

Утверждаю
Директор КГУ «ОШ № 46»
Ибадуллаева Г.С.



« 01 » _____ 2021 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
(рекомендуемое)

двухнедельное меню блюд

**для организации питания учащихся из социально-уязвимых слоев населения
в общеобразовательных школах
за счет бюджетных средств на 2021 год**

1 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Рассольник	200	250	картофель	60	80
			крупа перловая	10	10
			лук репчатый	5	10
			морковь	8	10
			м.сливочное	5	5
			костный бульон	150	180
			огурцы соленые	14	17
Котлеты из говядины	60/5	75/5	м.говяд	60	75
			хлеб пшен	14	14
			молоко	19	19
			сухари	8	8
			м.слив	6	6
			м.растит	5	5
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	100	рис	20	20
			м.сливочн	5	5
			молоко	8	8
			картофель	57	57
Кефир	200	200	кефир	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	20	хлеб ржано- пшеничный	20	20

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп с крупой	200	250	овсяная крупа	20	25
			морковь	11	14
			лук	9	11
			растительное масло	4	5
			костный бульон	150	150
Салат свекольный	30	60	свекла	55	75
			м.растит	8	8
Куры отварные	60	80	куры	120	150
			лук	3	3
Гарнир: перловка	100	100	перловка	36	36
			М.сливочное	4	4
Компот из с/фруктов	200	200	сахар	20	20
			сухофрукты	20	20
			Аскорбинка	0,0007	0,0007
Фрукты	200	200	яблоко	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	20	хлеб ржано- пшеничный	20	20

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Рассольник	200	250	картофель	60	80
			крупка перловая	10	10
			лук репчатый	5	10
			морковь	8	10
			м.сливочное	5	5
			костный бульон	150	150
			огурцы соленые	14	17
Котлеты из говядины	60/5	75/5	м.говяд	60	75
			хлеб пшен	14	14
			молоко	19	19
			сухари	8	8
			м.слив	6	6
			м.растит	5	5
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	100	рис	20	20
			м.сливочн	5	5
			молоко	8	8
			картофель	57	57
Кефир	200	200	Кефир	200	
Хлеб ржано- пшеничный	20	20	хлеб ржано- пшеничный	20	

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп гороховый	200	250	картофель	40	53
			горох	16	20
			морковь	8	10
			лук	8	10
			м.сливочное	5	5
			костный бульон	150	180
Тефтели из судака	60	80	судак	89	109
			хлеб пшен	11	11
			молоко	16	16
			лук	13	13
			м.слив	4	4
			м.растит	5	5
			Мука	6	6
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	75/5	молоко	10	10
			м.сливочн	1	1
			картоф	20	20
			капуста	19	19
			сахар	1	1
			лук	9	9
			мука	1	1
			зеленый горошек	12	12
Кисель с витамином С	200/10	200/10	кисель	24	24
			сахар	10	10
			кислота лимонная	0,0002	0,0002
			Вит С порошок	0,00007	0,00007
Хлеб ржано- пшеничный	20	20	хлеб ржано- пшеничный	20	20
Фрукты	200	200	яблоко	200	200

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		Ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп Харчо	200	250	рис	15	18
			лук	19	22
			м.сливочное	8	10
			зелень	2	2
			томат	6	6
			Соль йодир	1	1
			костный бульон	150	180
Мясо тушеное (курица)	60	80	курица	140	160
			томат	19	19
			лук	8	8
			м.слив	4	4
			м.растит	3	3
			мука	6	6
Гарнир: капуста тушеная	100	100	капуста	120	143
			м.растит	4	4
			сахар	3	3
			морковь	3	3
			лук	5	5
			мука	1	1
			томат	9	9
Сок натуральный	200	200	сок	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	20	хлеб ржано- пшеничный	20	20

2 неделя**1 день**

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Борщ	200	250	Свекла	50	58
			Капуста	15	20
			Томат	4	6
			Морковь	8	10
			Лук	8	10
			Картофель	22	22
			Сахар	2	2
			Мясо говядина	40	40
			М.слив	4	4
Плов (курица)	120/50	150/50	курица	85	105
			рис	50	50
			молоко	10	10
			лук	10	10
			морковь	14	14
			м.растит	10	10
			томат	5	5
Сузбеше	45	45	сузбеше	45	45
Чай с медом	200/10	200/10	Чай	200	200
			Мед	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	хлеб ржано-пшеничный	20	20

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп рисовый	200	250	Рис	8	10
			картофель	65	78
			морковь	8	10
			лук	8	10
			м.говядина	42	42
			м.сливочн	5	5
Салат витаминный	30	60	капуста	8	15
			морковь	6	12
			яблоко	8	16
			зелень	2	4
			лимон для сока	2	4
			м.растит	5	10
Зразы рубленые	60	80	говядина	120	160
			яйца	7	7
			м.растит	9	9
			зелень	4	4
			сухари	7	7
			хлеб пшеничн	9	9
			молоко	12	12
			лук	3	5
Гарнир: перловка	100	100	перловка	36	36
			м.сливочное	4	4
Сок натур	200		сок	200	200
Фрукты	200		яблоко	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20		хлеб ржано-пшеничный	20	20

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп из овощей	200	250	капуста	20	25
			картофель	50	66
			морковь	11	14
			лук	9	11
			Томатная паста	2	4
			М.сливочное	4	5
			М.говядина	40	49
Салат свекольный	30	60	свекла	28	55
			м.растит	8	8
			Сыр твердый	10	10
Мясо тушеное (курица)	60	80	м.говядина	130	160
			лук	8	8
			мука	6	6
			томат	10	19
			м.растит	3	3
Гарнир: капуста тушеная	100	100	капуста	120	143
			сахар	5	3
			морковь	8	3
			мука	1	1
			томат	9	9
			лук	5	5
			М.растит	4	4
Кисель с вит С	200	200	кисель	24	24
			Сахар	10	10
			Кислота лимонная	0,0002	0,0002
			Аскорбинка	0,0007	0,0007
Хлеб ржано- пшеничный	20	20	хлеб ржано- пшеничный	20	20

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп Харчо	200	250	рис	15	18
			лук	19	22
			м.сливочное	8	10
			зелень	2	2
			томат	6	6
			Соль йодир	1	1
			костный бульон	150	180
Салат из моркови	30	60	морковь	32	64
			м.растит	6	5
			сахар	4	4
Котлеты рыбные	60		судак	89	107
			хлеб пшен	15	15
			молоко	20	20
			м.растит	11	11
			сухари	7	7
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26		молоко	10	10
			м.сливочн	1	1
			картоф	20	20
			капуста	19	19
			сахар	1	1
			лук	9	9
			морковь	19	19
			мука	1	1
Компот из с/фруктов с вит С	200/10		Зеленый горошек	12	12
			с/фрукты	15	15
Хлеб ржано- пшеничный	20		сахар	20	20
			хлеб ржано-пшеничный	20	20
Фрукты	200		яблоко	200	200

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Салат из свежих овощей	30		капуста	20	
Куры отварные	60		морковь	9	
			м.растит	4	
			курица	145	
Гарнир: гречка рассыпчатая	100		лук	3	
			гречка	48	
Молоко	200		м.сливочн	4	
			молоко		200

Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20
----------------------	----	----------------------	----