

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 2023-2024 учебный год (зима-весна)

I Неделя

1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная рисовая	200\5	Молоко 2,5%	60
Слив масло		Вода	90
		Рисовая крупа	45
		Сахар песок	4
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	0,5
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Хлеб пшеничный	40	Хлеб	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Сузбеше	100	Творожная масса	100
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	0,5
		Сахар песок	10
		Молоко 2,5%	50

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови	100	Морковь	100
		Масло подсолнечное	2
		Сахар	5
		Лимонная кислота	0,2
Куры тушеные	100	Куры	100
		Масло подсолнечное	5
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Томатная паста	4
		Соль пищевая йодированная	0,5
Гарнир: макаронные изделия	150	Макароны	54
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р/п	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар песок	10
		Лимонная кислота	

3-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат овощной	100	Капуста	80
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	0,1
Суп гороховый	250	Горох	20
		Мясо (говядина\курица,на кости)	30
		Картофель	67
		Морковь	12,5
		Лук репчатый	12,5
		Масло растительное	5
		Зелень (петрушка/укроп)	3

		Соль пищевая йодированная	0,5
Булочка с творогом	100	Мука пшеничная	52
		Сахар песок	15
		Вода	22
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	0,5
		Куриное яйцо	0,5
		Масло подсолнечное	2
		Творог	20
		Дрожжи	1,5
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	0,5
		Мед	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40

4 день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Морковь	70
		Яблоко	30
		Сахар	5
		Масло подсолнечное	2
Тефтели рыбные с соусом	100	Минтай	95
		Мука пшеничная	6
		Крупа рисовая	6
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	3
		Томатная паста	4
		Вода	12
		Соль пищевая йодированная	0,5
Гарнир: картофельное пюре	150	Масло сливочное	5
		Картофель	158
		Молоко 2,5%	27
Сок натуральный	200	Сок	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р\п	40

5-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Биточки мясные(говядина/ курица)	100	Мясо (говядина/курица)	81,4
		Хлеб	18
		Лук репчатый	10
		Вода	24
		Соль	0,5
		Масло подсолнечное	6
		Сухари	10
		Томат	5
		Мука	4
Гарнир: гречка отварная	150	Крупа гречневая	60,5
		Соль пищевая йодированная	0,5
		Масло сливочное	5
Чай черный сладкий	200	Чай черный гранулированный	0,5
		Сахар песок	10
Хлеб	40	Хлеб р\п	40
Фрукты	150	Яблоко,	150

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп «Харчо»	250	Рис	25
		Картофель	30
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Соль пищевая йодированная	1
		Масло сливочное	2
		Мясо (говядина\курица,на кости)	20
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай черный сладкий	200	Чай черный гранулированный	0,5
		Сахар песок	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Куры тушеные	100	Куры	100
		Масло подсолнечное	5
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Томатная паста	4
		Соль пищевая йодированная	0,5
Гарнир: гречка отварная	150	Крупа гречневая	60
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	1
Салат овощной	100	Капуста	70
		Морковь	15
		Зеленый горошек	12
		Масло подсолнечное	3
		Соль пищевая йодированная	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р/п	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар песок	10
		Лимонная кислота	0,2
Сузбеше	100	Творожная масса	100
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по- домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	100
		Картофель	170
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Соль пищевая йодированная	1
		Томатная паста	2
		Масло подсолнечное	2
		Масло сливочное	3
Булочка с творогом	100	Мука пшеничная	52
		Сахар песок	15
		Вода	22

		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	0,5
		Куриное яйцо	0,5
		Масло подсолнечное	2
		Творог	20
		Дрожжи	1,5
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	0,5
		Сахар песок	10
		Молоко 2,5%	50
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р/п	40

4-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Морковь	70
		Яблоко	30
		Сахар	5
		Масло подсолнечное	2
Суп рыбный	250	Картофель	133
		Крупа рис	9
		Морковь	13
		Лук репчатый	12
		Рыбные консервы в масле	25
		Масло сливочное	3
		Вода	180
		Соль пищевая йодированная	1
Хлеб ржано-пшеничный с сыром	40/10	Хлеб р/п	40
		Сыр твердый	10
Сок натуральный	200	Сок	200

5-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови	100	Морковь	100
		Масло подсолнечное	2
		Сахар	2
		Лимонная кислота	0,2
Тефтели с соусом	100	Мясо (говядина)	65
		Крупа рисовая	6
		Мука пшеничная	4
		Лук репчатый	29
		Масло подсолнечное	3
		Томатная паста	5
		Соль пищевая йодированная	0,5
		Вода	15
Гарнир: макароны	150	Макароны	54
		Масло сливочное	3
Кисель	200	Кисель	15
		Сахар песок	10
		Лимонная кислота	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р/п	40