

Утверждаю  
 Мойынтинская ОШ  
 директор школы  
 Байгаскинова Ж.З.  
 « 5 » 09 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<br>Морковь<br>Картофель<br>Лук репчатый<br>Масло растительное<br>Соль<br>Бульон мясной    | 20<br>13<br>53<br>6<br>2<br>1,5         | 25<br>16<br>59<br>8<br>3<br>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<br>Рис<br>Пшено<br>Сахар<br>Масло слив<br>Соль йодир.<br>Масло сливочное                 | 130<br>17<br>17<br>8<br>8<br>0,001<br>5 | 150<br>20<br>20<br>10<br>10<br>0.001<br>10 |
| Запеканка творожная                       | 150            | 200       | Мука пшеничная фортифицированная<br>Сахар-песок<br>Масло сливочное<br>Соль<br>Творог<br>Ванилин | 54<br>27<br>22<br>0,3<br>48<br>0,1      | 72<br>36<br>30<br>0,4<br>64<br>0,1         |
| Чай с сахаром                             | 200            | 200       | Заварка<br>Сахар  | 2<br>2                                  | 20<br>20                                   |
| Хлеб                                      | 20             | 40        |   |   |  |
| 3-й день                                  |                |           |   |   |  |
| Наименования блюд                         |                |           |   |   |  |
| Гречка рассыпчатая                        | 100            | 150       | Крупа гречневая<br>Масло слив.<br>соль  | 40<br>5<br>0.001                        | 60<br>7<br>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    |
|                          |                       |           |                    |                  |           |
| <b>Наименования блюд</b> | <b>Выход блюда, г</b> |           | <b>Ингредиенты</b> | <b>Брутто, г</b> |           |
|                          | 6-10 лет              | 11-18 лет |                    | 6-11 лет         | 11-18 лет |
|                          | 200                   | 200       | Кисель             | 24               | 24        |
| Кисель п/ягодный         |                       |           | Сахар              | 10               | 10        |
|                          |                       |           | Крахмал            | 12               | 12        |
|                          |                       |           | Аскорбиновая. кис. | 0.50             | 0.75      |
| Хлеб ржано-пшеничный     | 20                    | 40        |                    | 20               | 40        |
|                          |                       |           |                    |                  |           |
| <b>4-й день</b>          |                       |           |                    |                  |           |
| <b>Наименования блюд</b> |                       |           |                    |                  |           |
| 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        |
|                          |                       |           |                    |                  |           |
|                          |                       |           |                    |                  |           |
| <b>5-й день</b>          |                       |           |                    |                  |           |
| <b>Наименования блюд</b> |                       |           |                    |                  |           |
| 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**

| 1-ый день                                   | Выход блюда, г |                    | Ингредиенты                      | Брутто, г |           |
|---|----------------|--------------------|----------------------------------|-----------|-----------|
|   | 6-10 лет       | 11-18 лет          |                                  | 6-11 лет  | 11-18 лет |
| <b>Наименования блюд</b>                    |                | <b>Ингредиенты</b> |                                  |           |           |
| 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        |
|   |                |                    |                                  |           |           |
| <b>2-ой день</b>                            |                |                    |                                  |           |           |
| <b>Наименования блюд</b>                    |                |                    |                                  |           |           |
| 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        |
|   |                |                    |                                  |           |           |
|   |                |                    |                                  |           |           |
| <b>3-й день</b>                             |                |                    |                                  |           |           |
| <b>Наименования блюд</b>                    |                |                    |                                  |           |           |
| 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   |
| <b>4-й день</b>          |     |     |                                   |      |      |
| <b>Наименования блюд</b> |     |     |                                   |      |      |
| 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   |
| <b>5-й день</b>          |     |     |                                   |      |      |
| <b>Наименования блюд</b> |     |     |                                   |      |      |
| 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   |