



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «ОШ №62»
Калекина Б.А.
« 08 » 01 2024г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных школах за счет бюджетных средств на 2023-2024 учебный год (зима-весна)

Изменение согласна протокола №4 от 08.01.2024г. заседания попечительского совета.

I неделя

1 день

1 смена

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная рисовая	150/5	Молоко	120
		Рис	40
		Сахар песок	10
		Масло сливочное	10
		Соль йод	1
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Кондитерское изделие	40	печенье	40
Фрукты	150	яблоко	150
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	20
		Молоко	100

2 смена

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по- домашнему	200	Мясо (курица)	80
		Картофель	110
		Морковь	40
		лук	45
		Соль	1
		Томат	10
		Масло подсолн.	15
Хлеб п/р	20	хлеб	20
Кондитерское изделие	40	печенье	40
Фрукты	150	яблоко	150
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	20
		Молоко	100

2 день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из св.моркови	60	Морковь	90
		Масло раст.	12
		Соль пищевая йодир.	1
		сахар	5

Куры тушенные	80	Куры	162
		Морковь	30
		Лук репчатый	30
		Зелень	2
		Масло сливочное	7
		Томатная паста	4
		Соль пищевая йодиров	1
Макаронные изделия	100	Макароны	30
		Масло слив.	7
		Соль йодир.	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Компот из св.яблок	200	яблоки	45
		Сахар песок	20
		Лимонная кислота	2

3 день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	200	Картофель	80
		Горох	25
		Морковь	24
		лук	8
		Масло сливочное	10
		Грудинка говядина	40
		Соль йод	1
		Зелень	2
Хлеб ржано пшеничный	20	хлеб	20
Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшеничная	60
		Сахар песок	20
		Молоко	15
		Масло раст.	3
		Соль пищевая йодир.	1
		Кур.яйцо	0,5
		Сыр	11
		Масло сливочное	15
		дрожжи	3
Чай с медом	20	Чай черный гранулированный	2
		мед	20

4 день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели из филе курин.с соусом	80	Куриное филе	78
		Рисовая крупа	12
		Мука пшеничная	8
		Лук репчатый	50
		Масло подсолн	4
		Куриное яйцо	0,5
		Соль пищевая йодир.	1
Картофельное пюре		картофель	160
		Молоко	75
		Масло слив.	7

Хлеб ржано- пшенич.	20	Хлеб р/п	20
Сок натуральный	200	Сок натур.	200

5 день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат овощной из св.капусты, моркови,огурцов	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Огурцы	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Мясные биточки (говядина и курица)	80	Мясо (говядина, курица)	50
		яйцо	0,5
		Лук репчатый	24
		Масло подсолн.	10
		соль йодир.	1
		хлеб	22,5
		молоко	24
		сухари	20
Гречка отварная		Крупа	53
		Масло слив	7
		Соль йодир	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Чай сладкий	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	20

II неделя

1 день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп (Домашняя лапша)	200	Картофель	80
		Лапша	11
		Масло слив.	7
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло слив.	7
		Соль	1
		Суп набор курица	50
		зелень	2
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		мед	20

2 день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Куры тушенные	80	Куры	162
		Лук репчатый	30
		Морковь	30
		зелень	2
		Масло сливочное	7
		Томатная паста	4
		Соль пищевая йодиров	1
Гречка отварная	100	Крупа	53
		Масло слив	7
		Соль йодир	1
Салат витаминный	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло растительный	12
		Сахар	5
		Соль пищевая йодир.	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Компот из св.яблок	20	яблоки	45
		Сахар песок	20
		Лимонная кислота	2

3 день**1 смена**

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная пшенная	150/5	Молоко	120
		Крупа пшеничная	40
		Сахар песок	10
		Масло сливочное	10
		Соль йод	1
Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшенич.	60
		Сахар песок	20
		Сыр	11
		Молоко	15
		Масло раст.	3
		Соль пищевая йодир.	1
		Кур. Яйцо	0,5
		Масло сливочное	15
		дрожжи	3
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	10
		Молоко	100
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20

2 смена

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по- домашнему	200	Мясо (курица)	80
		Картофель	110
		Морковь	40
		лук	45
		Соль	1
		Томат	10
		Масло подсолн.	15

Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшенич.	60
		Сахар песок	20
		Сыр	11
		Молоко	15
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодир.	1
		Кур. Яйцо	4,5
		Масло сливочное	3
		дрожжи	1
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	10
		Молоко	100
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20

4 день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	150	курица	122
		рис	60
		Соль йод	1
		Масло растительное	13
		лук	23
		морковь	23
		томат	9
Хлеб пшеничный	20	хлеб	20
Кондитерское изделие	40	пряник	40
Сок натур.	200	Сок натур.	200

5 день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели мясные (говядина, курица) с соусом	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	50
		Рис	12
		Мука фортиф.	8
		Лук репчатый	50
		Масло подсолн.	4
		Томатная паста	4
		соль	2
		Куриное яйцо	0,5
		Масло слив.	5
		зелень	2
		Морковь	10
Макаронные изделия	100	Макароны	30
		Масло слив.	5
		Соль йодир.	1
Кисель	200	Кисель	24
		Сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20