«Согласовано»

«21» 09 2022г

«Утверждаю»

«01» сентября 2022г

ЕНСЕБАЕВ А.А.

Перспективное четырехнедельное меню
для организации питания для детей 1 классов (составлено на основе методической рекомендаций «Единые стандарты по организации питания школьников»)

1 неделя 1-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Вареники с творогом	200/25	Яйца	5
		Вода	22
		Сахар	10
		Соль	1
		Творог	87
		Мука пшеничная обогащенная	60
Чай с молоком	200	Чай с молоком	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Фрукты	250	Яблоко	250

1 неделя 2-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из свежих овощей	60	Капуста белокочанная	41
		Морковь	18
		Масло растительное	8
Жаркое по-домашнему	200	Курица	79
		Картофель	178
		Лук репчатый	16
		Томатная паста	8
		Масло растительное	7
Кисель	200	Кисель	8
		Сахар	24
		Крахмал картофельный	10
		Кислота лимонная	0,3
		Вода	218
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

1 неделя 3-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Рассольник	200/25	Говядина	54
		картофель	80
		Лук репчатый	10
		Огурцы соленые	14
		Масло растительное	4
		Бульон или вода	140
Мед	20	Мед	20
Чай с молоком	200	Чай с молоком	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

1 неделя 4-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из моркови	60	морковь	64
		сахар	4
		Масло растительное	6
Минтай припущенный	80	Минтай	109
		Лук репчатый	13
		Мука пшеничная обогащенная	6
		Масло растительное	5
Гарнир: макароны отварные	75/26	Макароны	36
		Масло сливочное	12
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Сыр	30	Сыр	30

1 неделя 5-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп лапша домашняя	200/25	Мука пшеничная обогащенная	16
		Яйца	5
		Вода	3
		Соль йодированная	0,4
		Лук репчатый	9
		Масло сливочное	4
		Бульон	189
Булочка школьная	30	булочка	30
Фрукты	250	Яблоко	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

2 неделя 1-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Вареники с творогом	200/25	Яйца	5
		Вода	22
		Сахар	10
		Соль	1
		Творог	87
		Мука пшеничная обогащенная	60
Чай с молоком	200	Чай с молоком	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Фрукты	250	Яблоко	250

2 недели 2-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп харчо	200/25	Говядина	54
		Крупа рисовая	15
		Лук репчатый	19
		Масло сливочное	8
		Петрушка	8
		Томатная паста	6
		Соль йодированная	1
		Бульон	200
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

2 неделя 3-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Плов (говядина)	80	Говядина	107
		Крупа рисовая	51
		Масло растительное	8
		Лук репчатый	9
		Морковь	14
		Томатная паста	16
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

2 неделя 4-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп с бобовыми	200/25	Говядина	54
		Фасоль	20
		Картофель	53
		Морковь	11
		Лук репчатый	9
		Масло растительное	4
		Бульон	151
Сок яблочный	200	Сок яблочный	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Яблоко	250	Яблоко	250

2 неделя 5-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Котлеты мясные	80	Говядина (котлетное мясо)	69
		Хлеб пшеничный	11
		Молоко	16
		Лук репчатый	32
		Масло растительное	4
		Мука пшеничная обогащенная	5
Гарнир: рис	100	Масло сливочное	4
		Бульон	73
		Рис	37
Чай с молоком	200	Чай с молоком	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Мед пчелиный	20	Мед	20

3 неделя 1-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп с вермишелью	200/25	Говядина	54
		Вермишель	16
		Морковь	11
		Лук репчатый	9
		Масло растительное	4
		Томатная паста	3
		Бульон	191
Булочка школьная	30	Булочка	30
Сок яблочный	200	Сок яблочный	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Мед пчелиный	20	Мед	20

3 неделя 2-й день.

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из моркови	60	морковь	64
		Сахар	4
		Масло растительное	6
Куры отварные	80	курица	165
		Лук репчатый	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	Крупа гречневая	48
		Масло сливочное	4
Чай с молоком	200	Чай с молоком	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Сыр	30	Сыр	30

3 неделя 3-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Вареники с творогом	200/25	Яйца	5
		Вода	22
		Сахар	10
		Соль	1
		Творог	87
		Мука пшеничная обогащенная	60
Фрукты	250	Яблоко	250
Чай с молоком	200	Чай с молоком	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

3 неделя 4-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из свежих овощей	60	Капуста белокочанная	41
		Морковь	18
		Масло растительное	8
Минтай припущенный	75/50	Минтай	142
		Лук репчатый	4
		Петрушка	5
		Бульон	55
		Масло сливочное	3
		Мука пшеничная обогащенная	3
Гарнир: овощи тушеные	75/26	Морковь	19
		Картофель	20
		Капуста белокочанная	19
		Масло сливочное	1
		Мука пшеничная обогащенная	1
		Бульон или вода	10
		Сахар	1
Кисель	200	кисель	8
		Сахар	24
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

3 неделя 5-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп лапша домашняя	200/25	Мука пшеничная обогащенная	16
		Яйца	5
		Вода	3
		Соль йодированная	0,4
		Лук репчатый	9
		Масло сливочное	4
		Бульон	189
Фрукты	250	Яблоко	250
Чай с молоком	200	Чай с молоком	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

4 неделя 1-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Плов (говядина)	150/50	Говядина	107
		Крупа рисовая	51
		Масло растительное	8
		Лук репчатый	9
		Морковь	14
		Томатная паста	16
Чай с молоком	200	Чай с молоком	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Мед пчелиный	20	мед	20

4 неделя 2-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Вареники с творогом	200/25	Яйца	5
		Вода	22
		Сахар	10
		Соль	1
		Творог	87
		Мука пшеничная обогащенная	60
Сок яблочный	200	Сок яблочный	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Фрукты	250	Яблоко	250

4 недели 3-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Котлеты мясные	80	Говядина (котлетное мясо)	75
		Хлеб пшеничный	14
		Молоко	19
		Сухари	8
		Масло растительное	5
		Масло сливочное	6
Гарнир: макароны отварные	75/26	Макароны	36
		Масло сливочное	12
Чай с молоком	200	Чай с молоком	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

4 неделя 4-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп лапша домашняя	200/25	Мука пшеничная обогащенная	16
		Яйца	5
		Вода	3
		Соль йодированная	0,4
		Лук репчатый	9
		Масло сливочное	4
		Бульон	189
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	15
		сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Сыр	30	Сыр	30

4 недели 5-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Куры отварные	80	курица	165
		Лук репчатый	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	Крупа гречневая	48
		Масло сливочное	4
Фрукты	250	Яблоко	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20