



Утверждаю
Директор ШГ 95
А А Мясенко

**Перспективное четырехнедельное сезонное меню (лето-осень) для организации одноразового горячего питания
в ШГ № 95**

Наименование блюд	Выход блюда			Ингредиенты
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	
Лето-осень	1 неделя			
	1 день			
Нарезка из помидоров, огурцов и сыра	60	80	100	помидоры свежие огурцы свежий сыр твердый
Плов из птицы	200	220	250	филе курицы рис масло растительное морковь лук репчатый йодированная соль
Чай каркаде	200	200	200	каркаде сахар
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
	2 день			
Салат витаминный	60	80	100	Капуста белокочанная морковь яблоки свежие масло растительное йодированная соль
Котлеты из говядины	70	90	100	Говядина мякоть пшеничный хлеб яйцо куриное лук репчатый масло растительное йодированная соль
Соус сметанный	20	20	20	сметана

				мука 1 сорт
				масло сливочное
Макароны отварные	130	150	180	Макароны отварные
				йодированная соль
				масло сливочное
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты
				сахар
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
	3 день			
Куриная грудка с овощами	70	90	100	филе курицы
				морковь
				лук репчатый
				томатная паста
				сладкий перец
				масло сливочное
				йодированная соль
Гречка рассыпчатая	130	150	180	гречневая крупа
				масло сливочное
				йодированная соль
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок
				молоко
				сахар
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
	4 день			
Биточки рыбные	70	90	100	филе минтая
				лук репчатый
				сухари панировочные
				яйцо куриное
				йодированная соль
				масло растительное
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко
				мука 1сорт
				масло сливочное
				томатная паста
Картофельно-морковное пюре	130	150	180	картофель

				морковь
				молоко
				масло сливочное
				йодированная соль
Поджарка горошек зеленый	20	25	30	горошек зеленый
Напиток лимонный				лимон
				сахар
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
5 день				
Борщ с мясом	200	250	300	говядина мякоть
				свекла
				капуста белокочанная
				картофель
				морковь
				лук репчатый
				томатная паста
				масло растительное
				йодированная соль
булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)
				сахар
				масло сливочное
				яйцо
				молоко 2,5%
				сыр твердый
				дрожжи прессованные
				соль йодированная
				ванилин
				яйцо
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие
				сахар
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
2 неделя				
	1 день			
Поджарка из птицы	70	90	100	филе курицы
				морковь

				лук репчатый
				томатная паста
				сладкий перец
				масло сливочное
				йодированная соль
Рис рассыпчатый с овощами	Рис рассыпчатый с овощами	Рис рассыпчатый с овощами	Рис рассыпчатый с овощами	Рис рассыпчатый с овощами
				морковь
				зеленый горошек
				масло сливочное
				йодированная соль
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок
				молоко
				сахар
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
	2 день			
Ленивые голубцы с говядиной	200	220	250	говядина мякоть
				масло сливочное
				капуста белокочанная
				рис
				мука пшеничная 1 сорт
				сметана
				лук репчатый
				томатная паста
				морковь
				йодированная соль
Соус сметанный	20	20	20	сметана
				мука 1 сорт
				масло сливочное
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты
				сахар
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
	3 день			
Салат с морковь с сыром	60	80	100	морковь
				сыр полутвердый
				масло растительное
				йодированная соль

Жаркое по домашнему из птицы	200	220	250	филе курицы
				лук репчатый
				морковь
				картофель
				зелень
				масло растительное
				йодированная соль
				лавровый лист
				чеснок
Чай каркаде	200	200	200	каркаде
				сахар
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
	4 день			
Котлеты рыбные	70	90	100	филе минтая
				лук репчатый
				сухари панировочные
				яйцо куриное
				йодированная соль
				масло растительное
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко
				мука 1 сорт
				масло сливочное
				томатная паста
Макароны отварные	130	150	180	макароны
				йодированная соль
				масло сливочное
Подгарнировка горошек зеленый	20	25	30	горошек зеленый
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие
				сахар
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
	5 день			
Салат из белокачанной капусты и яблок	60	90	100	капуста белокачанная
				морковь
				яблоки свежие
				масло растительное
				йодированная соль

