



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

Одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в общеобразовательных школах за счет средств фонда «Всеобуч» на 2024 учебный год (лето-осень)

I Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша молочная рисовая	200	Молоко	140
		Рис	45
		Сахар песок	12
		Масло слив	12
		Соль йодир.	1
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай чёрный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Сузбеше	100	Сузбеше	100
2-ой день			
Салат из св. моркови	120	Морковь	120
		Масло раст.	12
		Соль йодир.	1
		Сахар	5
Куры тушеные	100	Куры	189
		Морковь	35
		Лук репчатый	35
		Зелень	2
		Томатная паста	5
		Соль йодир.	1
		М/с	8
Гарнир: макаронные изделия	150	Макароны	53
		Масло слив.	8
		Соль йодир.	1
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар песок	20
		Лимонная кислота	2
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
3-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп гороховый	250	Горох	30
		Картофель	100
		Морковь	30
		Лук	15
		Грудинка говядина	40

		Соль йодир.	1
		М/с	12
		Зелень	2
Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшеничная фортиф	60
		Сахар	20
		Молоко	15
		М/с	15
		Соль йодир.	1
		Куриное Яйцо	0,5
		М/р	3
		Сыр	11
		Дрожжи	3
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	20
Фрукты	100	Яблоко	100

4 день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Тефтели из филе курин. с соусом	100	Куриное филе	98
		Мука пшеничная фортиф	10
		Рисовая крупа	18
		Куриное яйцо	0,5
		Масло подсолнеч.	5
		Лук репчатый	60
		Соль йодир.	1
Картофельное пюре	150	Картофель	200
		Молоко	85
		Соль йодир.	1
		Масло сливочное	8
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20

5-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Св огурец	100	Св огурец	100
Мясные биточки (говядина и курица)	100	Мясо говядина	55
		Мясо кур	55
		Лук репчатый	24
		Масло подсолнечное	10
		Соль йодир.	1
		Хлеб	25
		Молоко	24
Гречка отварная	150	Сухари	20
		Яйцо	0,5
		Гречневая крупа	69
		Масло слив	8
Чай черный сладкий	200	Соль йодир.	1
		Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Фрукты	100	Яблоко	100

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп «Домашняя лапша»	250	Картофель	100
		Макаронные изделия (лапша)	15
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Масло сливочное	8
		Соль йодир.	1
		Суп набор курица	50
		Зелень	2
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Гарнир: гречка отвар	150	Крупа гречневая	69
		Масло слив.	8
		Соль йодир.	1
Куры тушеные	100	Куры	189
		Морковь	35
		Лук репчатый	35
		Зелень	2
		Томатная паста	5
		Соль йодир.	1
		М/с	7
Салат овощной	100	Капуста	94
		Морковь	30
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар песок	20
		Лимонная кислота	2
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша молочная пшеничная	200	Молоко	140
		Пшено	45
		Сахар песок	12
		Масло слив	12
		Соль йодир.	1
		Фрукты	100
Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшеничная фортиф	60
		Сахар	20
		Молоко	15

		М/с	15
		Соль йодир.	1
		Куриное Яйцо	0,5
		М/р	3
		Сыр	11
		Дрожжи	3
Чай чёрный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20

4-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г		
Суп рыбный	250	Картофель	100		
		Крупа пшённая или рисовая	20		
		Морковь	30		
		Лук репчатый	15		
		Рыба минтай	50		
		Зелень	2		
		Масло сливочное	10		
		Соль йодир.	1		
		Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
		Кондитерское изделие	40	Пряник	40
Сок натур	200	Сок натур	200		

5-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г		
Тефтели (говядина и курица)с соусом	100	Мясо говядина	55		
		Мясо кур	55		
		Лук репчатый	60		
		Масло подсолнечное	5		
		Соль йодир.	1		
		Рис	18		
		Мука фортиф	10		
		Яйцо куриное	0,5		
		М/с	5		
		Зелень	2		
		Томатная паста	5		
		Гарнир: макаронные изделия	150	Макаронны	53
				Масло слив.	8
Соль йодир.	1				
Кисель	200	Кисель	24		
		Сахар песок	20		
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20		
Фрукты	100	Яблоко	100		