сливочное | 100            | 150       | 150       | картофель , молоко 2,5%, соль<br>йодированная |
|                         |                                                  |                |           |           | масло сливочное                               |
| 5                       | компот из смеси<br>сухофруктов                   | 200            | 200       | 200       | сухофрукты                                    |
|                         |                                                  |                |           |           | сахар                                         |
|                         |                                                  |                |           |           | кислота лимонная                              |
| 6                       | хлеб ржаной-<br>пшеничный                        | 20             | 35        | 40        | хлеб ржаной-пшеничный                         |
| 7                       | салат из<br>белокочанной<br>капусты, моркови     | 60             | 100       | 100       | белокочанная капуста                          |

# АС МЭЗІРІ МЕНЮ

\*ЗИМА-ВЕСНА

1-4 классы (7-10 лет); 5-8 классы (11-15 лет); 9-11 классы (16-18 лет)

| Вторая неделя / среда |                                  |                |           |           |                                    |
|-----------------------|----------------------------------|----------------|-----------|-----------|------------------------------------|
|                       | Наименование<br>блюда            | Выход блюда, г |           |           | Ингредиенты блюда                  |
|                       |                                  | 7-10 лет       | 11-15 лет | 16-18 лет |                                    |
|                       |                                  |                |           |           |                                    |
| 1                     | гуляш (говядина)                 | 80             | 100       | 100       | говядина (лопаточно-грудная часть) |
|                       |                                  |                |           |           | морковь                            |
|                       |                                  |                |           |           | лук репчатый                       |
|                       |                                  |                |           |           | масло растительное                 |
|                       |                                  |                |           |           | томатная паста                     |
|                       |                                  |                |           |           | мука пшеничная 1 сорт              |
|                       |                                  |                |           |           | соль йодированная                  |
| 2                     | гарнир: гречневая<br>рассыпчатая | 100            | 150       | 150       | масло сливочное                    |
|                       |                                  |                |           |           | гречка                             |
|                       |                                  |                |           |           | соль йодированная                  |
| 3                     | Кисель из плодов                 | 200            | 200       | 200       | яблоко                             |
|                       |                                  |                |           |           | сахар                              |
|                       |                                  |                |           |           | крахмал картофельный               |
| 4                     | хлеб<br>ржаной\пшеничный         | 20             | 35        | 40        | хлеб ржаной\пшеничный              |



# АС МЭЗІРІ МЕНЮ

\*ЗИМА-ВЕСНА

1-4 классы (7-10 лет); 5-8 классы (11-15 лет); 9-11 классы (16-18 лет)

| Вторая неделя / четверг |                                                       |                |           |           |                                   |
|-------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|-----------|-----------|-----------------------------------|
|                         | Наименование<br>блюда                                 | Выход блюда, г |           |           | Ингредиенты блюда                 |
|                         |                                                       | 7-10 лет       | 11-15 лет | 16-18 лет |                                   |
|                         |                                                       |                |           |           |                                   |
| 1                       | котлеты рыбные<br>(духовые)                           | 80             | 100       | 100       | минтай                            |
|                         |                                                       |                |           |           | хлеб пшеничный из муки 1<br>сорта |
|                         |                                                       |                |           |           | молоко 2,5%                       |
|                         |                                                       |                |           |           | сухари                            |
|                         |                                                       |                |           |           | соль йодированная                 |
| 2                       | соус красный<br>основной                              | 20             | 20        | 20        | масло растительное                |
|                         |                                                       |                |           |           | мука пшеничная 1сорт              |
|                         |                                                       |                |           |           | томатное пюре                     |
|                         |                                                       |                |           |           | морковь                           |
|                         |                                                       |                |           |           | лук репчатый                      |
|                         |                                                       |                |           |           | сахар                             |
|                         |                                                       |                |           |           | соль йодированная                 |
| 3                       | гарнир:<br>макароны\отварные<br>с маслом<br>сливочным | 100/10         | 150/10    | 150/15    | макароны                          |
|                         |                                                       |                |           |           | масло сливочное                   |
|                         |                                                       |                |           |           | соль йодированная                 |
| 4                       | компот из яблок                                       | 200            | 200       | 200       | яблоко                            |
|                         |                                                       |                |           |           | сахар                             |
|                         |                                                       |                |           |           | кислота лимонная                  |
| 5                       | хлеб<br>ржаной\пшеничный                              | 20             | 35        | 40        | хлеб ржаной-пшеничный             |

# АС МЭЗІРІ МЕНЮ

\*ЗИМА-ВЕСНА

1-4 классы (7-10 лет); 5-8 классы (11-15 лет); 9-11 классы (16-18 лет)

| Вторая неделя / пятница |                         |                |           |           |                                          |
|-------------------------|-------------------------|----------------|-----------|-----------|------------------------------------------|
|                         | Наименование<br>блюда   | Выход блюда, г |           |           | Ингредиенты блюда                        |
|                         |                         | 7-10 лет       | 11-15 лет | 16-18 лет |                                          |
|                         |                         |                |           |           |                                          |
| 1                       | Суп-лапша с птицей      | 200\25         | 250\25    | 250\25    | курица(филе )                            |
|                         |                         |                |           |           | лапша                                    |
|                         |                         |                |           |           | морковь                                  |
|                         |                         |                |           |           | лук репчатый                             |
|                         |                         |                |           |           | масло растительное                       |
|                         |                         |                |           |           | соль йодированная /                      |
| 2                       | булочка с творогом      | 50             | 50        | 50        | мука пшеничная высшего сорта             |
|                         |                         |                |           |           | мука пшеничная высшего сорта (на подпыл) |
|                         |                         |                |           |           | сахар                                    |
|                         |                         |                |           |           | масло сливочное                          |
|                         |                         |                |           |           | яйцо (II категорий)                      |
|                         |                         |                |           |           | молоко 2,5%                              |
|                         |                         |                |           |           | творог                                   |
|                         |                         |                |           |           | дрожжи прессованные                      |
|                         |                         |                |           |           | соль йодированная                        |
|                         |                         |                |           |           | ванилин                                  |
|                         |                         |                |           |           | яйцо (для смазки II категорий)           |
| 3                       | чай с молоком и сахаром | 200/20/5       | 200/20/5  | 200/20/5  | чай высшего сорта                        |
|                         |                         |                |           |           | молоко 2,5%                              |
|                         |                         |                |           |           | сахар                                    |
| 4                       | яблоко                  | 120            | 120       | 120       | яблоко                                   |
| 5                       | хлеб ржаной\пшеничный   | 20             | 35        | 40        | хлеб ржаной-пшеничный                    |