

Директор

« 1 »



Утверждаю

2022г

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
двухнедельное меню блюд
для организации питания учащихся начальных классов
в общеобразовательных школах
за счет бюджетных средств на 2022-2023 год**

I Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша рисовая молочная	200/10	Молоко	50
		Рис	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	Хлеб р/п	20
		Масло слив	10
		Сыр	22
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	10
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови и яблока	60	Морковь	60
		Сахар	2
		Масло раст	5
		Соль йодир.	1
		Яблоко	30
Куры тушеные в томатном соусе	80	Куры потрош	70
		Морковь	10
		Лук	20
		Масло слив	5
		Томат	4
		Соль йодир.	1
Макаронные изделия	100	Макар. изд.	35
		Масло слив	5
		Соль йодир.	1
Компот из св. яблок	200	сухофрукты	45
		Сахар	20
		Лим. К-а	0,0002
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
3-ий день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша пшеничная молочная	200/10	Молоко	50
		Пшено	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Ватрушка с творогом	100	Мука пшен.	55

		фортиф. в/с	
		Дрожжи прессов.	4
		Молоко	50
		Сахар	5
		Яйцо	3
		м/с	15
		М/р	3
		Соль йодир.	1
		Творог	50
		ванилин	1
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Кисель	200	кисель	24
		Сахар	10
		Лимон. кис.	0.0002
4-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Рыба в соусе (минтай)	80	Минтай	100
		Морковь	10
		Лук	11
		Томат	2
		Соль йодир.	1
		м/р	15
		мука	5
Картофельное пюре	100	Картоф	115
		Масло слив	5
		Молоко	20
		Соль йодир	1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	15
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
5-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп с макаронными изделиями	200	Картофель	80
		Макар. Изд.	16
		Лук	22
		Морковь	20
		Масло слив	4
		Мясо груд	42,6
		Соль йодир.	1
		м/р	2,4
Пирожок со сгущенкой	70	Мука фор. в/с	55
		сахар	15
		дрожжи	4
		Масло слив	15
		Соль йодир.	1
		М/р	3
		сгущенка	40
молоко	50		
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб р/п	20	Хлеб	20

II неделя 1-ый день

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная манная	200/10	молоко	50
		Манная крупа	49,5
		Масло слив	10
		Сахар	10
		Соль йодир.	1
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	Хлеб р/п	20
		Масло слив	10
		Сыр твердый	22
Чай с медом	200	мед	12
		заварка	2
Фрукты	150	Яблоко	150
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по-домашнему	150	Мясо птицы	77
		картоф	115
		Морковь	50
		Лук	39
		Томат	5
		Соль йодир	1
		м/р	10
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.0001
3-ий день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Борщ из св. капусты	200	свекла	48
		Морковь	15
		Лук	10
		Масло слив	4
		Соль йодир.	1
		томат	6
		Картофель	60
		Мясо грудинка	14
		Капуста	45
		Лим. кис.	0.0001
сахар	2		
Ватрушка с творогом	100	Сузбеше	45
Кисель	200	кисель	24
		Сахар	10
		Лим. кисл.	0.0001
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
4-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Котлета рыбная (минтай)	80	Минтай	100
		Хлеб пшен	18
		молоко	35
		Сухари	15
		Масло раст	13
		Масло слив	5

		Соль йодир.	1
Гречка отварная	100	Гречка	40
		Масло слив	5
		Соль йодир	1
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
5-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша рисовая молочная	200/10	Молоко	50
		Рис	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир	1
Яблоко	150	Яблоко	150
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200