



«Утверждаю»

Директор Каройская ОШ

Туякова Н.Б.

2023 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд
для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных
школах за счет бюджетных средств на 2023-2024 учебный год (лето-осень)

I Неделя

1-ый день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Суп гороховый мясо говядины	200	Картофель	80		
		Горох	16		
		Морковь	24		
		Лук	24		
		Масло сливочное	4		
		Мясо говядины груд. на м.к. бульоне	40		
		Соль йодир.	1		
		м.р	4		
		Хлеб с сыром, маслом : слив.	20/10/10	Хлеб р.п	20
				Сыр	10
Масло слив.	10				
Сыр	22				
Фрукты	150	Яблоко	150		
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2		
		Сахар	10		
		Молоко	20		
2-ой день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	Молоко	130		
		Рис	17		
		Пшено	17		
		Сахар	8		
		Масло слив	8		
		Соль йодир.	0,001		
		Масло сливочное	5		
		Запеканка творожная	150	Мука пшеничная фортифицированная	54
				Сахар-песок	27
				Масло сливочное	22
Соль	0,3				
Творог	48				
Хлеб р.п	20	Хлеб р.п	20		
Чай с медом	200	Заварка	2		
		Мед	15		

3-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов	60	Капуста	41,8		
		Огурцы	15		
		Морковь	20		
		Масло раст.	12		
		Сахар	5		
Плов с курицей	150	Соль йодир.	1		
		Курица	122		
		рис	60		
		Соль йодир.	0,001		
		Масло растительное	13		
		лук	23		
		морковь	23		
		томат	9		
		Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
				Сахар	10
		Крахмал	12		
		Лимон. кис.	0.0002		
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20		
4-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Котлета рыбная	80	Минтай	132		
		Хлеб пшен	20		
		молоко	45		
		Сухари	12		
		Масло раст	10		
		Масло слив	4		
		Соль йодир.	0.001		
Картофельное пюре	100	Картофель	160		
		молоко	75		
		Соль	0,001		
		Масло сливочное	3		
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20		
		Сахар	20		
		Лимонка	0.002		
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20		
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40		
5-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Салат из капусты св., свеклы	60	Капуста св.	48		
		Свекла	250		
		Сахар песок	3		
		Масло растит.	5		
		Соль йодированная	1		
Биточки мясные(говядина/курица)	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	100		
		Хлеб	22,5		
		Молоко	24		
		Лук репчатый	10		
		Масло раст.	10		
		Сухари	20		
		Соль йодир	1		
Гречка отварная	100	Крупа	60		
		Масло слив	5		

		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша мясо говядины	200	Картофель	80
		Лапша	11
		Картофель свежий	54
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло растительное	2
		Соль	1,5
		Мясо говядины груд.	40
		Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	150	Курица	122
		рис	60
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	13
		лук	23
		морковь	23
		томат	9
Салат овощной	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Чай с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	20
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	Молоко	120
		Крупа кукурузная	40
		Масло сливочное	5
		Сахар	8
		соль	0,8
Запеканка творожная	150	Мука пшеничная фортифицированная	54
		Сахар- песок	27
		Масло сливочное	22
		Соль	0,3
		Творог	48

		Ванилин	0,1
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	20		20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп рыбный -	200	Картофель	80
		Крупа (рис, пшено)	4
		Морковь	6
		Лук репчатый	8
		Рыбные консервы в масле, или натур	25
Хлеб с сыром	20\10	Хлеб р/п	20
		Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели мясные (говядина, курица)с соусом	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	78
		Рис	8
		Мука	12
		Лук репчатый	50
		Масло раст.	4
		Томатная паста	6
		соль	0,2
Макаронные изделия	100	Макароны	35
		Масло слив.	5
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20