

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных школах за счет бюджетных средств  
на 2024 учебный год (лето - осень)

### I Неделя

| <b>1-ый день</b>                         |                |                            |          |
|--|----------------|----------------------------|----------|
| Наименования блюд                        | Выход блюда, г | Ингредиенты                | Брутто,г |
| Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 150/5          | Молоко                     | 120      |
|  |                | Рис                        | 40       |
|  |                | Сахар песок                | 10       |
|  |                | Масло слив                 | 10       |
|  |                | Соль йодир.                | 1        |
| Кондитерское изделие                     | 40             | Печенье                    | 40       |
| Хлеб р-п                                 | 20             | Хлеб р\п                   | 20       |
| Фрукты                                   | 150            | Яблоко                     | 150      |
| Чай чёрный с молоком                     | 200            | Чай черный гранулированный | 2        |
|  |                | Сахар                      | 20       |
|  |                | Молоко                     | 100      |
| <b>2-ой день</b>                         |                |                            |          |
| Наименования блюд                        | Выход блюда, г | Ингредиенты                | Брутто,г |
| Салат из св. моркови                     | 60             | Морковь                    | 90       |
|  |                | Масло раст.                | 12       |
|  |                | Соль йодир.                | 1        |
|  |                | Сахар                      | 5        |
| Куры тушеные                             | 80             | Куры                       | 162      |
|  |                | Морковь                    | 30       |
|  |                | Лук репчатый               | 30       |
|  |                | Зелень                     | 2        |
|  |                | Томатная паста             | 4        |
|  |                | Соль йодир.                | 1        |
|  |                | м/с                        | 7        |
| Гарнир: макаронные изделия               | 100            | Макароны                   | 35       |
|  |                | Масло слив.                | 7        |
|  |                | Соль йодир.                | 1        |
| Компот из св. яблок                      | 200            | Яблоки                     | 45       |
|  |                | Сахар песок                | 20       |
|  |                | Лимонная кислота           | 2        |
| Хлеб р-п                                 | 20             | Хлеб р\п                   | 20       |
| <b>3-й день</b>                          |                |                            |          |
| Наименования блюд                        | Выход блюда, г | Ингредиенты                | Брутто,г |
| Суп гороховый                            | 200            | Горох                      | 25       |
|  |                | Картофель                  | 80       |
|  |                | Морковь                    | 24       |
|  |                | Лук                        | 8        |
|  |                | Грудника говядина          | 40       |



|                         |       |                            |     |
|-------------------------|-------|----------------------------|-----|
|                         |       | Соль йодир.                | 1   |
|                         |       | М/с                        | 10  |
|                         |       | Зелень                     | 2   |
| Булочка сдобная с сыром | 50/10 | Мука пшеничная фортиф      | 60  |
|                         |       | Сахар                      | 20  |
|                         |       | Молоко                     | 15  |
|                         |       | М/с                        | 15  |
|                         |       | Соль йодир.                | 1   |
|                         |       | Куриное Яйцо               | 0,5 |
|                         |       | М/р                        | 3   |
|                         |       | Сыр                        | 11  |
|                         |       | Дрожжи                     | 3   |
| Хлеб р-п                | 20    | Хлеб р\п                   | 20  |
| Чай с медом             | 200   | Чай черный гранулированный | 2   |
|                         |       | Мед                        | 20  |



#### 4-й день

| Наименования блюд               | Выход блюда, г | Ингредиенты           | Брутто,г |
|---------------------------------|----------------|-----------------------|----------|
| Тефтели из филе курин. с соусом | 80             | Куриное филе          | 78       |
|                                 |                | Мука пшеничная фортиф | 8        |
|                                 |                | Рисовая крупа         | 12       |
|                                 |                | Куриное яйцо          | 0,5      |
|                                 |                | Масло подсолнеч.      | 4        |
|                                 |                | Лук репчатый          | 50       |
|                                 |                | Соль йодир.           | 1        |
| Картофельное пюре               | 100            | Картофель             | 160      |
|                                 |                | Молоко                | 75       |
|                                 |                | Соль йодир.           | 1        |
|                                 |                | Масло сливочное       | 7        |
| Сок натур                       | 200            | Сок натур             | 200      |
| Хлеб р-п                        | 20             | Хлеб р\п              | 20       |



#### 5-й день

| Наименования блюд                  | Выход блюда, г | Ингредиенты        | Брутто,г |
|------------------------------------|----------------|--------------------|----------|
| Св огурец                          | 60             | Св огурец          | 60       |
| Мясные биточки (говядина и курица) | 80             | Мясо говядина      | 50       |
|                                    |                | Мясо кур           | 50       |
|                                    |                | Лук репчатый       | 24       |
|                                    |                | Масло подсолнечное | 10       |



|                    |     |                            |      |
|--------------------|-----|----------------------------|------|
|                    |     | Соль йодир.                | 1    |
|                    |     | Хлеб                       | 22,5 |
|                    |     | Молоко                     | 24   |
|                    |     | Сухари                     | 20   |
|                    |     | Яйцо                       | 0,5  |
| Гречка отварная    | 100 | Гречневая крупа            | 53   |
|                    |     | Масло слив                 | 7    |
|                    |     | Соль йодир.                | 1    |
| Чай черный сладкий | 200 | Чай черный гранулированный | 2    |
|                    |     | Сахар песок                | 20   |
| Хлеб р-п           | 20  | Хлеб р\п                   | 20   |

