



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы-лицея  
имени Ю.А.Гагарина

Г.А.Тусупова

« 29 » 08

2024 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных школах за счет бюджетных средств на 2024 учебный год (лето-осень)

**I Неделя**

<b>I Неделя</b>					
<b>1-ый день</b>					
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>		
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	Молоко	120		
		Рис	40		
		Сахар песок	10		
		Масло слив	10		
		Соль йодир.	1		
		Кондитерское изделие	40	Печенье	40
		Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20
Фрукты	150	Яблоко	150		
Чай чёрный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2		
		Сахар	20		
		Молоко	100		
<b>2-ой день</b>					
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>		
Салат из св. моркови	60	Морковь	90		
		Масло раст.	12		
		Соль йодир.	1		
		Сахар	5		
Куры тушеные	80	Куры	162		
		Морковь	30		
		Лук репчатый	30		
		Зелень	2		
		Томатная паста	4		
		Соль йодир.	1		
		м/с	7		
		Гарнир: макаронные изделия	100	Макароны	35
Компот из св. яблок	200	Масло слив.	7		
		Соль йодир.	1		
		Яблоки	45		
		Сахар песок	20		
		Лимонная кислота	2		
		Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20

<b>3-й день</b>					
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>		
Суп гороховый	200	Горох	25		
		Картофель	80		
		Морковь	24		
		Лук	8		
		Грудинка говядина	40		
		Соль йодир.	1		
		М/с	10		
		Зелень	2		
		Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшеничная фортиф	60
				Сахар	20
Молоко	15				
М/с	15				
Соль йодир.	1				
Куриное Яйцо	0,5				
М/р	3				
Сыр	11				
Дрожжи	3				
Хлеб р-п	20			Хлеб рп	20
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2		
		Мед	20		
<b>4-й день</b>					
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>		
Тефтели из филе курин. с соусом	80	Куриное филе	78		
		Мука пшеничная фортиф	8		
		Рисовая крупа	12		
		Куриное яйцо	0,5		
		Масло подсолнеч.	4		
		Лук репчатый	50		
		Соль йодир.	1		
		Картофельное пюре	100	Картофель	160
Молоко	75				
Соль йодир.	1				
Масло сливочное	7				
Сок натур	200	Сок натур	200		
Хлеб р-п	20	Хлеб рп	20		
<b>5-й день</b>					
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>		
Св огурец	60	Св огурец	60		
Мясные биточки (говядина и курица)	80	Мясо говядина	50		
		Мясо кур	50		
		Лук репчатый	24		
		Масло подсолнечное	10		

		Соль йодир.	1
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Сухари	20
		Яйцо	0,5
Гречка отварная	100	Гречневая крупа	53
		Масло слив	7
		Соль йодир.	1
Чай черный сладкий	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20

## II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп «Домашняя лапша»	200	Картофель	80
		Макаронные изделия (лапша)	11
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло сливочное	7
		Соль йодир.	1
		Суп набор курица	50
		Зелень	2
		Кондитерское изделие	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Гарнир: гречка отвар	100	Крупа гречневая	53
		Масло слив.	7
		Соль йодир.	1
Куры тушеные	80	Куры	162
		Морковь	30
		Лук репчатый	30
		Зелень	2
		Томатная паста	4
		Соль йодир.	1
		М/с	7
Салат витаминный	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1

Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар песок	20
		Лимонная кислота	2
<b>3-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>
Каша молочная пшеничная	150/5	Молоко	120
		Пшено	40
		Сахар песок	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшеничная фортиф	60
		Сахар	20
		Молоко	15
		М/с	15
		Соль йодир.	1
		Куриное Яйцо	0,5
		М/р	3
		Сыр	11
		Дрожжи	3
Чай чёрный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20
<b>4-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>
Суп рыбный	200	Картофель	80
		Крупа пшённная или рисовая	16
		Морковь	24
		Лук репчатый	8
		Рыба минтай	50
		Зелень	2
		Масло сливочное	10
		Соль йодир.	1
Кондитерское изделие	40	Пряник	40
Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20
Сок натур	200	Сок натур	200
<b>5-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>
Тефтели (говядина и курица) с соусом	80	Мясо говядина	50
		Мясо кур	50
		Лук репчатый	50
		Масло подсолнечное	4
		Соль йодир.	1
		Рис	12

		Мука фортиф	8
		Яйцо куриное	0,5
		М/с	5
		Зелень	2
		Томатная паста	4
		Морковь	10
Макаронные изделия	100	Макаронны	35
		Масло слив.	7
		Соль йодир.	1
Кисель	200	Кисель	24
		Сахар песок	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20