



Утверждаю

Руководитель ГУ «ДП г. Темиртау»
ФИО Ош«29» 01 2021 год

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
(рекомендуемое)
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	
	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
			м.сливочн	5	5
			костный бульон	150	150
Тефтели из говядины	60	80	м.говяд	40	60
			хлеб пшен	10	10
			молоко	10	10
			лук	24	24
			м.слив	4	4
			м.растит	3	3
			мука	5,4	5,4
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	100	гречка	48	48
			м.сливочн	4	4
Молоко с медом	200/10	200/10	Молоко	200	200
			Мед	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	хлеб ржано-пшеничный	20	20

1 неделя

2 день

Наименование блюд	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	11	14
			лук	9	11
			растительное масло	4	5
			костный бульон	150	150
Салат свекольный	30	60	свекла	45	75
			м.растит	8	8
Куры отварные	60	80	куры	120	150
			лук	3	3
Гарнир: перловка	100	100	перловка	36	36
			М.сливочное	4	4
Компот из с/фруктов	200	200	сахар	20	20
			сухофрукты	20	20
			Аскорбинка	0,0007	0,0007
Фрукты	200	200	яблоко	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	хлеб ржано-пшеничный	20	20

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
			м.сливочное	5	5
			костный бульон	150	180
			огурцы соленые	14	17
Котлеты из говядины	60/5	75/5	м.говяд	60	75
			хлеб пшен	14	14
			молоко	19	19
			сухари	8	8
			м.слив	6	6
			м.растит	5	5
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	100	рис	20	20
			м.сливочн	5	5
			молоко	8	8
			картофель	57	57
Кефир	200	200	кефир	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	хлеб ржано-пшеничный	20	20

1 неделя

4 день

Наименование блюд	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
			м.сливочное	5	5
			костный бульон	150	180
Тефтели из судака	60	80	судак	89	109
			хлеб пшен	11	11
			молоко	16	16
			лук	13	13
			м.слив	4	4
			м.растит	5	5
			мука	6	6
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	75/26	молоко	10	10
			м.сливочн	1	1
			картоф	20	20
			капуста	19	19
			сахар	1	1
			лук	9	9
			мука	1	1
			Зеленый горошек	12	12
Кисель с вит С	200/10	200/10	кисель	24	24
			сахар	10	10
			кислота лимонная	0,0002	0,0002
			Вит С порошок	0,00007	0,00007
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	хлеб ржано-пшеничный	20	20
Фрукты	200	200	яблоко	200	200

1 неделя

5 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
			м.сливочное	8	10
			зелень	2	2
			томат	6	8
			сольйодир	1	1
			костный бульон	150	180
Мясо тушеное (курица)	60	80	курица	140	160
			томат	19	19

			лук	8	8
			м.слив	4	4
			м.растит	3	3
			мука	6	6
Гарнир: капуста тушеная	100	100	капуста	120	143
			м.растит	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	20	20	хлеб ржано-пшеничный	20	20

2 неделя
1 день

Наименование блюд	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
			м.слив	4	4
Плов (курица)	120/50	150/50	курица	85	105
			рис	50	50
			молоко	10	10
			лук	10	10
			морковь	14	14
			м.растит	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	20	20	хлеб ржано-пшеничный	20	20

2 неделя

2 день

Наименование блюд	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
			м.говядина	42	42
			м.сливочн	5	5
Салат витаминный	30	60	капуста	8	15
			морковь	6	12
			яблоко	8	16
			зелень	2	4
			лимон для сока	2	4
			м.растит	5	10
Зразы рубленые	60	80	говядина	120	60
			яйца		7
			м.растит		9
			зелень		4
			сухари		7
			хлеб пшеничн		9
			молоко		12
			лук	3	35
Гарнир: перловка	100	100	перловка	36	36
			м.сливочное	4	4
Сок натур	200	200	сок	200	200
Фрукты	200	200	яблоко	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	хлеб ржано-пшеничный	20	20

2 неделя

3 день

Наименование блюд	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
			М.сливочное	4	5
			М.говядина	40	49
Салат свекольный с сыром	30	60	свекла	28	55
			м.растит	8	8
			сыр твердый	10	10
Мясо тушеное (курица)	60	80	м.говяд	130	160
			лук	8	8

			мука	6	6
			томат	10	19
			м.растит	3	3
Гарнир: капуста тушеная	100	100	капуста	20	143
			сахар	5	3
			морковь	8	3
			мука	1	1
			томат	9	9
			лук	5	5
			м растит	57	4
			кисель с вит С	200	200
			сахар	10	10
			кислота лимонная	0,0002	0,0002
			Вит С порошок	0,00007	0,00007
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	хлеб ржано-пшеничный	20	20

**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
			м.сливочное	8	10
			зелень	2	2
			томат	6	8
			Соль йодир	1	1
			м.говядина	40	45
Салат из моркови	30	60	морковь	32	64
			м.растит	6	6
			сахар	4	4
Котлеты рыбные	60	80	судак	89	107
			хлеб пшен	15	15
			молоко	20	20
			м.растит	11	11
			сухари	7	7
			молоко	10	10
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	75/26	м.сливочн	1	1
			картоф	20	20
			капуста	19	19
			сахар	1	1
			лук	9	9
			морковь	19	19
			мука	1	1
			Зеленый горошек	12	12
			Компот из с/фруктов с вит С	200/10	200/10
			сахар	20	20
Хлеб ржано-	20	20	хлеб ржано-	20	20

пшеничный			пшеничный		
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 пшенный	200	250	пшено	20	25
			морковь	11	15
			лук	9	11
			м.растит	4	5
			м.говядина	40	44
Салат из свежих овощей	30	60	капуста	20	41
			морковь	9	18
			м.растит	4	8
Куры отварные	60	80	курица	145	165
			лук	3	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	100	гречка	48	48
			м.сливочн	4	4
Молоко	200	200	молоко	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	хлеб ржано-пшеничный	20	20