**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**двухнедельное меню блюд лето-осень (одноразовое питание завтрак или полдник)**

**для организации питания учащихся**

**I Неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-ый день** |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
|  | 6-10 лет | 11-18 лет |  | 6-11 лет | 11-18 лет |
|  |  |  | Горох  | 20 | 25 |
| Суп гороховый  | 200 | 250 | Морковь | 13 | 16 |
|  |  |  | Картофель  | 53 | 59 |
|  |  |  | Лук репчатый | 6 | 8 |
|  |  |  | Масло растительное | 2 | 3 |
|  |  |  | Соль | 1,5 | 2 |
|  |  |  | Бульон мясной |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Печенье медовое | 40 | 40 |  | 40 | 40 |
| Сок фруктовый | 200 | 200 |  | 200 | 200 |
| Хлеб  | 20 | 40 |  | 20 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |
| **2-ой день** |  |  |  |  |  |
| **Наименования блюд**  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 150/5 | 200/10 | Молоко | 130 | 150 |
|  |  |  | Рис | 17 | 20 |
|  |  |  | Пшено  | 17 | 20 |
|  |  |  | Сахар | 8 | 10 |
|  |  |  | Масло слив | 8 | 10 |
|  |  |  | Соль йодир.  | 0,001 | 0.001 |
|  |  |  | Масло сливочное | 5 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная | 150 | 200 | Мука пшеничная фортифицированная | 54 | 72 |
|  |  |  | Сахар- песок | 27 | 36 |
|  |  |  | Масло сливочное | 22 | 30 |
|  |  |  | Соль | 0,3 | 0,4 |
|  |  |  | Творог  | 48 | 64 |
|  |  |  | Ванилин  | 0,1 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | Заварка  | 2 | 20 |
|  |  |  | Сахар  | 2 | 20 |
| Хлеб  | 20 | 40 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **3-й день** |  |  |  |  |  |
| **Наименования блюд**  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Гречка рассыпчатая | 100 | 150 | Крупа гречневая | 40 | 60 |
|  |  |  | Масло слив. | 5 | 7 |
|  |  |  | соль | 0.001 | 0,002 |
| Птица тушеная | 80 | 100 | Куры | 170 | 240 |
|  |  |  | Морковь | 30 | 30 |
|  |  |  | Лук | 30 | 30 |
|  |  |  | Масло слив | 5 | 7,5 |
|  |  |  | Томат | 4 | 5 |
|  |  |  | Соль йодир. | 0.001 | 0,0015 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты**  | Брутто, г |
|  | 6-10 лет | 11-18 лет |  | 6-11 лет | 11-18 лет |
|  | 200 | 200 | Кисель | 24 | 24 |
| Кисель п/ягодный |  |  | Сахар | 10 | 10 |
|  |  |  | Крахмал | 12 | 12 |
|  |  |  | Лимон. кис. | 0.0002 | 0.0002 |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20 | 40 |  | 20 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |
| **4-й день** |  |  |  |  |  |
| **Наименования блюд**  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Котлета рыбная  | 80 | 100 | Минтай | 132 | 168 |
|  |  |  | Хлеб пшен | 20 | 24 |
|  |  |  | молоко | 45 | 45 |
|  |  |  | Сухари | 12 | 18 |
|  |  |  | Масло раст | 10 | 15 |
|  |  |  | Масло слив | 4 | 4 |
|  |  |  | Соль йодир.  | 0.001 | 0.0015 |
|  |  |  |  |  |  |
| Рис отварной  | 100 | 150 | Крупа рисовая | 36 | 54 |
|  |  |  | Вода  | 75 | 110 |
|  |  |  | Соль | 0,001 | 0,0015 |
|  |  |  | Масло сливочное | 3 | 5 |
|  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | Сухофрук. | 20 | 20 |
|  |  |  | Сахар | 20 | 20 |
|  |  |  | Лимонка | 0.002 | 0.002 |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 40 |  | 20 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **5-й день** |  |  |  |  |  |
| **Наименования блюд**  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Рассольник  | 200 | 250 | Картофель | 70 | 87,5 |
|  |  |  | Огурцы соленые | 13 | 16 |
|  |  |  | Лук | 10 | 12,5 |
|  |  |  | Рис (перловка) | 4 | 5 |
|  |  |  | Морковь | 10 | 12,5 |
|  |  |  | Масло слив | 4 | 5 |
|  |  |  | м/к бульон | 150 | 170 |
|  |  |  | Соль йодир.  | 0.001 | 0,0015 |
|  |  |  | Масло растительное | 4 | 5 |
|  |  |  | зелень | 2 | 3 |
|  |  |  |  |  |  |
| Печенье сахарное | 40 | 40 |  | 40 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |
| Чай с молоком, сахаром | 200 | 200 | Заварка  | 2 | 2 |
|  |  |  | Сахар | 20 | 20 |
|  |  |  | молоко | 50 | 50 |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20 | 40 |  | 20 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  **II неделя** |
