

«Утверждаю»
 Руководитель
 ГУ «Отдел образования
 Жакынского района»

 Е. Шапиев

**Перспективное 4-х недельное меню
 тима – весна на бесплатное питание на первое полугодие 2021 г.**

(1 неделя)

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Тефтели мясные	80	90	100	Говядина	69	78	87
				Хлеб пшеничный	11	12	13
				Молоко	16	18	20
				Лук репчатый	32	36	40
				Масло растительное	4	5	6
				Мука пшеничная обогащенная	5	6	7
				Масло сливочное	4	5	5
Гарнир: гречка отварная, рассыпчатая	100	130	150	Крупа гречневая	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
Мед	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100

2-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Жаркое	200	200	200	Говядина	79	79	79
				Картофель	178	178	178
				Лук	16	16	16
				Масло растительное	7	7	7
Салат из свежих овощей	60	80	100	капуста	41	55	69
				морковь	18	24	30
				Масло растительное	8	11	13
Кисель	200	200	200	Кисель	28	28	28
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40

3-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник	200/25	230/25	250/25	Говядина	54	54	54
				Лук	10	12	13
				Солен.огурцы	14	16	17
				Масло растительное	4	5	5
				Картофель	80	92	100
				Морковь	10	12	13
				Томатная паста	5	6	8
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100

4-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рыб.котлеты (минтай)	80	90	100	Рыба	109	123	137
				Хлеб пшеничный	11	12	13
				Молоко	16	18	20
				Лук	13	15	17
				Мука пшеничная обогащенная	6	7	8
				Масло растительное	5	6	7
Картофельное пюре	100	130	150	Картофель	100	130	150
				Масло сливочное	4	5	6
Салат из моркови	60	80	100	морковь	64	86	108
				Масло растительное	6	8	10
				сахар	4	5	6
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Сок	200	200	200	Сок	200	200	200
Банан	200	200	200	Банан	100	100	100

5-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп харчо	200/25	230/25	250/25	Говядина	54	54	54
				Рис	15	17	18
				Лук	19	22	24
				Соль	1	1	1
				Масло растительное	8	9	10
				Петрушка	2	2	2
Мед	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Творог	100	100	100	творог	100	100	100

(II неделя)

1-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ	200/25	230/25	250/25	Говядина	54	54	54
				Свекла	30	35	38
				Капуста	23	26	28
				Морковь	8	9	10
				Петрушка	2	2	2
				Лук	7	8	9
				Соль	1,5	2	2
				Масло растительное	3	3	3
Мед	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Компот	200	200	200	Сух.фрукт	20	20	20
				Сахар	20	20	20
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100

2-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Жаркое	200	200	200	Говядина	79	79	79
				Картофель	178	178	178
				Лук	16	16	16
				Масло растительное	7	7	7
Салат из капусты	60	80	100	капуста	58	78	98
				зелень	7	9	11
				сахар	4	5	6
				Масло растительное	4	5	6
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Компот	200	200	200	Сух.фрукт	20	20	20
				Сахар	20	20	20
Яблоки	200	200	200	Яблоки	200	200	200

3-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Плов	150/50	150/50	150/50	Мясо	107	107	107
				Рис	51	61	68
				Масло растительное	8	10	11
				Лук	9	11	12
				Морковь	14	17	19
				Томатная паста	16	19	21
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100

4-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рыба туш (минтай)	75/30	75/30	75/30	Рыба	142	142	142
				Морковь	23	23	23
				Лук	10	10	10
				Томатная паста	10	10	10
				Масло растительное	5	5	5
Картофельное пюре	100	130	150	Картофель	120	150	170
				Масло сливочное	4	5	6
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Сок натуральный	200	200	200	Сок	200	200	200
Салат "Свежий"	60	80	100	Капуста	41	55	69
				Морковь	18	24	30
				Масло растительное	8	11	13
банан	200	200	200	банан	200	200	200

5-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	Мясо говядины (фарш)	75	86	96
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				Молоко	18	21	24
				Сухари панировочные	8	9	10
				Масло растительное	5	6	7
				Масло сливочное	6	7	8
Рис приспущенный	100	130	150	Рис	37	47	55
				Масло сливочное	4	5	6
Мед	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100