



2021 год

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
двухнедельное меню блюд
для организации питания учащихся
из социально-уязвимых слоев населения
в общеобразовательных школах
за счет бюджетных средств на 2021 год**

1 неделя

1 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | Ингредиенты | Брутто, г |
|----------------------------|---------------|----------------------|-----------|
| Суп лапша | 200 | лапша | 8 |
| | | морковь | 10 |
| | | соль йодированная | 1 |
| | | лук репчатый | 10 |
| | | картофель | 80 |
| | | м. сливочн | 5 |
| | | костный бульон | 150 |
| Тефтели из говядины | 60 | м. говяд | 55 |
| | | хлеб пшен | 10 |
| | | молоко | 10 |
| | | лук | 24 |
| | | м. слив | 4 |
| | | м. растит | 3 |
| | | мука | 5,4 |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | гречка | 48 |
| | | м. сливочн | 4 |
| Молоко с медом | 200/10 | Молоко | 200 |
| | | Мед | 10 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

2 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто, г |
|-------------------|---------------|--------------------|-----------|
| Суп с крупой | 200 | овсяная крупа | 20 |
| | | морковь | 11 |
| | | лук | 9 |
| | | растительное масло | 4 |
| | | костный бульон | 150 |

| | | | |
|----------------------|-----|----------------------|--------|
| Тат свекольный | 30 | свекла | 55 |
| | | м.растит | 8 |
| Куры отварные | 60 | куры | 135 |
| Гарнир: перловка | | лук | 10 |
| | 100 | перловка | 36 |
| | | М.сливочное | 4 |
| Компот из с/фруктов | 200 | сахар | 20 |
| | | сухофрукты | 20 |
| | | Аскорбинка | 0,0007 |
| Фрукты | 200 | яблоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

Здень

| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто,г |
|--|---------------|----------------------|----------|
| Рассольник | 200 | картофель | 80 |
| | | крупа перловая | 10 |
| | | лук репчатый | 5 |
| | | морковь | 10 |
| | | м.сливочное | 5 |
| | | костный бульон | 150 |
| | | огурцы соленые | 14 |
| Котлеты из говядины | 60/5 | м.говяд | 60 |
| | | хлеб пшен | 14 |
| | | молоко | 19 |
| | | сухари | 8 |
| | | м.слив | 6 |
| | | м.растит | 5 |
| Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное | 100 | рис | 20 |
| | | м.сливочн | 5 |
| | | молоко | 8 |
| | | картофель | 57 |
| Кефир | 200 | кефир | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

4 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто,г |
|-------------------|---------------|----------------|----------|
| Суп гороховый | 200 | картофель | 53 |
| | | горох | 16 |
| | | морковь | 10 |
| | | лук | 10 |
| | | м.сливочное | 5 |
| | | костный бульон | 150 |
| Тефтели из судака | 60 | судак | 89 |
| | | хлеб пшен | 11 |
| | | молоко | 16 |

| | | | |
|--------------------------------|--------|-----------------------|---------|
| | | лук | 13 |
| | | м слив | 4 |
| | | м растит | 5 |
| | | мука | 6 |
| | | молоко | 10 |
| | | м сливочн | 1 |
| | | картоф | 20 |
| | | капуста | 19 |
| | | сахар | 1 |
| | | лук | 9 |
| | | мука | 1 |
| Гарнир: овощи в молочном соусе | 75/26 | зеленый горошек | 12 |
| | 200/10 | кисель | 24 |
| | | сахар | 10 |
| | | кислота лимонная | 0,0002 |
| | | Вит С порошок | 0,00007 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | хлеб ржано- пшеничный | 20 |
| Фрукты | 200 | яблоко | 200 |

5 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | Ингредиенты | Брутто, г |
|-------------------------|---------------|-----------------------|-----------|
| Суп Харчо | 200 | рис | 15 |
| | | лук | 19 |
| | | м сливочное | 8 |
| | | зелень | 2 |
| | | томат | 6 |
| | | Соль йодир | 1 |
| | | костный бульон | 150 |
| Мясо тушеное (курица) | 60 | курица | 140 |
| | | томат | 19 |
| | | лук | 8 |
| | | м слив | 4 |
| | | м растит | 3 |
| | | мука | 6 |
| | | капуста | 143 |
| Гарнир: капуста тушеная | 100 | м растит | 4 |
| | | сахар | 3 |
| | | морковь | 3 |
| | | лук | 5 |
| | | мука | 1 |
| | | томат | 9 |
| | | сок натуральный | 200 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | хлеб ржано- пшеничный | 20 |

2 недели

1 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто,г |
|----------------------|---------------|----------------------|----------|
| Плов (курица) | 120/50 | курица | 85 |
| | | рис | 50 |
| | | молоко | 10 |
| | | лук | 10 |
| | | морковь | 14 |
| | | м.растит | 10 |
| | | томат | 5 |
| Сузбеше | 45 | сузбеше | 45 |
| Чай с медом | 200/10 | Чай | 200 |
| | | Мед | 10 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

2 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто,г |
|----------------------|---------------|----------------------|----------|
| Салат витаминный | 30 | капуста | 8 |
| | | морковь | 6 |
| | | яблоко | 8 |
| | | зелень | 2 |
| | | лимон для сока | 2 |
| | | м.растит | 5 |
| Зразы рубленые | 60 | говядина | 120 |
| | | яйца | |
| | | м.растит | |
| | | зелень | |
| | | сахари | |
| | | хлеб пшеничн | |
| | | молоко | |
| | | лук | 3 |
| Гарнир: перловка | 100 | перловка | 36 |
| | | м.сливочное | 4 |
| Сок натур | 200 | сок | 200 |
| Фрукты | 200 | яблоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

3 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто,г |
|--------------------------|---------------|----------------------|----------|
| Салат свекольный с сыром | 30 | свекла | 28 |
| | | м.растит | 8 |
| | | сыр твердый | 10 |
| Мясо тушеное (журица) | 60 | м.говяд | 130 |
| | | лук | 8 |
| | | мука | 6 |
| | | томат | 10 |
| | | м.растит | 3 |
| | | капуста | 20 |
| Гарнир: капуста тушеная | 100 | сахар | 5 |
| | | морковь | 8 |
| | | мука | |
| | | томат | |
| | | лук | |
| | | м.растит | 57 |
| Кисель с вит С | 200 | кисель | 24 |
| | | сахар | 10 |
| | | кислота лимонная | 0,0002 |
| | | Вит С порошок | 0,00007 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

4 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто,г |
|--------------------------------|---------------|----------------------|----------|
| Салат из моркови | 30 | морковь | 32 |
| | | м.растит | 6 |
| | | сахар | 4 |
| Котлеты рыбные | 60 | судак | 89 |
| | | хлеб пшен | 15 |
| | | молоко | 20 |
| | | м.растит | 11 |
| | | сахари | 7 |
| | | молоко | 10 |
| Гарнир: овощи в молочном соусе | 75/26 | м.сливочн | 1 |
| | | картоф | 20 |
| | | капуста | 19 |
| | | сахар | 1 |
| | | лук | 9 |
| | | морковь | 19 |
| | | мука | 1 |
| | | Зеленый горошек | 12 |
| Компот из с/фруктов с вит С | 200/10 | с/фрукты | 15 |
| | | сахар | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |