

Утверждаю:  
Коммунального государственного учреждения  
«Бурминская опорная школа (ресурсный центр)  
директор школы Оразбек Б.С. *Оразбек*

« 01 » 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					
			Горох	20	25
Суп гороховый	200	250	Морковь	13	16
			Картофель	53	59
			Лук репчатый	6	8
			Масло растительное	2	3
			Соль	1,5	2
			Бульон мясной		
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	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	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	20
			Сахар	2	20
Хлеб	20	40			
3-й день					
Наименования блюд					
Гречка рассыпчатая	100	150	Крупа гречневая	40	60
			Масло слив.	5	7
			соль	0,001	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	
Наименования блюд		Ингредиенты					
		6-10 лет	11-18 лет			6-11 лет	11-18 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
<b>2-ой день</b>							
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 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
<b>3-й день</b>							
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
<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	Макаронны	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