



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд
для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в
общеобразовательных школах
за счет средств фонда «Всеобуч» на 2024-2025 учебный год (лето-осень)

		I Неделя	
I-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
		Картофель	90
Суп гороховый мясо говядины	250	Горох	25
		Морковь	24
		Лук	8
		Масло сливочное	4
		Мясо говядины груд.	58
		Соль йодир.	2
		м/р	4
Хлеб с сыром, маслом слив.	20/10/10	Хлеб р/п	20
		Сыр.	10
		Масло сливочное	10
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Молоко	20
		Сахар	10
2-ой день Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	Рис	20
		Пшено	20
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0,001
		Масло сливочное	10
		Чай с медом	200
Запеканка творожная	200	Мед	20
		Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар-песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
Хлеб ржано-пшеничный	40	Творог	64
		Ванилин	0,1
		Хлеб ржано-пшеничный	40

Биточки
курицы

3-ой день		Ингредиенты	Брутто, г
Наименования блюд	Выход блюда, г		
Салат овощной из св. капусты, моркови, огурцов	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Огурцы	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
		240	
Плов с курицей	200	Курица груд	80
		рис	0,001
		Соль йодир.	18
		Масло растительное	35
		лук	35
		морковь	12
		томат	
Сузбеше	100		20
Хлеб р/п с маслом сливочным	20/10	Хлеб р/п	10
		Масло сливочное	24
Кисель п/ягодный	200	Кисель	10
		Сахар	12
		Крахмал	
		Лимон. кис.	0,0002
4-й день		Ингредиенты	Брутто, г
Наименования блюд	Выход блюда, г		
Салат витаминный	100	Капуста	55
		Морковь	15
		Яблоко	15
		Масло раст.	14
		Сахар	6
		Соль йодир.	1
		168	
Котлета рыбная	100	Минтай	24
		Хлеб пшен	45
		молоко	18
		Сухари	15
		Масло раст	4
		Масло слив	
		Соль йодир.	0,0015
Картофельное пюре	150	Картофель	210
		молоко	75
		Соль	1
		Масло сливочное	8
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-й день		Ингредиенты	Брутто, г
Наименования блюд	Выход блюда, г		
Салат из капусты св. , свеклы	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1

Биточки мясные(говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
		Соль йодир	1
			60
Гречка отварная	150	Крупа	8
		Масло слив	1
		Соль йодир	
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

II Неделя

1-ый день		Ингредиенты	Брутто, г
Наименования блюд	Выход блюда, г		
Суп лапша (мясо говядины, курицы)	250	Лапша	13
		Картофель свежий	67
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Масло растительное	3
		Соль	2
		Мясо говядина груд. (курица)	58
			40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	150
Фрукты	150	Яблоко	2
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	10
		Сахар	20
		Молоко	40
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	
2-ой день		Ингредиенты	Брутто, г
Наименования блюд	Выход блюда, г		
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
			70
Салат овощной	100	Капуста	30
		Морковь	12
		Масло раст.	5
		Сахар	1
		Соль йодир.	100
Сузбеше	100	Творожная масса	40
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	20
Комлот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
3-й день		Ингредиенты	Брутто, г
Наименования блюд	Выход блюда, г		
Жаркое по- домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	110

		Картофель	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Соль	1
		Томат	10
		Мир	15
		Мука пшеничная фортифицированная	72
Запеканка творожная	200	Сахар-песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа (рис, пшено)	6
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле, или натур	30
		Хлеб с сыром	20\10
		Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св., свеклой	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Тефтели мясные говядина, курица с соусом	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст.	5
		Томатная паста	8
		соль	0,3
		Макаронные изделия	150
		Масло слив.	7
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0,0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40