



Утверждаю
Директор школы-лицея
имени Ю.А. Гагарина
Тусупова Г.А.
08 2022г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
двухнедельное меню блюд лето-осень (одноразовое питание завтрак или полдник)
для организации питания учащихся
I Неделя

1-ый день	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Наименования блюд					
Суп гороховый	200	250	Горох Морковь Картофель Лук репчатый Масло растительное Соль Бульон мясной	20 13 53 6 2 1,5	25 16 59 8 3 2
Печенье медовое	40	40		40	40
Сок фруктовый	200	200		200	200
Хлеб	20	40		20	40
2-ой день					
Наименования блюд					
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	200/10	Молоко Рис Пшено Сахар Масло слив Соль йодир. Масло сливочное	130 17 17 8 8 0,001 5	150 20 20 10 10 0,001 10
Запеканка творожная	150	200	Мука пшеничная фортифицированная Сахар- песок Масло сливочное Соль Творог Ванилин	54 27 22 0,3 48 0,1	72 36 30 0,4 64 0,1
Чай с сахаром	200	200	Заварка Сахар	2 2	20 20
Хлеб	20	40			
3-й день					
Наименования блюд					
Гречка рассыпчатая	100	150	Крупа гречневая Масло слив. соль	40 5 0,001	60 7 0,002
Птица тушеная	80	100	Куры	170	240

			Морковь	30	30
			Лук	30	30
			Масло слив	5	7,5
			Томат	4	5
			Соль йодир.	0.001	0,0015
Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Кисель п/ягодный	200	200	Кисель	24	24
			Сахар	10	10
			Крахмал	12	12
			Аскорбиновая. кис.	0.50	0.75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40
4-й день					
Наименования блюд					
Котлета говяжья	80	100	Говядина	132	168
			Хлеб пшен	20	24
			молоко	45	45
			Сухари	12	18
			Масло раст	10	15
			Масло слив	4	4
			Соль йодир.	0.001	0.0015
Рис отварной	100	150	Крупа рисовая	36	54
			Вода	75	110
			Соль	0,001	0,0015
			Масло сливочное	3	5
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрук.	20	20
			Сахар	20	20
			Лимонка	0.002	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40
5-й день					
Наименования блюд					
Рассольник	200	250	Картофель	70	87,5
			Огурцы соленые	13	16
			Лук	10	12,5
			Рис (перловка)	4	5
			Морковь	10	12,5
			Масло слив	4	5
			м/к бульон	150	170
			Соль йодир.	0.001	0,0015
			Масло растительное	4	5
			зелень	2	3
Печенье сахарное	40	40		40	40
Чай с молоком, сахаром	200	200	Заварка	2	2
			Сахар	20	20
			молоко	50	50
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40

II неделя					
I-ый день	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	Наименования блюд	6-10 лет		Ингредиенты	6-11 лет
Суп лапша с курицей	200	250	Лапша	11	13
			Картофель свежий	54	67
			Морковь	10	12
			Лук репчатый	10	12
			Масло растительное	2	3
			Соль	1,5	2
			Куры потрошенные	20	25
Пряник медовый	70	70	Мука	50	
			Сахар	10	
			Масло слив	10	
			Соль	1	
			Ванилин	0,1	
			Мед	30	
			Разрыхлитель	1	
Чай с молоком	200	200	Заварка	2	2
			Сахар	20	20
			Молоко	50	50
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40
2-ой день					
Наименования блюд					
Плов с курицей	150	200	Курица	122	162
			рис	60	80
			Соль йодир.	0,001	0.001
			Масло растительное	13	18
			лук	23	35
			морковь	23	35
			томат	9	12
			Кисель	24	24
Кисель п/ягодный	200	200	Сахар	10	10
			Крахмал	12	12
			Аскорбиновая. кис.	0.50	0.75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40
3-й день					
Наименования блюд					
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	200/10	Молоко	120	150
			Крупа кукурузная	40	49,5
			Масло сливочное	5	10
			Сахар	8	10
			соль	0,8	1

Запеканка творожная	150	200	Мука пшеничная фортифицированная	54	72
			Сахар- песок	27	36
			Масло сливочное	22	30
			Соль	0,3	0,4
			Творог	48	64
			Ванилин	0,1	0,1
Чай с сахаром	200	200	Заварка	2	2
			Сахар	20	20
Яблоко	150	150			
Хлеб ржано- пшеничный	20	40		20	40
4-й день					
Наименования блюд					
Борщ	200	250	Картофель	80	100
			Крупа (рис, пшено)	4	6
			Морковь	6	10
			Лук репчатый	8	10
			Говядина	25	30
Печенье сахарное	40	40		40	40
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	20	20
			Сахар	20	20
			Аскорбиновая. кис.	0.50	0.75
Хлеб ржано- пшеничный	20	40		20	40
5-й день					
Наименования блюд					
Тефтели мясные с соусом	80	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	78	95
			Рис	8	10
			Мука	12	15
			Лук репчатый	50	60
			Масло раст.	4	5
			Томатная паста	6	8
			соль	0,2	0,3
Макаронные изделия	100	150	Макароны	35	50
			Масло слив.	5	7
Чай с лимоном, сахаром	200	200	Заварка	2	2
			Сахар	20	20
			лимон	8	8
Хлеб ржано- пшеничный	20	40		20	40