**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**двухнедельное меню блюд**

**для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения**

**в общеобразовательных школах за счет средств фонда « Всеобуч»**

**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** | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** | |

**2-ой день**

**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** |
| Рыба с овощами (минтай) | 100 | Минтай | 168 |
| Морковь | 60 |
| Лук | 58 |
| Томат | 3 |
| Соль йодир. | 0.001 |
| м/р | 15 |
| зелень | 2 |
| сыр | 18 |
| Картофельное пюре | 150 | Картоф | 225 |
| Масло слив | 8 |
| Молоко | 75 |
| Соль йодир | 0.001 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 45 |
| Сахар | 20 |
| Лимонка | 0.002 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| **Калорийность, ккал** | | **674,5** | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** | |

**5-ый день**

**II Неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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** | |

**1-ый 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** | |

**2-ой 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 | Мука форт | 55 |
| 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** | |

**3-ий день**

**4-ый день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г**  **5-11 кл** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат из моркови с яблоком | 100 | Морковь | 85 |
| Яблоко | 20 |
| Сахар | 3 |
| Масло раст | 10 |
| Соль йодир | 0,001 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | Минтай | 168 |
| Хлеб пшен | 24 |
| молоко | 45 |
| Сухари | 18 |
| Масло раст | 15 |
| Масло слив | 4 |
| Соль йодир. | 0.001 |
| Гречка отварная | 150 | Гречка | 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 |
| **Калорийность, ккал** | | **744,1** | |

**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** | |