



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

1-ый день						
№	Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
		6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
1	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
2	Пряник медовый	70	70	Мука	50	
				Сахар	10	
				Масло слив	10	
				Соль	1	
				Ванилин	0,1	
				Мед	30	
				Разрыхлитель	1	
3	Чай с молоком	200	200	Заварка	2	2
				Сахар	20	20
				Молоко	50	50
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40
2-ой день						
№	Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
		6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
1	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
2	Кисель п/ягодный	200	200	Сахар	10	10
				Крахмал	12	12
				Аскорбиновая. кис.	0.50	0.75
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40
3-й день						
№	Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
		6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
1	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
2	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
3	Чай с сахаром	200	200	Заварка	2	2
				Сахар	20	20
4	Яблоко	150	150			
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40

4-й день

№	Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
		6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
1	Борщ	200	250	Картофель	80	100
				Крупа (рис, пшено)	4	6
				Морковь	6	10
				Лук репчатый	8	10
				Говядина	25	30
2	Печенье сахарное	40	40		40	40
3	Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	20	20
				Сахар	20	20
				Аскорбиновая. кис.	0.50	0.75
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40

5-й день

№	Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
		6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
1	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
2	Макаронные изделия	100	150	Макароны	35	50
				Масло слив.	5	7
3	Чай с лимоном, сахаром	200	200	Заварка	2	2
				Сахар	20	20
				лимон	8	8
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40