

Засаға меню

Утверждаю:

ИП «Рябинина»
Рябинина Ю.Р.



Согласованно
Директор КГУ



**Двухнедельное меню блюд
для организации питания учащихся в общеобразовательных школах
из расчета на одного ученика за счет бюджетных средств
на 2022-2023 учебный год.**

1 неделя, 1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, гр:		Ингредиенты	Брутто, гр:	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет
Каша молочная	230	250	Молоко	150	150
			Крупа	35	38
			Сахар	9	10
			Масло сливочное	6	7
			Соль йодированная	2	2
хлеб	35	40	Хлеб р/п	35	40
Фрукты	150	150	Яблоко	150	150
Печенье	40	50	Печенье	40	50
Чай с молоком с сахаром	200	200	Заварка	2	2
			Сахар	10	10
			Молоко	20	20

1 неделя, 2-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, гр.		Ингредиенты	Брутто, гр.	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет
Котлеты говяжьи	60	80	мясо говядина	80	100
			Яйцо	1	1
			Сухари	10	15
			Молоко	15	20
			Лук	10	15
			Морковь	10	15
			Масло растительное	5	6
			Соль йодированная	10	10
Гарнир: гречка	140	160	Крупа гречневая	35	40
			Масло слив	5	6
			Соль йодированная	2	2
Салат из белокочанной капусты	60	80	Капуста белокочанная	40	50
			Морковь	15	15
			Соль йодированная	2	2
			Масло растительное	5	5
компот	200	200	сухофрукты	24	24
			Сахар	15	15
Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб пшеничный	35	40

1 неделя, 3-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, гр.		Ингредиенты	Брутто, гр.	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет
Суп лапша	200	220	Макароны	35	40
			Соль йодированная	2	2
			Лук	15	20
			Масло растительное	5	6
			Суповой набор (говяж)	90	100
			Морковь	15	20
			Картофель	25	35
Салат Винегрет	60	80	Свекла	30	40
			Картофель	30	30
			Соль йодированная	2	2
			огурцы солен	5	10
			Капуста	30	40
			Масло растительное	5	10
			Морковь	30	30
Сладкий чай	200	200	Черный чай байховый	2	2
			Сахар	9	10
Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб пшеничный	35	40

1 неделя, 4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, гр.		Ингредиенты	Брутто, гр.	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет
Плов	200	230	Мясо курицы	80	100
			Рис	35	38
			Лук	15	20
			Морковь	15	20
			Масло растительное	5	6
			Соль йодированная	2	2
			Капуста белокочанная	40	50
Салат из белокочанной капусты	60	80	Морковь	10	15
			Соль йодированная	2	2
			Масло растительное	5	5
			Зелень	5	5
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	24	24
			Сахар	15	15
Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб пшеничный	35	40

1 неделя, 5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, гр.		Ингредиенты	Брутто, гр.	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет
Борщ (на костном бульоне)	230	250	Капуста	50	50
			Соль йодированная	10	10
			Лук	15	20
			Масло растительное	5	6
			Суловой набор (говяж)	90	100
			Свекла	45	45
			Томатная паста	10	10
			Морковь	15	20
Салат морковный	60	80	Картофель	25	35
			морковь	80	100
			Масло растительное	5	10
Кисель	200	200	Соль йодированная	2	2
			Кисель	24	24
Хлеб пшеничный	35	40	Сахар	10	10
			Хлеб пшеничный	35	40

2 неделя, 1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, гр.		Ингредиенты	Брутто, гр.	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет
Рассольник	230	250	говядина (кост бульон)	90	100
			томатная паста	2	2
			соль йодированная	2	2
			соленые огурцы	25	25
			масло растительное	6	7
			перловая крупа	40	40
			картофель	25	35
			морковь	3	3
			лук	3	3
Салат из белокочанной капусты	60	80	Капуста белокочанная	40	50
			Морковь	10	15
			Соль йодированная	2	2
			Масло растительное	5	5
			зелень	5	5
			сахар	9	10
			чай	2	2
чай с молоком	200	200	Молоко	20	20
Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб пшеничный	35	40

2 неделя, 2-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, гр.		Ингредиенты	Брутто, гр.	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет
Куры тушеные с подливой	60	80	Курица	90	100
			Лук	15	20
			Морковь	15	20
			Масло растительное	6	7
			Томатная паста	10	10
			Соль йодированная	2	2
Гарнир: макароны отварные	140	150	Макароны	35	40
			Соль йодированная	2	2
Салат морковный	60	80	Соль йодированная	2	2
			Морковь	70	90
			Масло растительное	5	5
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	24	24
			Сахар	9	10
Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб пшеничный	35	40

2 неделя, 3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, гр.		Ингредиенты	Брутто, гр.	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет
молочная каша	230	250	крупа	35	38
			молоко	150	150
			сахар	9	10
			Масло сливочное	6	7
			Соль йодированная	2	2
Булочка	60	70	мука пшеничная	64	64
			сахар	18	18
			Соль йодированная	2	2
			дрожжи	1	1
			Масло сливочное	10	10
Сладкий чай	200	200	Черный чай байховый	2	2
			Сахар	9	10
Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб пшеничный	35	40

2 неделя, 4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, гр.		Ингредиенты	Брутто, гр.	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет
Суп лапша (на костном бульоне)	200	220	Макаронны	35	40
			Соль йодированная	2	2
			Лук	15	20
			Масло растительное	5	6
			Суповой набор (говяж)	90	100
			Морковь	15	20
			Картофель	25	35
Салат Винегрет	60	80	Свекла	30	40
			Картофель	30	30
			Соль йодированная	2	2
			соленные огурцы	5	10
			Капуста	30	40
			Масло растительное	5	10
			Морковь	30	30
Кисель	200	200	Кисель	24	24
			Сахар	10	10
Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб пшеничный	35	40

2 неделя, 5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, гр.		Ингредиенты	Брутто, гр.	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет
Гороховый суп	200	230	Крупа горох	35	40
			Соль йодированная	2	2
			Лук	15	20
			Масло растительное	6	7
			Суповой набор (говяж)	90	100
			Морковь	15	20
			Томатная паста	10	10
			Картофель	25	35
Салат витаминный	60	80	Яблоко	20	30
			Морковь	70	90
			Масло растительное	5	5
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	24	24
			Сахар	9	10
Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб пшеничный	35	40