



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
двухнедельное меню блюд
для организации питания учащихся начальных классов
в общеобразовательных школах
за счет бюджетных средств на 2022 год

I Неделя
1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша рисовая молочная	200/10	Молоко	150
		Рис	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0.001
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	Хлеб р/п	20
		Масло слив	10
		Сыр твердый	22
Фрукты	200	Яблоко	200
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Калорийность, ккал		586	

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови и яблока	60	Морковь	60
		Сахар	2
		Масло раст	5
		Соль йодир.	0.001
		Яблоко	30
Куры тушенные в томатном соусе	80	Куры	170
		Морковь	30
		Лук	30
		Масло слив	5
		Томат	4
		Соль йодир.	0.001
Макаронные изделия	100	Макар. изд.	35
		Масло слив	5
		Соль йодир.	0.001
Какао с молоком	200	Какао	7
		Сахар	20
		Молоко	180
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал		467	

3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша пшенная молочная	200/10	Молоко	150
		Пшено	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0.001
Ватрушка с творогом	100	Мука пшен. фортиф. в/с	55
		Дрожжи прессов.	2
		Молоко	20
		Сахар	5
		Яйцо	3
		м/с	2
		М/р	3
		Соль йодир.	0.0005
		Творог	65
		Сахар	5
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
		Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
Кисель	200	Лимон. кис.	0.0002
		Калорийность, ккал	
		541,9	

4-ый
день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели	80	Минтай	132
		Морковь	50
		Лук	48
		Томат	2
		Соль йодир.	0.001
		м/р	10
		зелень	0,2
Картофельное пюре	100	Картоф	150
		Масло слив	2,5
		Молоко	50
		Соль йодир	0.001
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал		454,34	

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	5-ый день
Суп гороховый	200/20	Картофель	80	
		Горох	16	
		Лук	24	
		Морковь	24	
		Масло слив	4	
		Мясо груд	40	
		Соль йодир.	0.001	
		м/р	4	
		зелень	2	
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	
Сок натур	200	Сок натур	200	
Хлеб р/п	20	Хлеб	20	
Калорийность, ккал		491,1		

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	6-ой день
Салат из св. капусты с яблоком	60	капуста	50	
		яблоко	30	
		м/р	5	
		лимон	2	
		сахар	2	
		Соль йодир.	0.001	
		зелень	2	
Котлета из гов	80	говядина	60	
		Хлеб пшен	16	
		молоко	20	
		сухари	12	
		Соль йодир.	0.001	
		м/р	6	
		лук	20	
Макаронные изделия	100	Макар. изд.	35	
		Масло слив	5	
		Соль йодир.	0.001	
Хлеб р/п	20	Хлеб	20	
Кефир	200	Кефир	200	
Калорийность, ккал		574,3		

Средняя калорийность: - 482,72 ккал

Пнеделя

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная ячневая	200/10	молоко	150
		Манная крупа	48
		Масло слив	10
		Сахар	10
		Соль йодир.	0.001
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	Хлеб р/п	20
		Масло слив	10
		Сыр твердый	22
Чай с молоком	200	Молоко	100
		Сахар	20
		заварка	2
Фрукты	200	Яблоко	200
Калорийность, ккал		581	

1-ый
день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	60	Капуста	24
		морковь	15
		яблоко	33
		сахар	1
		Масло раст	6
		Лимон. сок	6
		Соль йодир.	0.001
Жаркое по-домашнему	150	Мясо гов	107
		картоф	135
		Морковь	50
		Лук	39
		Томат	2
		Соль йодир	0.001
		Зелень	2
		м/р	10
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Калорийность, ккал		593,4	

2-ой
день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Борщ из св. капусты	200	свекла	50
		Морковь	15
		Лук	15
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0.001
		томат	6
		Картофель	60
		Мясо грудинка	30
		Капуста	45
		Лим. кис.	0.0001
		сахар	2
Ватрушка с творогом	100	Мука пшен. фортиф. в/с	55
		Дрожжи прессов.	2
		Молоко	20
		Сахар	5
		Яйцо	3
		м/с	2
		М/р	3
		Соль йодир.	0.0005
		Творог	65
		Сахар	5
		яйцо	1
Кисель	200	кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лим. кисл.	0.0001
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Калорийность, ккал		475,8	

3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови с яблоком	60	Морковь	60
		Яблоко	30
		Сахар	2
		Масло раст	7
		Соль йодир	0,001
Котлета рыбная (минтай)	80	Минтай	132
		Хлеб пшен	20
		молоко	45
		Сухари	12
		Масло раст	10
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0.001
Гречка отварная	100/2	Гречка	40
		Масло слив	5
		Соль йодир	0.001
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20

4-ый
день

		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал		423,14	

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша рисовая молочная	200/10	Молоко	150
		Рис	10
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир	0.001
Булочка с яблоками	75	Мука фортиф	50
		Дрожжи пресс	2
		молоко	28
		Масло слив	4
		м/р	6
		сахар	7
		яйцо	10
		яблоки	50
Хлеб р/п	20	мед	30
		Хлеб р/п	20
Какао с молоком	200	Какао	7
		Сахар	20
		Молоко	180
Калорийность, ккал		487,15	

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из св. овощей	60	Капуста	40
		морковь	10
		яблоко	30
		сахар	2
		Масло раст	5
		Лимон. сок	2
		Соль йодир.	0.001
Куры тушеные	80	Куры	168
		морковь	24
		лук	24
		зелень	3
		м/р	5
		Соль йодир.	0.001
Макаронные изделия	100	Макар. изд.	35
		Масло слив	5
		Соль йодир.	0.001
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Калорийность, ккал		491,44	

**6-ой
день**

Средняя калорийность: - 482,72 ккал