УТВЕРЖДАЮ

Директор КГУ «ОСШ №33»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

О.К. Сандалиди

**П Е Р С П Е К Т И В Н О Е**

 **(рекомендуемое) меню блюд**

**для организации питания учащихся из социально уязвимых слоев населения в общеобразовательных школах**

**за счет бюджетных средств на 2021 год**

**1-неделя**

**1-день ПОНЕДЕЛЬНИК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюд** | **Выход блюда,гр.** |
| **6(7)-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| 1 | Суп лапша  | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| 2 | Тефтели из говядины  | 60 | 80 | 100 |
| 3 | Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 130 | 150 |
| 4 | Сузбеше | 50 | 50 | 50 |
| 5 | Чай с медом  | 200/10 | 200/10 | 200/10 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **2-день ВТОРНИК** |
| 1 | Суп с крупой на костном бульоне | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| 2 | Салат из моркови на раст масле  | 60 | 80 | 100 |
| 3 | Куры отварные | 60 | 80 | 100 |
| 4 | Гарнир : перловка | 100 | 130 | 150 |
| 5 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 |
| 6 |  Фрукты | 100 | 100 | 100 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **3-день СРЕДА** |
| 1 |  Рассольник на костном бульоне | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| 2 | Салат витаминный на раст. масле | 60 | 80 | 100 |
| 3 | Котлеты (говядина) | 60 | 80 | 100 |
| 4 | Гарнир: рис припушенный | 100 | 130 | 150 |
| 5 | Кефир | 200 | 200 | 200 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **4-день ЧЕТВЕРГ** |
| 1 | Суп гороховый | 200 | 230 | 250 |
| 2 | Тефтели из судака | 60 | 80 | 100 |
| 3 | Гарнир : рожки отварные | 75 | 100 | 120 |
| 4 | Кисель с витамином С | 200 | 200 | 200 |
| 5 | Мед пчелиный  | 10 | 10 | 10 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **5-день ПЯТНИЦА** |
| 1 | Суп харчо на костном бульоне | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| 2 | Салат из свежих овощей на раст. масле | 60 | 80 | 100 |
| 2 | Мясо тушеное (курица) | 60 | 80 | 100 |
| 3 | Гарнир комбинированный : капуста тушеная/ картофельное пюре  | 50/50 | 65/65 | 75/75 |
| 4 | Сузбеше | 50 | 50 | 50 |
| 5 | Сок натуральный  | 200 | 200 | 200 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |

**6-день СУББОТА**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Суп лапша | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| 2 | Тефтели из говядины  | 60 | 80 | 100 |
| 3 | Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 130 | 150 |
| 4 | Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |

**2-неделя**

**1-день ПОНЕДЕЛЬНИК**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блюд** | **Выход блюда,гр.** |
| **6(7)-10 лет** | **11-14 лет** | **15-18 лет** |
| 1 |  Борщ на костном бульоне | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| 2 | Плов (курица) | 120 | 150 | 180 |
| 3 | Сузбеше | 50 | 50 | 50 |
| 4 | Чай с медом | 200/10 | 200/10 | 200/10 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **2-день ВТОРНИК** |
| 1 | Суп рисовый на костном бульоне | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| 2 | Салат витаминный на раст. масле | 60 | 80 | 100 |
| 3 | Зразы рубленые  | 60 | 80 | 100 |
| 4 | Гарнир: макароны  | 100 | 130 | 150 |
| 5 | Компот из сухофруктов  | 200 | 200 | 200 |
| 6 | Фрукты | 100 | 100 | 100 |
| 7 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **3 день СРЕДА**  |  |  |
| 1 | Суп с вермишелью на костном бульоне | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| 2 | Салат морковный на раст масле | 50 | 80 | 100 |
| 4 | Жаркое по- домашнему (говядина) | 120 | 150 | 180 |
| 5 | Кисель с витамином С | 200 | 200 | 200 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **4 –день ЧЕТВЕРГ** |  |
| 1 | Суп харчо на костном бульоне | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| 2 | Рыба тушенная | 80 | 90 | 100 |
| 3 | Гарнир: картофельное пюре | 100 | 130 | 150 |
| 4 | Сок натуральный | 200 | 200 | 200 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **5-день ПЯТНИЦА** |
| 1 | Суп с крупой на мясном бульоне | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| 2 | Салат витаминный на раст. масле | 60 | 80 | 100 |
| 3 | Курица в сливочном соусе  | 80 | 90 | 100 |
| 4 | Гарнир: макароны отварные | 100 | 130 | 150 |
| 5 | Компот из сухофруктов  | 200 | 200 | 200 |
| 6 | Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 |
| 7 | Фрукты  | 100 | 100 | 100 |
| 8 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| **6-день СУББОТА** |
| 1 |  Борщ на костном бульоне | 200/25 | 230/25 | 250/25 |
| 2 | Плов (курица) | 120 | 150 | 180 |
| 3 |  Сузбеше | 50 | 50 | 50 |
| 4 | Кисель с витамином С | 200 | 200 | 200 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |