

«Утверждаю»



Директор школы

А.Е. Балабиев

« 01 » 09 2023 год

**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**

<b>1-ый день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Суп гороховый мясо говядины	200	Картофель	80
		Горох	16
		Морковь	24
		Лук	24
		Масло сливочное	4
		Мясо говядины груд. на м/к. бульоне	4
		Соль йодир.	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
<b>2-ой день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150\5	Молоко	150
		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
Чай с медом	200	Масло слив	10
		Заварка	2
		Мед	15

<b>3-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат овощной	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
		122	
Плов с курицей	150	Курица	60
		рис	0,001
		Соль йодир.	13
		Масло растительное	2
		лук	2,5
		морковь	9
		томат	200
		Сок натуральный	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	
<b>4-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Котлета рыбная	80	Минтай	132
		Хлеб пшен	20
		молоко	45
		Сухари	12
		Масло раст	10
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0,001
		169	
Картофельное пюре	100	Картофель	75
		молоко	0,001
		Соль	3
		Масло сливочное	20
		Сухофрук.	20
Компот из сухофруктов	200	Сахар	20
		Лимонка	0,002
		Хлеб ржано-пшеничный	20
		Печенье сахарное	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	
<b>5-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Биточки мясные(говядина/курица)	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	20,5
		Молоко	10
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	20
		Сухари	1
		Соль йодир	60
		20	
Гречка отварная	100	Крупа	5
		Масло слив	1
		Соль йодир	200
Сок натур	200	Сок натур	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	



**II Неделя**

<b>1-ый день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
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	10
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
<b>2-ой день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Плов с курицей	150	Курица	122
		рис	60
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	13
		лук	23
		морковь	25
		томат	1
		Капуста	56,8
Салат овощной	60	Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
		Хлеб ржано-пшеничный	20
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
<b>3-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
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
Чай с медом	200	Ванилин	0,1
		заварка	2
		Мед	15

Хлеб ржано-пшеничный	20		20		
<b>4-й день</b>					
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>		
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
Сок натур	200	Сыр	10		
		Сок натур	200		
<b>5-й день</b>					
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>		
Тефтели мясные (говядина, курица)с соусом	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	78		
		Рис	8		
		Мука	12		
		Лук репчатый	50		
		Масло раст.	6		
		Томатная паста	6		
		соль	0,2		
		Макаронные изделия	100	Макароны	35
		Кисель п/ягодный	200	Масло слив.	5
				Кисель	24
Сахар	10				
Крахмал	12				
Хлеб ржано-пшеничный	20	Лимон. кис.	0.0002		
		Хлеб ржано-пшеничный	20		