

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
двухнедельное меню блюд лето-осень (одноразовое питание завтрак или полдник)
для организации питания учащихся
II 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 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	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-10 лет	11-18 лет
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 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
3-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-10 лет	11-18 лет
Каша молочная	150/5	200/10	Молоко	120	150

кукурузная с маслом сливочным					
			Крупа кукурузная	40	49,5
			Масло сливочное	5	10
			Сахар	8	10
			соль	0,8	1
				54	72
Запеканка творожная	150	200	Мука пшеничная фортифицированная	27	36
			Сахар- песок	22	30
			Масло сливочное	0,3	0,4
			Соль	48	64
			Творог	0,1	0,1
			Ванилин		
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	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-10 лет	11-18 лет
Борщ	200	250	Картофель	80	100
			Крупа (рис, пшено)	4	6
			Морковь	6	10
			Лук репчатый	8	10
			Говядина	25	30
Печенье сахарное	40	40		40	40
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	20	20
			Сахар	20	20
			Аскорбиновая. кис.	0.50	0.75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40

5-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	6-10 лет	11-18 лет		6-10 лет	11-18 лет
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	Макаронны	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