Суп гороховый с мясом	200	250	300	говядина мякоть
				картофель
				горох лущеный
				морковь
				лук репчатый
				масло растительное
				йодированная соль
				сухари хлебные
булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)
				сахар
				масло сливочное
				яйцо
				молоко 2,5%
				творог
				дрожжи прессованные
				соль йодированная
				ванилин
				яйцо
Напиток лимонный	200	200	200	лимон
				сахар
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
3 неделя				
	1 день			
Салат морковь с яблоком	60	80	100	морковь
				яблоко
				масло растительное
				йодированная соль
Паста Болоньезе из птицы	200	220	250	Филе курицы
				лук репчатый
				морковь
				масло растительное
				чеснок
				йодированная соль
				макаронные изделия
				сыр твердый

Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон
				яблоко
				сахар
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
	2 день			
Котлеты говяжьи	70	90	100	говядина мякоть
				пшеничный хлеб
				яйцо куриное
				лук репчатый
				масло растительное
				йодированная соль
Соус сметанный	20	20	20	сметана
				мука 1 сорт
				масло сливочное
Гречка рассыпчатый с овощами	130	150	180	крупа гречневая
				морковь
				зеленый горошек
				масло сливочное
				йодированная соль
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты
				сахар
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
	3 день			
Салат из варенных овощей	60	80	100	свекла
				морковь
				картофель
				масло растительное
Суп рисовый с мясом	200	250	300	говядина мякоть
				рис
				масло растительное
				морковь
				лук репчатый
				йодированная соль
булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)

				сахар
				масло сливочное
				яйцо
				молоко 2,5%
				сыр твердый
				дрожжи прессованные
				соль йодированная
				ванилин
Напиток лимонный	200	200	200	лимон
				сахар
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
	4 день			
Биточки рыбные	70	80	100	филе минтая
				лук репчатый
				сухари панировочные
				яйцо куриное
				йодированная соль
				масло растительное
Соус молочно-томатный				молоко
				мука 1 сорт
				масло сливочное
				томатная паста
Картофельно-морковное пюре	130	150	180	картофель
				морковь
				молоко
				масло сливочное
				йодированная соль
Поджаривание горошек зеленый	20	25	30	горошек зеленый
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие
				сахар
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
	5 день			
Рагу из птицы	200	220	250	филе курицы
				лук репчатый
				морковь
				картофель
				зелень

				масло растительное
				йодированная соль
				лавровый лист
				чеснок
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок
				молоко
				сахар
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
4 неделя				
	1 день			
Палочки из моркови и огурца	60	80	100	Морковь
				огурец свежий
Плов из птицы	200	220	250	филе курицы
				рис
				масло растительное
				морковь
				лук репчатый
				йодированная соль
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок
				молоко
				сахар
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
	2 день			
Ленивые голубцы с говядиной	200	220	250	говядина мякоть
				масло сливочное
				капуста белокочанная
				рис
				мука пшеничная 1 сорт
				сметана
				лук репчатый
				томатная паста
				морковь
				йодированная соль
Соус сметанный	20	20	20	сметана
				мука 1 сорт

				масло сливочное
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие
				сахар
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
	3 день			
Шницель из птицы	70	90	100	филе курицы
				пшеничный хлеб
				яйцо куриное
				лук репчатый
				масло растительное
				йодированная соль
Соус сметанный	20	20	20	сметана
				мука 1 сорт
				масло сливочное
Гречка рассыпчатая	130	150	180	гречневая крупа
				масло сливочное
				йодированная соль
Подгарнировка горошек зеленый	20	25	30	горошек зеленый
Напиток из шиповника	200	200	200	шиповник
				сахар
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
	4 день			
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70	90	100	филе минтая
				морковь
				сметана
				лук репчатый
				масло растительное
				йодированная соль
Картофельно-морковное пюре	130	150	180	картофель
				морковь
				молоко
				масло сливочное
				йодированная соль
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон
				яблоко
				сахар

Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный
	5 день			
Салат из варенных овощей	60	80	100	свекла
				морковь
				картофель
				масло растительное
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	250	300	говядина мякоть
				макаронные изделия
				морковь
				лук репчатый
				масло растительное
				йодированная соль
булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)
				сахар
				масло сливочное
				яйцо
				молоко 2,5%
				творог
				дрожжи прессованные
				соль йодированная
				ванилин
Напиток лимонный	200	200	200	лимон
				сахар
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный