**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 2024 учебный год** *(лето-осень)*

**I Неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-ый день** |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто,г** |
| Каша молочная рисовая  | 200 | Молоко  | 140 |
|  |  | Рис | 45 |
|  |  | Сахар песок | 12 |
|  |  | Масло слив | 12 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| Фрукты  | 150 | Яблоко  | 150 |
| Чай чёрный с молоком | 200 | Чай черный гранулированный | 2 |
|  |  | Сахар  | 20 |
|  |  | Молоко  | 100 |
| Сузбеше | 100 | Сузбеше | 100 |
| **2-ой день** |  |  |
| Салат из св. моркови | 120 | Морковь | 120 |
|  |  | Масло раст. | 12 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
|  |  | Сахар | 5 |
| Куры тушенные  | 100 | Куры | 189 |
|  |  | Морковь | 35 |
|  |  | Лук репчатый | 35 |
|  |  | Зелень | 2 |
|  |  | Томатная паста | 5 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
|  |  | М/с | 8 |
| Гарнир: макаронные изделия | 150 | Макароны | 53 |
|  |  | Масло слив. | 8 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
| Компот из св. яблок | 200 | Яблоки  | 45 |
|  |  | Сахар песок | 20 |
|  |  | Лимонная кислота | 2 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| **3-ой день** |  |  |  |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто,г** |
| Суп гороховый  | 250 | Горох | 30 |
|  |  | Картофель | 100 |
|  |  | Морковь | 30 |
|  |  | Лук | 15 |
|  |  | Грудинка говядина | 40 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
|  |  | М/с | 12 |
|  |  | Зелень | 2 |
| Булочка сдобная с сыром | 50/10 | Мука пшеничная фортиф | 60 |
|  |  | Сахар | 20 |
|  |  | Молоко  | 15 |
|  |  | М/с | 15 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
|  |  | Куриное Яйцо | 0,5 |
|  |  | М/р | 3 |
|  |  | Сыр | 11 |
|  |  | Дрожжи | 3 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| Чай с медом | 200 | Чай черный гранулированный | 2 |
|  |  | Мед | 20 |
| Фрукты  | 100 | Яблоко  | 100 |
| **4 день** |  |  |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто,г** |
| Тефтели из филе курин. с соусом  | 100 | Куриное филе | 98 |
|  |  | Мука пшеничная фортиф | 10 |
|  |  | Рисовая крупа | 18 |
|  |  | Куриное яйцо  | 0,5 |
|  |  | Масло подсолнеч.  | 5 |
|  |  | Лук репчатый  | 60 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
| Картофельное пюре | 150 | Картофель | 200 |
|  |  | Молоко  | 85 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
|  |  | Масло сливочное | 8 |
| Сок натур  | 200 | Сок натур  | 200 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| **5-й день** |  |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто,г** |
| Св огурец | 100 | Св огурец | 100 |
| Мясные биточки (говядина и курица) | 100 | Мясо говядина | 55 |
|  |  | Мясо кур | 55 |
|  |  | Лук репчатый | 24 |
|  |  | Масло подсолнечное | 10 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
|  |  | Хлеб | 25 |
|  |  | Молоко | 24 |
|  |  | Сухари | 20 |
|  |  | Яйцо | 0,5 |
| Гречка отварная  | 150 | Гречневая крупа | 69 |
|  |  | Масло слив  | 8 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
| Чай черный сладкий  | 200 | Чай черный гранулированный  | 2 |
|  |  | Сахар песок | 20 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| Фрукты  | 100 | Яблоко  | 100 |

**II Неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-ый день** |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто,г** |
| Суп «Домашняя лапша» | 250 | Картофель | 100 |
|  |  | Макаронные изделия (лапша) | 15 |
|  |  | Морковь | 15 |
|  |  | Лук репчатый | 15 |
|  |  | Масло сливочное | 8 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
|  |  | Суп набор курица | 50 |
|  |  | Зелень | 2 |
| Сузбеше | 100 | Сузбеше | 100 |
| Фрукты  | 150 | Яблоко  | 150 |
| Чай с медом | 200 | Чай черный гранулированный | 2 |
|  |  | Мед | 20 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| **2-ой день** |  |  |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто,г** |
| Гарнир: гречка отвар | 150 | Крупа гречневая | 69 |
|  |  | Масло слив. | 8 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
| Куры тушенные  | 100 | Куры | 189 |
|  |  | Морковь | 35 |
|  |  | Лук репчатый | 35 |
|  |  | Зелень | 2 |
|  |  | Томатная паста | 5 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
|  |  | М/с | 7 |
| Салат овощной | 100 | Капуста  | 94 |
|  |  | Морковь | 30 |
|  |  | Масло раст. | 12 |
|  |  | Сахар  | 5 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| Компот из св. яблок | 200 | Яблоки  | 45 |
|  |  | Сахар песок | 20 |
|  |  | Лимонная кислота | 2 |
| **3-й день** |  |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто,г** |
| Каша молочная пшенная | 200 | Молоко  | 140 |
|  |  | Пшено | 45 |
|  |  | Сахар песок | 12 |
|  |  | Масло слив | 12 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
| Фрукты  | 100 | Яблоко  | 100 |
| Булочка сдобная с сыром | 50/10 | Мука пшеничная фортиф | 60 |
|  |  | Сахар | 20 |
|  |  | Молоко  | 15 |
|  |  | М/с | 15 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
|  |  | Куриное Яйцо | 0,5 |
|  |  | М/р | 3 |
|  |  | Сыр | 11 |
|  |  | Дрожжи | 3 |
| Чай чёрный с молоком | 200 | Чай черный гранулированный | 2 |
|  |  | Сахар  | 20 |
|  |  | Молоко  | 100 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| **4-й день** |  |  |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто,г** |
| Суп рыбный  | 250 | Картофель | 100 |
|  |  | Крупа пшённая или рисовая | 20 |
|  |  | Морковь | 30 |
|  |  | Лук репчатый | 15 |
|  |  | Рыба минтай | 50 |
|  |  | Зелень | 2 |
|  |  | Масло сливочное | 10 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| Кондитерское изделие | 40 | Пряник | 40 |
| Сок натур  | 200 | Сок натур  | 200 |
| **5-й день** |  |  |  |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто,г** |
| Тефтели (говядина и курица)с соусом | 100 | Мясо говядина | 55 |
|  |  | Мясо кур | 55 |
|  |  | Лук репчатый | 60 |
|  |  | Масло подсолнечное | 5 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
|  |  | Рис | 18 |
|  |  | Мука фортиф | 10 |
|  |  | Яйцо куриное | 0,5 |
|  |  | М/с | 5 |
|  |  | Зелень | 2 |
|  |  | Томатная паста | 5 |
| Гарнир: макаронные изделия | 150 | Макароны | 53 |
|  |  | Масло слив. | 8 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
| Кисель  | 200 | Кисель | 24 |
|  |  | Сахар песок | 20 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| Фрукты  | 100 | Яблоко  | 100 |