

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГУ «ОШ№30»

Балгабекова Т.В.

2023г.



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 2023-2024 учебный год (осень-зима)

I Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	Молоко	150
		Рис	20
		Пшено	20
		Сахар	10
		Масло слив	5
		Соль йодир.	0,001
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
2-ой день			
Салат овощной из св. капусты, моркови, огурцов	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Огурцы	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	200	Куры	240
		Рис	80
		Морковь	35
		Лук	35
		Масло растительное	18
		Томат	12
		Соль йодир.	0.001
		Хлеб р-п с маслом сливочным	20/10
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимонная кислота	0,0002
3-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5

		Соль йодир.	1
Суп гороховый	200	Горох	25
		Картофель	90
		Морковь	24
		Лук	8
		М/с	4
		Мясо говядины груд или м/п	58
		Соль	1
Булочка школьная с сыром	50/10	Мука	60
		Сахар	20
		Молоко	15
		М/с	15
		Соль	1
		Яйцо	0,5
		М/р	3
		Сыр	11
		Дрожжи	3
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
4 день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	55
		Морковь	15
		Яблоко	15
		Масло раст.	14
		Сахар	6
		Соль йодир.	1
Тефтели из филе курин. с соусом	100	Куриное филе	100
		Рис	8
		Мука	12
		Лук репчатый	50
		Масло раст.	4
		Томатная паста	6
		Соль йодир	0,2
Картофельное пюре	150	Картофель	210
		молоко	75
		Соль	1
		Масло сливочное	8
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св., свеклы	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Биточки мясные(говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
		Соль йодир	1
Гречка отварная	150	Крупа	60
		Масло слив	8

		Соль йодир	1
Чай с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша (мясо курицы)	250	Лапша	13
		Картофель свежий	67
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Масло растительное	3
		Соль	2
		Мясо (курица)	58
		Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов	200	Куры	240
		Рис	80
		Морковь	35
		Лук	35
		Масло растительное	18
		Соль йодир.	0.001
		Салат овощной	100
		Морковь	30
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар	20
Сузбеше	100	Сузбеше	100
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по- домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	110
		Картофель	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Соль	1
		Томат	10
		м\р	15
Булочка школьная с сыром	50/10	Мука	60

		Сахар	20
		Молоко	15
		М/с	15
		Соль	1
		Яйцо	0,5
		М/р	3
		Сыр	11
		Дрожжи	3
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа (рис, пшено)	6
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле, или натур	30
Хлеб с сыром	20/10	Хлеб	20
Сыр	10	Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св., свеклой	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Тефтели мясные говядина, курица с соусом	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст.	5
		Томатная паста	8
		соль	0,3
Макаронные изделия	150	Макароны	50
		Масло слив.	7
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40



Подпись: Мельник Ирина Васильевна