| **1-ый день** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| **Наименования блюд** |  | **Ингредиенты** |  |  |  |
|  | 6-10 лет | 11-18 лет |  | 6-11 лет | 11-18 лет |
| Суп лапша с курицей | 200 | 250 | Лапша | 11 | 13 |
|  |  |  | Картофель свежий | 54 | 67 |
|  |  |  | Морковь | 10 | 12 |
|  |  |  | Лук репчатый | 10 | 12 |
|  |  |  | Масло растительное | 2 | 3 |
|  |  |  | Соль | 1,5 | 2 |
|  |  |  | Куры потрошенные | 20 | 25 |
|  |  |  |  |  |  |
| Пряник медовый | 70 | 70 | Мука | 50 |  |
|  |  |  | Сахар | 10 |  |
|  |  |  | Масло слив | 10 |  |
|  |  |  | Соль  | 1 |  |
|  |  |  | Ванилин | 0,1 |  |
|  |  |  | Мед | 30 |  |
|  |  |  | Разрыхлитель  | 1 |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Чай с молоком  | 200 | 200 | Заварка  | 2 | 2 |
|  |  |  | Сахар | 20 | 20 |
|  |  |  | Молоко  | 50 | 50 |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20 | 40 |  | 20 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |
| **2-ой день** |  |  |  |  |  |
| **Наименования блюд**  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Плов с курицей  | 150 | 200 |  Курица | 122 | 162 |
|  |  |  | рис | 60 | 80 |
|  |  |  | Соль йодир.  | 0,001 | 0.001 |
|  |  |  | Масло растительное | 13 | 18 |
|  |  |  | лук | 23 | 35 |
|  |  |  | морковь | 23 | 35 |
|  |  |  | томат | 9 | 12 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | Кисель | 24 | 24 |
| Кисель п/ягодный | 200 | 200 | Сахар | 10 | 10 |
|  |  |  | Крахмал | 12 | 12 |
|  |  |  | Лимон. кис. | 0.0002 | 0.0002 |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20 | 40 |  | 20 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **3-й день** |  |  |  |  |  |
| **Наименования блюд**  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Каша молочная кукурузная с маслом сливочным | 150/5 | 200/10 | Молоко | 120 | 150 |
|  |  |  | Крупа кукурузная | 40 | 49,5 |
|  |  |  | Масло сливочное | 5 | 10 |
|  |  |  | Сахар | 8 | 10 |
|  |  |  | соль | 0,8 | 1 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Запеканка творожная | 150 | 200 | Мука пшеничная фортифицированная | 54 | 72 |
|  |  |  | Сахар- песок | 27 | 36 |
|  |  |  | Масло сливочное | 22 | 30 |
|  |  |  | Соль | 0,3 | 0,4 |
|  |  |  | Творог  | 48 | 64 |
|  |  |  | Ванилин  | 0,1 | 0,1 |
|  |  |  |  |  |  |
| Чай с сахаром | 200 | 200 | Заварка | 2 | 2 |
|  |  |  | Сахар  | 20 | 20 |
| Яблоко  | 150 | 150 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20 | 40 |  | 20 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |
| **4-й день** |  |  |  |  |  |
| **Наименования блюд**  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Суп рыбный  | 200 | 250 | Картофель | 80 | 100 |
|  |  |  | Крупа (рис, пшено) | 4 | 6 |
|  |  |  | Морковь | 6 | 10 |
|  |  |  | Лук репчатый | 8 | 10 |
|  |  |  | Рыбные консервы в масле, или натур | 25 | 30 |
|  |  |  |  |  |  |
| Печенье сахарное  | 40 | 40 |  | 40 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | Сухофрукты | 20 | 20 |
|  |  |  | Сахар | 20 | 20 |
|  |  |  | Лимонная кислота | 0,02 | 0,02 |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20 | 40 |  | 20 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |
| **5-й день** |  |  |  |  |  |
| **Наименования блюд**  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Тефтели мясные с соусом | 80 | 100 | Мясо котлетное (говядина, курица) | 78 | 95 |
|  |  |  | Рис | 8 | 10 |
|  |  |  | Мука | 12 | 15 |
|  |  |  | Лук репчатый | 50 | 60 |
|  |  |  | Масло раст. | 4 | 5 |
|  |  |  | Томатная паста | 6 | 8 |
|  |  |  | соль | 0,2 | 0,3 |
|  |  |  |  |  |  |
| Макаронные изделия | 100 | 150 | Макароны | 35 | 50 |
|  |  |  | Масло слив. | 5 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |
| Чай с лимоном, сахаром | 200 | 200 | Заварка  | 2 | 2 |
|  |  |  | Сахар  | 20 | 20 |
|  |  |  | лимон | 8 | 8 |
|  |  |  |  |  |  |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 20 | 40 |  | 20 | 40 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |