

«Утверждаю»
 Директор КГУ «Гимназия №9»
 _____ Бартош С.Н.
 « ____ » _____ 2021 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
 двухнедельное меню блюд
 для организации питания учащихся 5-11 классов
 из социально-уязвимых слоев населения
 в общеобразовательных школах
 за счет средств фонда «Всеобуч» на 2021 год

I Неделя

1-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|-------------------------------|---------------------------|-------------|-----------|
| Жаркое по-домашнему | 200 | Мясо гов | 143 |
| | | картоф | 205 |
| | | Морковь | 65 |
| | | Лук | 65 |
| | | Томат | 4 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| | | Зелень | 3 |
| | | м/р | 15 |
| Салат из св.капусты с яблоком | 100 | Капуста | 65 |
| | | Яблоко | 33 |
| | | м/р | 10 |
| | | Лим.кисл | 0,0001 |
| | | сахар | 2 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| | | морковь | 20 |
| Кефир | 200 | Кефир | 200 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Калорийность, ккал | | 574 | |

2-ой день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------|------------------|
| Салат из моркови и яблока | 100 | Морковь | 85 |
| | | Сахар | 3 |
| | | Масло раст | 10 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | Яблоко | 30 |
| Куры тушенные в томатном соусе | 100 | Куры | 240 |
| | | Морковь | 40 |
| | | Лук | 40 |
| | | Масло слив | 10 |
| | | Томат | 5 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | зелень | 2 |
| Макаронные изделия | 150 | Макар. изд. | 51 |
| | | Масло слив | 10 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Какао с молоком | 200 | Какао | 7 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Молоко | 180 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Сузбеше | 100 | Сузбеше | 100 |
| Калорийность, ккал | | 844,5 | |

3 –день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------|------------------|
| Салат из св. капусты с яблоком | 100 | капуста | 65 |
| | | яблоко | 33 |
| | | м/р | 10 |
| | | Лим кисл | 0,0001 |
| | | сахар | 2 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | морковь | 20 |
| Плов из говядины | 200 | говядина | 162 |
| | | рис | 80 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | м/р | 18 |
| | | лук | 35 |
| | | морковь | 35 |
| | | томат | 12 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Кисель | | кисель | 24 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Крахмал | 12 |
| | | Лимон. кис. | 0.0002 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Калорийность, ккал | | 711,4 | |

4-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|---------------------------|-------------|-----------|
| Салат витаминный | 100 | Капуста | 40 |
| | | Морковь | 25 |
| | | Яблоко | 45 |
| | | Масло раст | 10 |
| | | Сахар | 2 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| | | Лимон | 10 |
| Котлета мясная (говядина) | 100 | Мясо гов | 101 |
| | | Хлеб | 18 |
| | | Молоко | 24 |
| | | Лук | 10 |
| | | Сухари | 18 |
| | | Масло слив | 5 |
| | | Масло раст | 6 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| Макаронные изделия | 150 | Макар. изд. | 51 |
| | | Масло слив | 7,5 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб | 40 |
| Кефир | 200 | Кефир | 200 |
| Фрукты | 150 | Яблоки | 150 |
| Калорийность, ккал | | 731 | |

5-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|---------------------------|---------------|-----------|
| Суп гороховый | 250 | Картофель | 100 |
| | | Горох | 30 |
| | | Лук | 40 |
| | | Морковь | 40 |
| | | Масло слив | 4 |
| | | Мясо груд | 74 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | м/р | 10 |
| | | зелень | 3 |
| Пряник медовый | 70 | Мука фор. в/с | 50 |
| | | сахар | 10 |
| | | Яйцо | 3 |
| | | Масло слив | 10 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | Ванилин | 0.001 |
| | | Мед | 30 |
| | | Разрыхлитель | 1 |
| Салат помидоры, огурцы | 100 | Огурцы | 62 |
| | | Помидоры | 41 |
| | | м/р | 7 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Калорийность, ккал | | 547,8 | |

II Неделя

1-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|---------------------------|-------------|------------|
| Биточки мясные | 100 | Говядина | 101 |
| | | Хлеб | 18 |
| | | молоко | 35 |
| | | сахари | 18 |
| | | м/р | 6 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Рис припущенный | 150 | Рис | 60 |
| | | М/с | 7,5 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Чай с молоком | 200 | Молоко | 100 |
| | | Сахар | 20 |
| | | заварка | 2 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Калорийность, ккал | | | 704 |

2-ой день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|---------------------------|-------------|--------------|
| Салат витаминный | 100 | Капуста | 40 |
| | | морковь | 25 |
| | | яблоко | 45 |
| | | сахар | 2 |
| | | Масло раст | 10 |
| | | Лимон. сок | 10 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | Мясо гов | 143 |
| | | картоф | 205 |
| | | Морковь | 65 |
| | | Лук | 65 |
| | | Томат | 4 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| | | Зелень | 3 |
| | | м/р | 15 |
| Сузбеше | 100 | Сузбеше | 100 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 45 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0.002 |
| Калорийность, ккал | | | 728,3 |

3-ий день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|---------------------------|---------------------|-----------|
| Борщ из св. капусты | 250 | свекла | 60 |
| | | Морковь | 20 |
| | | Лук | 20 |
| | | Масло слив | 6 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | томат | 8 |
| | | Картофель | 70 |
| | | Мясо груд | 80 |
| | | Капуста | 55 |
| | | Лим. кис. | 0.0001 |
| | | сахар | 3 |
| | | зелень | 3 |
| | | Ватрушка с творогом | 100 |
| Дрожжи прес | 2 | | |
| Молоко | 50 | | |
| Сахар | 5 | | |
| Яйцо | 3 | | |
| м/с | 2 | | |
| М/р | 3 | | |
| Соль йодир. | 0.0005 | | |
| Творог | 65 | | |
| Сахар | 5 | | |
| яйцо | 1 | | |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Молоко с медом | 200/15 | Молоко | 200 |
| | | мед | 15 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Калорийность, ккал | | 614,8 | |

4-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|---------------------------|--------------|-----------|
| Куры тушеные | 100 | Куры | 240 |
| | | Морковь | 30 |
| | | Лук | 30 |
| | | М/р | 7,5 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | зелень | 2 |
| Гречка отварная | 150 | Крупа | 60 |
| | | Масло слив | 7,5 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрукты | 20 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0,002 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Салат помидоры, огурцы | 100 | Огурцы | 62 |
| | | Помидоры | 41 |
| | | м\р | 7 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Калорийность, ккал | | 795,1 | |

5-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------|------------------|
| Салат из св. капусты с яблоком | 100 | капуста | 65 |
| | | яблоко | 33 |
| | | м/р | 10 |
| | | Лим кисл | 0,0001 |
| | | сахар | 2 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | морковь | 20 |
| Плов из говядины | 200 | говядина | 162 |
| | | рис | 80 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | м/р | 18 |
| | | лук | 35 |
| | | морковь | 35 |
| | | томат | 12 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| Сузбеше | 100 | Сузбеше | 100 |
| Калорийность, ккал | | 704,1 | |