



«Утверждаю»

Директор КГУ «Гимназия №9»

С.Н. Бартош - Бартош С.Н.

« 17 » 01 2022 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 2021-2022 год

I Неделя

1-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
Гречка отварная	150	Крупа	60
		Масло слив	7,5
		Соль йодир	0.001
Хлеб р/п	40	Хлеб	40
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Фрукты	150	Яблоки	150
Калорийность, ккал			731

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 тушеные 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		
		говядина	162		
Плов из говядины	200	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
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

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
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
		сухари	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 тушенные	100	Куры	240
		Морковь	30
		Лук	30
		М/р	7,5
		Соль йодир.	0.001
		зелень	2
Макаронные изделия	150	Макар. изд.	51
		Масло слив	7,5
		Соль йодир.	0.001
Кефир	200	Кефир	200
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	