

Утверждаю
 И.о руководителя ГБУ «Отдел
 образования Нуруинского района»
 Г.Ахметова

« 04 » _____ 2023 год



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
 (рекомендуемое)
 двухнедельное меню блюд
 для организации питания учащихся из социально уязвимых слоев
 населения в общеобразовательных школах
 за счет бюджетных средств на 2023 год**

**1 неделя
 1 день**

Наименование блюда	Выход блюд, г		Ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп лапша	200	250	лапша	8	16
			морковь	10	14
			соль йодированная	1	1
			лук репчатый	9	11
			картофель	60	80
			масло сливочное	5	5
			костный бульон	150	150
Тефтели из говядины	61	80	мясо говядина	61	80
			хлеб пшеничный	10	10
			молоко	10	10
			лук	24	24
			масло сливочное	4	4
			масло растительное	3	3
			мука	5,4	5,4
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	100	гречка	48	48
			масло сливочное	4	4
Молоко с медом	200/10	200/10	молоко	200	200
			мед	10	10
Хлеб ржано- пшеничный	35	40	хлеб ржано- пшеничный	35	40

1 неделя

2 день

Наименование блюда	Выход блюд, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп с крупой	200	250	овсяная крупа	20	25
			морковь	16	22
			лук	13	11
			растительное масло	4	5
			костный бульон	150	150
Салат свекольный	30	60	свекла	50	86
			масло растительное	8	8
Куры отварные	60	80	куры	120	150
			лук	5	10
Гарнир: перловка	100	100	перловка	36	36
			масло сливочное	4	4
Компот из сухофруктов	200	200	сахар	20	20
			сухофрукты	20	20
			аскорбинка	0,0007	0,0007
Фрукты	200	200	яблоко	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	35	40	хлеб ржано- пшеничный	35	40

1 неделя

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		Ингредиенты	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Рассольник	200	250	картофель	60	80
			крупа перловая	10	10
			лук репчатый	5	10
			морковь	8	10
			масло сливочное	5	5
			костный бульон	150	180
			огурцы соленые	14	17
Котлеты из говядины	61/5	80/5	мясо говядина	61	80
			хлеб пшеничный	14	14
			молоко	19	19
			сухари	8	8
			масло сливочное	6	6
			масло растительное	5	5
Гарнир: рис отварной	100	100	рис	50	50
			масло сливочное	5	5
			молоко	8	8
Кефир	200	200	кефир	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	35	40	хлеб ржано- пшеничный	35	40

1 неделя

4 день

Наименование блюда	Выход блюд, г		Ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп гороховый	200	250	картофель	40	53
			горох	16	20
			морковь	8	10
			лук	8	10
			масло сливочное	5	5
			костный бульон	150	180
Тефтели из судака	60	80	судак	89	109
			хлеб пшеничный	11	11
			молоко	16	16
			лук	13	13
			масло сливочное	4	4
			масло растительное	5	5
			мука	6	6
Гарнир: макароны	100	100	макароны	50	50
			масло сливочное	5	5
Кисель с витаминомС	200/10	200/10	кисель	24	24
			сахар	10	10
			кислота лимонная	0,0002	0,0002
			витамин С порошок	0,00007	0,00007
Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	35	40
Фрукты	200	200	яблоко	200	200

**1 неделя
5 день**

Наименование блюда	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп харчо	200	250	рис	15	18
			лук	19	22
			масло сливочное	8	10
			зелень	2	2
			томат	6	8
			сольйодированная	1	1
			костный бульон	150	180
Мясо тушеное (курица)	60	80	курица	80	90
			томат	3	3
			лук	8	8
			масло растительное	3	3
			мука	6	6
Гарнир: капуста тушеная	100	100	капуста	120	143
			масло растительное	4	4
			сахар	3	3
			морковь	3	3
			лук	5	5
			мука	1	1
			томат	9	9

сок натуральный	200	200	сок	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	35	40

2 неделя

1 день

Наименование блюда	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Борщ	200	250	свекла	50	58
			капуста	15	20
			томат	4	6
			морковь	8	10
			лук	8	10
			картофель	22	22
			сахар	2	2
			мясо говядина	40	40
			масло сливочное	4	4
Плов (курица)	120/50	150/50	курица	85	105
			рис	50	50
			молоко	10	10
			лук	10	10
			морковь	14	14
			масло растительное	10	10
			томат	5	5
Сузбеше	45	45	сузбеше	45	45
Чай с медом	200/10	200/10	чай	200	200
			мед	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	35	40

2 неделя

2 день

Наименование блюда	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп рисовый	200	250	рис	8	10
			картофель	65	78
			морковь	8	10
			лук	8	10
			мясо говядина	42	42
			масло сливочное	5	5
Салат витаминный	30	60	капуста	8	15
			морковь	6	12
			яблоко	8	16
			зелень	2	4
			лимон для сока	2	4
			масло растительное	5	10
Зразы рубленые	61	80	мясо говядина	61	80
			яйца	5	7

			масло растительное	5	9
			зелень	2	4
			сухари	4	7
			хлеб пшеничный	9	9
			молоко	12	12
			лук	3	35
Гарнир: перловка	100	100	перловка	36	36
			масло сливочное	4	4
Сок натуральный	200	200	сок	200	200
Фрукты	200	200	яблоко	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	35	40

2 неделя

3 день

Наименование блюда	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп из овощей	200	250	капуста	20	25
			картофель	50	66
			морковь	11	14
			лук репчатый	9	11
			томатная паста	2	4
			масло сливочное	4	5
			мясо говядина	40	49
Салат свекольный с сыром	30	60	свекла	28	55
			масло растительное	8	8
			сыр твердый	10	10
Мясо тушеное (курица)	60	80	мясо курица	80	90
			лук	8	8
			мука	6	6
			томат	3	3
			масло растительное	3	3
			капуста	20	143
Гарнир: капуста тушеная	100	100	сахар	5	3
			морковь	8	3
			мука	1	1
			томат	9	9
			лук	5	5
			масло растительное	57	4
			Кисель с витамином С	200	200
сахар	10	10			
кислота лимонная	0,0002	0,0002			
витамин С порошок	0,00007	0,00007			
Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	35	40

2 неделя

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп харчо	200	250	рис	15	18
			лук	19	22
			масло сливочное	8	10
			зелень	2	2
			томат	6	8
			соль йодированная	1	1
			мясо говядина	61	80
Салат из моркови	30	60	морковь	32	64
			масло растительное	6	6
			сахар	4	4
Котлеты рыбные	60	80	судак	89	107
			хлеб пшеничный	15	15
			молоко	20	20
			масло растительное	11	11
			сухари	7	7
Гарнир: макароны	100	100	макароны	50	50
			масло сливочное	5	5
Компот из сухофруктов с витамином С	200/10	200/10	сухофрукты	15	15
			сахар	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	35	40
Фрукты	200	200	яблоко	200	200

**2 неделя
5 день**

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп пшеничный	200	250	пшено	20	25
			морковь	15	20
			лук	12	16
			масло растительное	4	5
			мясо говядина	40	44
Салат из свежих овощей	30	60	капуста	37	50
			морковь	16	25
			масло растительное	4	8
Куры отварные	60	80	курица	145	165
			лук	3	7
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	100	гречка	48	48
			масло сливочное	4	4
Молоко	200	200	молоко	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	35	40