

## 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>
<b>Каша молочная рисовая с маслом слив</b>	<b>150\5</b>	Молоко 2,5%	50
		Рисовая крупа	30
		Сахар песок	5
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	0,5
		Вода	70
<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	Хлеб пшеничный	20
<b>Кондитерское изделие</b>	<b>40</b>	Печенье	40
<b>Фрукты</b>	<b>150</b>	Яблоко	150
<b>Чай черный с молоком</b>	<b>200</b>	Чай черный гранулированный	0,5
		Сахар песок	10
		Молоко 2,5%	50
<b>2-ой день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
<b>Салат из моркови</b>	<b>60</b>	Морковь	60
		Сахар	2
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	0,1
<b>Куры тушеные</b>	<b>80</b>	Куры	80
		Масло подсолнечное	3
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Томатная паста	3
		Соль пищевая йодированная	0,5
<b>Гарнир: макаронные изделия</b>	<b>100</b>	Макароны	36
		Масло сливочное	3
		Соль пищевая йодированная	0,5
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	Хлеб р\п	20
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	Сухофрукты	20
		Сахар песок	10
		Лимонная кислота	0,1
<b>3-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
<b>Суп гороховый</b>	<b>200</b>	Горох	16
		Картофель	54
		Мясо (говядина\курица,на кости)	27
		Морковь	11
		Лук репчатый	10
		Зелень (петрушка/укроп)	2
		Масло растительное	4
		Зелень (петрушка/укроп)	2
		Соль пищевая йодированная	0,5
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	Хлеб	20
<b>Булочка с творогом</b>	<b>80</b>	Мука пшеничная	52
		Сахар песок	15

		Вода	22
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	0,5
		Куриное яйцо	0,5
		Масло подсолнечное	2
		Творог	20
		Дрожжи	1,5
<b>Чай с медом</b>	<b>200</b>	Чай черный гранулированный	0,5
		Мед	10
<b>4-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
<b>Тефтели рыбные с соусом</b>	<b>80</b>	Минтай	75
		Мука пшеничная	4
		Крупа рисовая	4
		Лук репчатый	8
		Масло подсолнечное	2
		Томатная паста	3
		Вода	10
		Соль пищевая йодированная	0,5
<b>Гарнир: картофельное пюре</b>	<b>100</b>	Картофель	105,3
		Молоко 2,5%	27
		Соль пищевая йодированная	0,5
		Масло сливочное	3
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	Хлеб р\п	20
<b>Сок натуральный</b>	<b>200</b>	Сок натуральный	100
<b>5-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
<b>Салат из капусты и моркови</b>	<b>60</b>	Капуста	40
		Морковь	20
		Сахар песок	3
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	0,1
		Лимонная кислота	0,1
<b>Мясные биточки с соусом</b>	<b>80</b>	Мясо (говядина)	65
		Хлеб	14,4
		Лук репчатый	10
		Вода	19,2
		Соль	0,5
		Масло подсолнечное	5
		Сухари	8
<b>Гарнир: гречка отварная</b>	<b>100</b>	Гречневая крупа	40,3
		Соль пищевая йодированная	0,5
		Масло сливочное	5
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	Хлеб р\п	20
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	Чай черный гранулированный	0,5
		Сахар песок	10

**II Неделя**

<b>1-ый день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
<b>Суп Харчо</b>	<b>200</b>	рис	20
		Картофель	20
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Соль пищевая йодированная	1
		Масло сливочное	2
		Мясо (говядина\курица, на кости)	20
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	Хлеб р\п	20
<b>Кондитерское изделие</b>	<b>40</b>	Печенье	40
<b>Фрукты</b>	<b>150</b>	Яблоко	150
<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	Чай черный гранулированный	0,5
		Сахар песок	10
<b>2-ой день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
<b>Куры тушеные</b>	<b>80</b>	Куры	80
		Масло подсолнечное	3
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Томатная паста	3,5
		Соль пищевая йодированная	1
<b>Гарнир: гречка отварная</b>	<b>100</b>	Крупа гречневая	40,3
		Масло сливочное	3
		Соль пищевая йодированная	1
<b>Салат овощной</b>	<b>60</b>	Капуста	45
		Морковь	15
		Зеленый горошек	10
		Масло подсолнечное	3
		Соль пищевая йодированная	1
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	Хлеб ржано-пшеничный	20
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	Сухофрукты	20
		Сахар песок	10
		Лимонная кислота	0,2
<b>3-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
<b>Каша молочная кукурузная</b>	<b>200</b>	<b>Молоко 2,5%</b>	<b>60</b>
		Вода	90
		Крупа пшеничная	45
		Масло сливочное	5
		Сахар песок	5
		Соль пищевая йодированная	1
<b>Булочка с творогом</b>	<b>80</b>	Мука пшеничная	52

		Сахар песок	15
		Вода	22
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	0,5
		Куриное яйцо	0.5
		Масло подсолнечное	2
		Творог	20
		Дрожжи	1,5
<b>Чай черный с молоком</b>	<b>200</b>	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	10
		Молоко 2,5%	50

**4-й день**

<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
<b>Суп рыбный</b>	<b>200</b>	Картофель	100
		Крупа рис	7
		Морковь	11
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле	20
		Масло сливочное	2
		Вода	140
		Соль пищевая йодированная	1
<b>Хлеб ржано-пшеничный с сыром</b>	<b>20/10</b>	Хлеб р/п	20
		Сыр	10
<b>Сок натуральный</b>	<b>200</b>	Сок	200

**5-й день**

<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
<b>Тефтели (говядина) с соусом</b>	<b>80</b>	Мясо (говядина)	57
		Вода	12
		Мука пшеничная	3
		Лук репчатый	24
		Рис	5
		Масло подсолнечное	2
		Томатная паста	4
		Соль пищевая йодированная	2
<b>Гарнир: макаронные изделия</b>	<b>100</b>	Макароны	36
		Масло сливочное	3
<b>Кисель</b>	<b>200</b>	Кисель	15
		Сахар песок	10
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	Хлеб р/п	20