



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
Суп гороховый			Горох	20	25
	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	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
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	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
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
Кисель п/ягодный	200	200	Кисель	24	24
			Сахар	10	10
			Крахмал	12	12
			Аскорбиновая. кис.	0.50	0.75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40

4-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
Котлета говяжья	80	100	Говядина	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	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
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
				40	40
Печенье сахарное	40	40			
Чай с молоком, сахаром	200	200	Заварка	2	2
			Сахар	20	20
			молоко	50	50
				20	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	40			