

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

двухнедельное меню блюд лето-осень (однообразное питание завтрак или полдник)  
 для организации питания учащихся

I Неделя

Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
<b>1-ый день</b>					
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			
Сок фруктовый	200	200		40	40
Хлеб	20	40		200	200
				20	40
<b>2-ой день</b>					
Наименования блюд					
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	200/10	Молоко	130	150
			Рис	17	20
			Пшено	17	20
			Сахар	8	10
			Масло слив	8	10
			Соль йодир.	0,001	0,001
			Масло сливочное	5	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			
<b>3-й день</b>					
Наименования блюд					
Гречка рассыпчатая	100	150	Крупа гречневая Масло слив. соль Куры Морковь	40 5 0,001 170 30	60 7 0,002 240 30
Птица тушеная	80	100			



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



**II раздел**

**1-ый день**

Наименование Блюда	Высота блюда, г	Вес ингредиентов	Вес ингредиентов	Крутки, г
Суп лапша с курицей	6-10 шт. 300	11-18 шт. 250	6-11 шт. 18 шт.	
Пряник медовый	70	70		

- Лапша
- Картофель свежий
- Морковь
- Лук репчатый
- Масло растительное
- Соль
- Кури потрошенная

Мука	50
Сахар	10
Масло слив.	10
Соль	1
Ванилин	0,1
Мед	30
Разрыхлитель	1
Заварка	2
Сахар	20
Молоко	50
	20

**2-ой день**

**Наименования блюд**

Плов с курицей	150	200	200	122	162
Кисель ягодный	200	200		24	24
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		10	10

- Курица
- рис
- Соль Водер.
- Масло растительное
- лук
- морковь
- томат
- Кисель
- Сахар
- Крахмал
- Аскорбиновая кис.

**3-й день**

**Наименования блюд**

Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	200/10		120	150
				40	49,5
				5	10
				8	10
				0,8	1

- Молоко
- Крупа кукурузная
- Масло сливочное
- Сахар
- соль



Завтрак творожная	150	200	54	72
			Мука пшеничная фурфуроловая	
			Сахар-песок	27
			Масло сливочное	22
			Соль	0,1
			Творог	48
			Ванилин	0,1
Чай с сахаром	200	200	Заварка	2
Молоко	150	150	Сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20
<b>4-й день</b>				
<b>Наименования блюд</b>				
Борщ	200	250	Картофель	80
			Крупа (рис, пшено)	4
			Морковь	6
			Лук репчатый	8
			Говядина	25
Печенье сахарное	40	40		40
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	20
			Сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	Аскорбиновая, кне.	0,50
				20
				40
<b>5-й день</b>				
<b>Наименования блюд</b>				
Тефтели мясные с соусом	80	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	78
			Рис	8
			Мука	12
			Лук репчатый	50
			Масло раст.	4
			Томатная паста	6
			соль	0,2
Макаронные изделия	100	150	Макаронны	35
			Масло слив.	5
Чай с лимоном, сахаром	200	200	Заварка	2
			Сахар	20
			лимон	8
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20
				40