

Согласовано
ИП «Кузнецова В.О.»

2023г.

Утверждаю
и.о. директора КГУО

Захарова Е.А.

2023г.

**Двухнедельное меню блюд
для организации питания учащихся за счет из социально-уязвимых слоев населения
за счет средств фонда «Всеобуч» на 2023-24 учебный год (лето-осень)**

1 неделя 1 день

Наименование	Вес	Ингредиенты
салат витаминный	100г	капуста (57г), морковь (20г), яблоко (20г), масло растительное (12г), сахар (5г), соль йодированная (1г)
суп гороховый мясо говядины	250г	горох (25г), картофель (90г), морковь (24г), лук (8г), масло сливочное (4г), мясо говядины (58г), соль йодированная (2г), м/р (4г)
хлеб с сыром 20/10	20г	хлеб (20г), сыр (10г)
фрукты	150г	
чай с молоком с сахаром	200г	

1 неделя 2 день

Наименование	Вес	Ингредиенты
каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200г	молоко (150г), рис (20г), пшено (20г), сахар (10г), масло слив (10г)
чай с медом	200г	
запеканка творожная	200г	мука пшеничная фортиф. в/с (72г), сахар (36г), масло сливочное (30г), соль (1г), творог (64г), ванилин (1г), хлеб ржано-пшеничный (40г), кисель (24г), сахар (10г), лимонная кислота (2г)
хлеб ржано-пшеничный	40г	

1 неделя 3 день

Наименование	Вес	Ингредиенты
салат овощной из свежей капусты, моркови, огурцов	60г	капуста (41г), огурцы (15г), морковь (20г), масло растительное (12г), сахар (5г), соль йодированная (1г)
плов с курицей	200г	курица (240г), рис (80г), соль йодированная (г), масло растительное (18г), лук (35г), морковь (35г), томат (12г)
сузбеше	100г	творог (100г)
хлеб с маслом	30г	хлеб (20г), масло слив (10г)
кисель плодово-ягодный	200г	

1 неделя 4 день

Наименование	Вес	Ингредиенты
салат витаминный	100г	капуста (55г), морковь (15г), яблоко (15г), масло растительное (14г), сахар (6г), соль йодированная (1г)
котлета куриная	100г	курица (168г), хлеб пшеничный (24г), молоко (45г), сухари (18г), масло растительное (15г), масло сливочное (4г), соль йодированная (1г)
картофельное пюре	150г	картофель (210г), масло сливочное (8г), молоко (75г), соль йодированная (1г)
компот из сухофруктов	200г	сухофрукты (20г)
хлеб ржано-пшеничный	40г	
печенье сахарное	40г	

1 неделя 5 день

Наименование	Вес	Ингредиенты
салат из свежей капусты, свеклы	60г	капуста (48г), свекла (250г), сахар (3г), соль йодированная (1г)
биточки мясные (говядина)	100г	мясо котлетное (говядина (100г), хлеб (22г), молоко (24г), лук репчатый (10г), масло растительное (10г), сухари (20г), соль йодированная (1г)
гречка отварная	150г	крупа (60г), масло слив (5г), соль йодированная (1г)
сок натуральный	200г	
хлеб ржано-пшеничный	40г	

2 неделя 1 день

Наименование	Вес	Ингредиенты
суп лапша мясо говядина	250г	лапша (13г), картофель свежий (67г), морковь (12г), лук репчатый (12г), масло растительное (3г), соль (2г), мясо говядина (58г)
печенье	40г	пшено (40г)
фрукты	150г	
чай с молоком с сахаром	200г	
хлеб ржано-пшеничный	40г	

2 неделя 2 день

Наименование	Вес	Ингредиенты
плов с курицей	200г	курица (240г), рис (80г), соль йодированная (г), масло растительное (18г), лук (35г), морковь (35г), томат (12г)
салат овощной	100г	капуста (70г), морковь (30г), масло растительное (12г), сахар (5г), соль йодированная (1г)
сузбеше	100г	творог (100г)

Наименование	Вес	Ингредиенты
хлеб ржано-пшеничный	40г	
компот из сухофруктов	200г	сухофрукты (20г)

2 неделя 3 день

Наименование	Вес	Ингредиенты
жаркое по домашнему	250г	говядина (110г), картофель (200г), морковь (45г), лук (51г), томат (10г), соль йодированная (40г), масло растительное (15г)
ватрушка с творогом	75г	мука пшеничная фортиф. в/с (55г), дрожжи пресс (4г), молоко (50г), сахар (5г), яйцо (1г), м/с (15г), м/р (3г), соль йодированная (1г), творог (50г), ванилин (1г)
чай с медом	200г	
хлеб	40г	хлеб ржано-пшеничный (40г)

2 неделя 4 день

Наименование	Вес	Ингредиенты
салат витаминный	100г	капуста (65г), морковь (20г), яблоко (20г), сахар (5г), масло растительное (10г), масло растительное (10г), соль йодированная (1г)
суп рыбный	250г	картофель (100г), крупа (рис (6г), морковь (10г), лук репчатый (10г), рыбные консервы в масле (30г)
хлеб с сыром 20/10	20г	хлеб (20г), сыр (10г)
сок натуральный	200г	

2 неделя 5 день

Наименование	Вес	Ингредиенты
салат из капусты свежей, свеклы	100г	капуста (88г), свекла (40г), сахар-песок (4г), масло растительное (8г), соль йодированная (1г)
тефтели мясные (говядина, курица) с соусом	100г	мясо котлетное (говядина (100г), рис (10г), мука (15г), лук репчатый (60г), масло растительное (5г), томатная паста (8г), соль (г)
макаронные изделия	150г	макароны (50г), масло сливочное (7г)
кисель с витамином	200г	кисель (24г), сахар (10г), кислота лимонная (2г), витамин с порошок (2г)
хлеб ржано-пшеничный	40г	