

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
двухнедельное меню блюд 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 |

| Наименования блюд | Выход блюда, г | | Ингредиенты | Брутто, г | |
|--------------------------|----------------|-----------|--------------------|-----------|-----------|
| | 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 |
| | | | Лимон. кис. | 0.0002 | 0.0002 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 40 | | 20 | 40 |
| 4-й день | | | | | |
| Наименования блюд | | | | | |
| Котлета рыбная | 80 | 100 | Минтай | 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 |
| 5-й день | | | | | |
| Наименования блюд | | | | | |
| 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 | | | | | | |
| 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 | | | |
| 2-ой день | | | | | | | | |
| 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 | | | |
| | | | Лимон. кис. | 0,0002 | 0,0002 | | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 40 | | 20 | 40 | | | |
| 3-й день | | | | | | | | |
| 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 |
| 4-й день | | | | | |
| Наименования блюд | | | | | |
| Суп рыбный | 200 | 250 | Картофель | 80 | 100 |
| | | | Крупа (рис, пшено) | 4 | 6 |
| | | | Морковь | 6 | 10 |
| | | | Лук репчатый | 8 | 10 |
| | | | Рыбные консервы в масле, или натур | 25 | 30 |
| Печенье сахарное | 40 | 40 | | 40 | 40 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | Сухофрукты | 20 | 20 |
| | | | Сахар | 20 | 20 |
| | | | Лимонная кислота | 0,02 | 0,02 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 40 | | 20 | 40 |
| 5-й день | | | | | |
| Наименования блюд | | | | | |
| 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 | Макароны | 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 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |