



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

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 сливочным	20\10\10	Хлеб р\п	20		
		Масло сливочное			
		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 с маслом	20\10	Ванилин	0,1		
		Хлеб р\п	20		
		Масло слив	10		
Чай с медом	200	Заварка	2		
		Мед	15		
3-й день					
Наименования блюд	Выход	Ингредиенты	Брутто, г		

	блюда, г		
Салат овощной	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	150	Курица	122
		рис	60
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	13
		лук	23
		морковь	23
		томат	9
Сок натуральный	200	Сок натур	200
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
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, курицы)	200	Картофель	80		
		Лапша	11		
		Морковь	10		
		Лук репчатый	10		
		Масло растительное	2		
		Соль	1,5		
		Мясо (говядины груд.,курицы)	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		
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20		
		Сахар	20		
		Лимонка	0.002		
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		
		Мука пшеничная фортифицированная	54		
Запеканка творожная	150	Сахар- песок	27		
		Масло сливочное	22		
		Соль	0,3		
		Творог	48		
		Ванилин	0,1		
Чай с медом	200	заварка	2		
		Мед	15		
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		



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)

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
	Сыр	10	
	Масло слив.	10	
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
		Ванилин	0,1
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
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	150	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
		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
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло растительное	2
		Соль	1,5
		Мясо говядины груд.	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Хлеб ржано-	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

пшеничный			
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
		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



**Перспективное меню блюд
1-4 классы**

1 день

№	Наименование блюд
1	Тефтели из говядины
2	Гарнир : гречка
3	Молоко с медом
4	Хлеб

2 день

№	Наименование блюд
1	Салат свекольный
2	Куры отварные
3	Гарнир: перловка
4	Фрукты
5	Хлеб

3 день

№	Наименование блюд
1	Котлеты из говядины
2	Гарнир: рис отварной и пюре картофельный
3	кефир
4	Хлеб

4 день

№	Наименование блюд
1	Тефтели из судака
2	Гарнир : овощи молочном соусе
3	Кисель с витамином С
4	Хлеб
5	Фрукты

5 день

№	Наименование блюд
1	Мясо тушеное (курица)
2	Гарнир : капуста тушеная
3	Сок натуральный
4	Хлеб



**Перспективное меню блюд
1-4 классы**

1 день

№	Наименование блюд
1	Плов (курица)
2	Сузбеше
3	Чай с медом
4	Хлеб

2 день

№	Наименование блюд
1	Салат витаминный
2	Зразы рубленые
3	Гарнир: перловка
4	Сок натуральный
5	фрукты
6	Хлеб

3 день

№	Наименование блюд
1	Салат свекольный с сыром
2	Мясо тушеное
3	Гарнир: капуста тушеная
4	Кисель с вит.С
5	Хлеб

4 день

№	Наименование блюд
1	Салат из моркови
2	Котлеты рыбные
3	Гарнир: овощи в молочном соусе
4	Компот из фруктов с вит С
5	Фрукты

6	фрукты
---	--------

5 день

№	Наименование блюд
1	Салат из свежих овощей
2	Куры отварные
3	Гарнир: гречка рассыпчатая
4	Молоко
5	хлеб



Утверждаю
директор школы
Исина Д.Д.

Меню 1 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели из говядины	60	м.говяд	40
		хлеб. пшен	10
		молоко	10
		лук	24
		м.слив	4
		м.растит	3
		мука	5,4
Гарнир:гречка рассыпчатая	100	гречка	48
		м.сливочн.	4
Молоко с медом	200/10	молоко	200
		мед	10
хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

2 день

Наименование блюд	Выход блюд,г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат свекольный	30	свекла	45
		м.растит	8
Куры отварные	60	куры	120
		лук	3
Гарнир:перловка	100	перловка	36
		м.сливочн.	4
Компот из с/фруктов	200/10	сахар	20
		сухофрукты	20
		Аскорбинка	0,0007
Фрукты	200	яблока	200
хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Котлеты из говядины	60/5	м.говяд	60

		хлеб. пшен	14
		молоко	19
		сухари	8
		м.слив	6
		м.растит	5
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	рис	20
		м.сливочн.	5
		молоко	8
		картофель	57
кефир	200	кефир	200
хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели из судака	60	судак	89
		хлеб. пшен	11
		молоко	16
		лук	13
		м.слив	4
		м.растит	5
		мука	6
Гарнир: овощи в молочном соусе	100	молоко	10
		м.сливочн	1
		картофель	20
		капуста	19
		сахар	1
		лук	9
		мука	1
		зеленый горошек	12
Кисель с витамином С	200/10	кисель	24
		сахар	10
		кислота лимонная	0,0002
		витамин С порошок	0,00007
хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20
фрукты	200	яблока	200

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Мясо тушеное (курица)	60	курица	140
		томат	19
		лук	8

		м.слив	4
		м.растит	3
		мука	6
Гарнир: капуста тушеная	100	капуста	120
		м.растит	4
		сахар	3
		морковь	3
		лук	5
		мука	1
		томат	9
Сок натуральный	200	сок	200
хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

2 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
плов (курица)	120/50	курица	85
		рис	50
		молоко	10
		лук	10
		морковь	14
		м.растит	10
		томат	5
сузбеше	45	сузбеше	45
Чай с медом	200/10	чай	200
		мед	10
хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	30	капуста	8
		морковь	6
		яблоко	8
		зелень	2
		лимон для сока	2
		м.растит	5
зразы рубленые	60	говядина	120
		яйца	
		м.растит	
		зелень	

		сухари	
		хлеб пшеничн.	
		молоко	
		лук	3
гарнир: перловка	100	перловка	36
		м. сливочные	4
Сок натур	200	сок	200
Фрукты	200	яблоко	200
хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат свекольный с сыром	30	свекла	28
		м.растит	8
		сыр твердый	10
Мясо тушеное (курица)	60	м. говядина	130
		лук	8
		мука	6
		томат	10
		м.растит	3
гарнир: капуста тушеная	100	капуста	20
		сахар	5
		морковь	8
		мука	
		томат	
		лук	
		м. растит	57
Кисель с вит С	200	кисель	24
		сахар	10
		кислота лиманная	0,0002
		вит С порошок	0,00007
хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови	30	морковь	32
		м.растит	6
		сахар	4
котлеты рыбные	60	судак	89
		хлеб пшен	15
		молоко	20

		м.растит	11
		сухари	7
гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	молоко	10
		м.сливоч	1
		картоф	20
		капуста	19
		сахар	1
		лук	9
		морковь	19
		мука	1
		зеленый горошек	12
		компот из с/фруктов с вит С	200/10
сахар	20		
хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20
фрукты	200	яблоко	200

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из свежих овощей	30	капуста	20
		морковь	9
		м.растит	4
куры отварные	60	курица	145
		лук	3
гарнир: гречка рассыпчатая	100	гречка	48
		м.сливочн	4
молоко	200	молоко	200
хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20