

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

Одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд  
для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в  
общеобразовательных школах  
за счет средств фонда «Всеобуч» на 2023-2024 учебный год (зима-весна)

**I Неделя**

**1-ый день**

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная рисовая	200\5	Молоко 2,5%	60
Слив масло		Вода	90
		Рисовая крупа	45
		Сахар песок	4
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	0,5
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Хлеб пшеничный	40	Хлеб	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Сузбеше	100	Творожная масса	100
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	0,5
		Сахар песок	10
		Молоко 2,5%	50

**2-ой день**

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови	100	Морковь	100
		Масло подсолнечное	2
		Сахар	5
		Лимонная кислота	0,2
Куры тушеные	100	Куры	100
		Масло подсолнечное	5
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Томатная паста	4
		Соль пищевая йодированная	0,5
Гарнир: макаронные изделия	150	Макароны	54
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р/п	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар песок	10
		Лимонная кислота	

**3-й день**

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат овощной	100	Капуста	80
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	0,1
Суп гороховый	250	Горох	20
		Мясо (говядина\курица,на кости)	30
		Картофель	67
		Морковь	12,5
		Лук репчатый	12,5
		Масло растительное	5
		Зелень (петрушка/укроп)	3

		Соль пищевая йодированная	0,5
<b>Булочка с творогом</b>	<b>100</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>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	Хлеб р\п	40

**4 день**

<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
<b>Салат витаминный</b>	<b>100</b>	Морковь	70
		Яблоко	30
		Сахар	5
		Масло подсолнечное	2
<b>Тефтели рыбные с соусом</b>	<b>100</b>	Минтай	95
		Мука пшеничная	6
		Крупа рисовая	6
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	3
		Томатная паста	4
		Вода	12
		Соль пищевая йодированная	0,5
<b>Гарнир: картофельное пюре</b>	<b>150</b>	Масло сливочное	5
		Картофель	158
		Молоко 2,5%	27
<b>Сок натуральный</b>	<b>200</b>	Сок	200
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	Хлеб р\п	40

**5-й день**

<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
<b>Биточки мясные(говядина/ курица)</b>	<b>100</b>	Мясо (говядина/курица)	81,4
		Хлеб	18
		Лук репчатый	10
		Вода	24
		Соль	0,5
		Масло подсолнечное	6
		Сухари	10
		Томат	5
		Мука	4
<b>Гарнир: гречка отварная</b>	<b>150</b>	Крупа гречневая	60,5
		Соль пищевая йодированная	0,5
		Масло сливочное	5
<b>Чай черный сладкий</b>	<b>200</b>	Чай черный гранулированный	0,5
		Сахар песок	10
<b>Хлеб</b>	<b>40</b>	Хлеб р\п	40
<b>Фрукты</b>	<b>150</b>	Яблоко,	150

**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>250</b>	Рис	25
		Картофель	30
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Соль пищевая йодированная	1
		Масло сливочное	2
		Мясо (говядина\курица,на кости)	20
<b>Кондитерское изделие</b>	<b>40</b>	Печенье	40
<b>Фрукты</b>	<b>150</b>	Яблоко	150
<b>Чай черный сладкий</b>	<b>200</b>	Чай черный гранулированный	0,5
		Сахар песок	10
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	Хлеб ржано-пшеничный	40
<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>100</b>	Куры	100
		Масло подсолнечное	5
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Томатная паста	4
		Соль пищевая йодированная	0,5
<b>Гарнир: гречка отварная</b>	<b>150</b>	Крупа гречневая	60
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	1
<b>Салат овощной</b>	<b>100</b>	Капуста	70
		Морковь	15
		Зеленый горошек	12
		Масло подсолнечное	3
		Соль пищевая йодированная	0,1
<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>40</b>	Хлеб р/п	40
<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	Сухофрукты	20
		Сахар песок	10
		Лимонная кислота	0,2
<b>Сузбеше</b>	<b>100</b>	Творожная масса	100
<b>3-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
<b>Жаркое по- домашнему мясо говядины</b>	<b>250</b>	Мясо (говядина)	100
		Картофель	170
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Соль пищевая йодированная	1
		Томатная паста	2
		Масло подсолнечное	2
		Масло сливочное	3
<b>Булочка с творогом</b>	<b>100</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
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	0,5
		Сахар песок	10
		Молоко 2,5%	50
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р/п	40

#### 4-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Морковь	70
		Яблоко	30
		Сахар	5
		Масло подсолнечное	2
Суп рыбный	250	Картофель	133
		Крупа рис	9
		Морковь	13
		Лук репчатый	12
		Рыбные консервы в масле	25
		Масло сливочное	3
		Вода	180
		Соль пищевая йодированная	1
Хлеб ржано-пшеничный с сыром	40/10	Хлеб р/п	40
		Сыр твердый	10
Сок натуральный	200	Сок	200

#### 5-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови	100	Морковь	100
		Масло подсолнечное	2
		Сахар	2
		Лимонная кислота	0,2
Тефтели с соусом	100	Мясо (говядина)	65
		Крупа рисовая	6
		Мука пшеничная	4
		Лук репчатый	29
		Масло подсолнечное	3
		Томатная паста	5
		Соль пищевая йодированная	0,5
		Вода	15
Гарнир: макароны	150	Макароны	54
		Масло сливочное	3
Кисель	200	Кисель	15
		Сахар песок	10
		Лимонная кислота	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р/п	40