## II Неделя

| <b>1-ый день</b>     |                |                            |          |
|----------------------|----------------|----------------------------|----------|
| Наименования блюд    | Выход блюда, г | Ингредиенты                | Брутто,г |
| Суп «Домашняя лапша» | 200            | Картофель                  | 80       |
|                      |                | Макаронные изделия (лапша) | 11       |
|                      |                | Морковь                    | 10       |
|                      |                | Лук репчатый               | 10       |
|                      |                | Масло сливочное            | 7        |
|                      |                | Соль йодир.                | 1        |
|                      |                | Суп набор курица           | 50       |
|                      |                | Зелень                     | 2        |
| Кондитерское изделие | 40             | Печенье                    | 40       |
| Фрукты               | 150            | Яблоко                     | 150      |
| Чай с медом          | 200            | Чай черный гранулированный | 2        |
|                      |                | Мед                        | 20       |
| Хлеб р-п             | 20             | Хлеб р\п                   | 20       |



| <b>2-ой день</b>     |                |                    |           |
|----------------------|----------------|--------------------|-----------|
| Наименования блюд    | Выход блюда, г | Ингредиенты        | Брутто, г |
| Гарнир: гречка отвар | 100            | Крупа гречневая    | 53        |
|                      |                | Масло слив.        | 7         |
|                      |                | Соль йодир.        | 1         |
| Куры тушенные        | 80             | Куры               | 162       |
|                      |                | Морковь            | 30        |
|                      |                | Лук репчатый       | 30        |
|                      |                | Зелень             | 2         |
|                      |                | Томатная паста     | 4         |
|                      |                | Соль йодир.<br>М/с | 1<br>7    |
| Салат витаминный     | 60             | Капуста            | 56,8      |
|                      |                | Морковь            | 20        |
|                      |                | Масло раст.        | 12        |
|                      |                | Сахар              | 5         |
|                      |                | Соль йодир.        | 1         |



|                     |     |                  |    |  |
|---------------------|-----|------------------|----|--|
| Хлеб р-п            | 20  | Хлеб р\п         | 20 |  |
| Компот из св. яблок | 200 | Яблоки           | 45 |  |
|                     |     | Сахар песок      | 20 |  |
|                     |     | Лимонная кислота | 2  |  |

### 3-й день

| Наименования блюд       | Выход блюда, г | Ингредиенты                | Брутто,г |
|-------------------------|----------------|----------------------------|----------|
| Каша молочная пшеничная | 150/5          | Молоко                     | 120      |
|                         |                | Пшено                      | 40       |
|                         |                | Сахар песок                | 10       |
|                         |                | Масло слив                 | 10       |
|                         |                | Соль йодир.                | 1        |
| Булочка сдобная с сыром | 50/10          | Мука пшеничная фортиф      | 60       |
|                         |                | Сахар                      | 20       |
|                         |                | Молоко                     | 15       |
|                         |                | М/с                        | 15       |
|                         |                | Соль йодир.                | 1        |
|                         |                | Куриное Яйцо               | 0,5      |
|                         |                | М/р                        | 3        |
|                         |                | Сыр                        | 11       |
| Чай чёрный с молоком    | 200            | Чай черный гранулированный | 2        |
|                         |                | Сахар                      | 20       |
|                         |                | Молоко                     | 100      |
| Хлеб р-п                | 20             | Хлеб р\п                   | 20       |



### 4-й день

| Наименования блюд    | Выход блюда, г | Ингредиенты     | Брутто,г |
|----------------------|----------------|-----------------|----------|
| Суп гречневый        | 200            | Картофель       | 80       |
|                      |                | Крупа гречневая | 16       |
|                      |                | Морковь         | 24       |
|                      |                | Лук репчатый    | 8        |
|                      |                | Мясо говядины   | 50       |
|                      |                | Зелень          | 2        |
|                      |                | Масло сливочное | 10       |
|                      |                | Соль йодир.     | 1        |
| Кондитерское изделие | 40             | Пряник          | 40       |
| Хлеб р-п             | 20             | Хлеб р\п        | 20       |
| Сок натур            | 200            | Сок натур       | 200      |



### 5-й день

| Наименования блюд                    | Выход блюда, г | Ингредиенты        | Брутто,г |
|--------------------------------------|----------------|--------------------|----------|
| Тефтели (говядина и курица) с соусом | 80             | Мясо говядина      | 50       |
|                                      |                | Мясо кур           | 50       |
|                                      |                | Лук репчатый       | 50       |
|                                      |                | Масло подсолнечное | 4        |
|                                      |                | Соль йодир.        | 1        |
|                                      |                | Рис                | 12       |
|                                      |                | Мука фортиф        | 8        |



|                    |     |                |     |
|--------------------|-----|----------------|-----|
|                    |     | Яйцо куриное   | 0,5 |
|                    |     | М/с            | 5   |
|                    |     | Зелень         | 2   |
|                    |     | Томатная паста | 4   |
|                    |     | Морковь        | 10  |
| Макаронные изделия | 100 | Макаронны      | 35  |
|                    |     | Масло слив.    | 7   |
|                    |     | Соль йодир.    | 1   |
| Кисель             | 200 | Кисель         | 24  |
|                    |     | Сахар песок    | 20  |
| Хлеб р-п           | 20  | Хлеб р\п       | 20  |