


 Утверждаю
 Директор
 Г.Паланская

**Перспективное
 одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд
 для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых
 слоев населения
 в КГУ «Общеобразовательная школа № 28»
 за счет бюджетных средств фонда «Всеобуч»
 за 2023-2024 учебный год.**

1-ый день			
Наименование 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 слив	4
		Мясо говядины груд	58
		м/р	4
		Хлеб с сыром, масло слив	20/10/10
		Сыр	10
		Масло слив	10
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Молоко	20
		Сахар	10
2-ой день			
Наименование блюд	Выход,г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	Рис	20

		Пшено	20
		Сахар	10
		Масло слив	10
Чай с медом	200	Соль йодир	0,001
		Заварка	2
		мед	20
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар-песок	36
		Масло слив	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
3-ий день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат овощной из св.капусты, моркови и огурцов	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Огурцы	20
		Масло раст	12
		Сахар	5
		Соль йодир	1
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Масло раст	18
		Соль йодир	0,001
		Лук	35
		Морковь	35
		Томат	12
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Хлеб ржано-пшеничный с маслом слив	20/10	Хлеб р/п масло слив	20 10
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон	0,0002
4-ый день			
Наименование 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
Котлета рыбная	100	Минтай	168
		Хлеб пшен	24
		Молоко	45
		Сухари	18
		Масло раст	15
		Масло слив	4
		Соль йодир	0,0015
Картофельное пюре	150	Картофель	210
		Молоко	75
		Соль	1
		Масло слив	8
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	200
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье ржано-пшеничный	40
5-ый день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты со свеклой	100	Капуста св	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло раст	8
		Соль йодир	1
Биточки мясные (говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст	10
		Соль	1
		Сухари	20
Гречка отварная		Крупа	60
		Масло слив	8
		Соль йодир	1
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

2-неделя

1-ый день					
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Суп лапша (мясо говяды, курицы)	250	Лапша	13		
		Картофель свежий	67		
		Морковь	12		
		Лук репчатый	12		
		Масло раст	3		
		Соль	2		
		Мясо говядина груд (курица)	58		
		Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
		Фрукты (яблоко)	150	Фрукты	150
		Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
Сахар	10				
Молоко	20				
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40		
2-ой день					
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Плов с курицей	200	Курица груд	240		
		Рис	80		
		Соль йодир	0,001		
		Масло раст	18		
		Лук	3		
		Морковь	35		
		Томат	12		
		Капуста	65		
		Морковь	30		
		Масло раст	14		
Салат овощной	100	Сахар	6		
		Соль йодир	1		
		Сузбеше	100		
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40		
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20		
		Сахар	20		
		Лимонка	0,002		
3-ий день					
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		

Жаркое по-домашнему (мясо говядины)	250	Мясо (говядины)	110
		Картофель	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Соль	1
		Томат	10
		м\р	15
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Чай с медом		Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
4-ый день			
Наименование 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/натуральная рыба	30
Хлеб р/ж с сыром	20/10	Хлеб р/ж	20
		Сыр	10
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
5-ый день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из капусты со свеклой	100	Капуста св	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло раст	8

Тефтели мясные (говядина, курица с соусом)	100	Соль йодир	1
		Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Рис	100
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст	5
		Томат паста	8
		Соль йодир	0,3
Макаронные изделия	150	Макароны	150
		Масло слив	7
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон	0,0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40