

«Утверждаю»

И.о. директора школы:

Мухаметжанова Т.Н



**Перспективное двухнедельное меню Орнекской школы на период зима – весна
на 2023-2024 учебный год**

Наименование блюда	Выход блюда		Ингредиенты блюда	Брутто в граммах	
	С 6 до 11лет	С 11 до18 лет		С 6 до 11 лет	С 11 до18 лет
1 неделя					
1 день					
Суп-лапша домашняя на к/б	200	250	Мука пшеничная фортифицированная	18	20
			Яйцо промышленное	3	6
			Лук репчатый	5	5
			Масло растительное	4	5
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Говядина	35	40
			Морковь	8	8
Салат капустный	60	80	Капуста свежая белокачанная	64	84
			Сахар кристаллический	5	6
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Масло растительное	5	5
			Морковь	7	7
Гуляш	80	100	Мясо птицы	120	140
			Лук репчатый	8	8
			Масло растительное	5	5
			Морковь	8	8
Гарнир-гречка	150	180	Крупа гречневая	50	60
			Масло сливочное промышленного производства	6	8
			Соль йодированная	0.005	0.005
Молоко	200	200	Молоко промышленного производства кипяченное	200	200
Мед пчелиный	10	10	Мед пчелиный	10	10

Творог	70	70	Творог промышленный	70	70
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный промышленный	30	40
2 день					
Суп с крупой на к/б	200	250	Пшено	30	40
			Морковь	10	10
			Лук репчатый	7	8
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Масло растительное	5	5
			Картофель	30	35
Салат морковный	60	80	Морковь	70	90
			Сахар кристаллический	5	6
			Масло растительное	4	5
Котлета	80	100	Фарш говяжий	70	80
			Картофель	20	20
			Лук репчатый	7	7
			Хлеб	10	15
			Масло растительное	5	5
			Соль йодированная	0.005	0.005
Гарнир - рожки	150	180	Макаронные изделия	50	60
			Масло сливочное промышленного производства	6	8
Кисель фруктово-ягодный	200	200	Кисель промышленного производства	20	20
Яблоко	250	250	Яблоко	250	250
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
3 день					
Суп перловый на костном бульоне	200	250	Картофель	40	45
			Перловка	20	25
			Лук репчатый	5	7
			Морковь	6	7
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Масло растительное	7	7
Капуста тушеная с мясом(говядина)	200	250	Мясо говядины	73	80
			Морковь	6	7
			Лук репчатый	6	7
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Капуста белокачанная	80	90
			Масло растительное	7	8
			Масло сливочное	6	8

			промышленного производства		
Компот	200	200	Сухофрукты	20	20
			Сахар кристаллический	20	20
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный промышленный	30	40
Сыр	15	15	Сыр промышленный	15	15
Сузбеше	100	100	Сузбеше промышленное	100	100
4 день					
Суп гороховый на к/б	200	250	Картофель	20	43
			Горох	16	30
			Морковь	10	10
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Лук репчатый	7	7
			Масло растительное	5	5
Салат свекольный	60	80	Свекла	64	86
			Сахар кристаллический	5	6
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Масло растительное	4	5
Рыба тушеная	80	100	Рыба-минтай	130	140
			Масло растительное	5	5
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Мука пшеничная фортифицированная	5	9
			Лук	7	7
			Морковь	10	10
Гарнир-картофельное пюре	150	180	Картофель	30	50
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Масло сливочное промышленного производства	6	8
			Молоко промышленного производства	20	30
Сок фруктовый	200	200	Сок промышленного производства	200	200
Яблоко	250	250	Яблоко	250	250
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный промышленный	30	40
5 день					
Суп – свекольник	200	250	Картофель	25	35
			Морковь	15	15

			Свекла	50	60
			Лук репчатый	10	10
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Масло растительное	7	7
Плов	200	250	Мясо птицы	120	140
			Рис	40	50
			Лук репчатый	10	10
			Морковь	15	15
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Масло растительное	7	8
			Масло сливочное	6	8
Кефир	200	200	Кефир промышленный 2.5%	200	200
			Сахар кристаллический	10	20
Сузбеше	100	100	Сузбеше промышленное	100	100
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный промышленный	30	40

2 неделя

1 день

Борщ на к/б	200	250	Картофель	40	50
			Свекла	15	15
			Капуста белокачанная	40	50
			Морковь	15	15
			Лук репчатый	8	10
			Томатная паста	5	7
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Масло растительное	7	7
			Сахар кристаллический	5	6
Гуляш	80	100	Мясо птицы	120	140
			Лук репчатый	7	10
			Масло растительное	7	8
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Морковь	15	15
Гарнир – перловка	150	180	Перловка	50	60
			Масло сливочное промышленного производства	6	8
			Соль йодированная	0.005	0.005
Мед пчелиный	10	10	Мед пчелиный	10	10
Молоко 3.2%	200	200	Молоко кипяченое промышленного производства	200	200

Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный промышленный	30	40
Творог	70	70	Творог промышленный	70	70
2 день					
Суп картофельный на к/б	200	250	Картофель	40	50
			Лук репчатый	10	24
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Масло растительное	5	5
			Морковь	15	7
Салат морковный	60	80	Морковь	64	110
			Сахар кристаллический	5	6
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Масло растительное	5 6	5
Котлета	80	100	Фарш говяжий	80	100
			Картофель	20	25
			Лук репчатый	10	8
			Хлеб	10	15
			Масло растительное	5	5
Гарнир -гречка	150	180	Крупа гречневая	40	50
			Масло сливочное	6	8
			Соль йодированная	0.005	0.005
Кисель	200	200	Кисель фруктово -ягодный	20	20
Яблоко	250	250	Яблоко свежее	250	250
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный промышленный	30	40
3 день					
Суп –лапша домашняя	200	250	Мука пшеничная	19	34
			Яйца	2	4
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Лук репчатый	10	10
			Масло растительное	6	7
			Морковь	15	15
Овощное рагу	200	250	Мясо говядины	70	80
			Капуста белокачанная	48	60
			Масло растительное	8	8
			Лук репчатый	10	12
			Морковь	15	15
Компот	200	200	Сухофрукты	20	20
			Сахар кристаллический	20	20

			Лимонная кислота	0.001	0.001
Сыр	15	15	Сыр плавленный колбасный	15	15
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный промышленный	30	40
Сузбеше	100	100	Сузбеше промышленное	100	100
4 день					
Суп гороховый на к/б	200	250	Горох	16	20
			Картофель	20	30
			Морковь	10	10
			Лук репчатый	8	8
			Масло растительное	4	5
			Соль йодированная	0.005	0.005
Салат морковный	60	80	Морковь	64	80
			Масло растительное	5	5
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Сахар кристаллический	2	3
Рыба тушеная	80	100	Рыба -минтай	130	140
			Морковь	10	10
			Лук репчатый	8	8
			Масло растительное	5	5
			Мука фортифицированная	2	2
			Соль йодированная	0.005	0.005
Гарнир- рис	150	180	Рис	40	50
			Масло промышленного производства	6	8
			Соль йодированная	0.005	0.005
Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	200
Яблоко	250	250	Яблоко	250	250
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный	30	40
5 день					
Суп с крупой на к/б	200	250	Пшено	20	25
			Картофель	30	40
			Морковь	15	15
			Лук репчатый	8	11
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Мясо птицы	35	40
			Масло растительное	4	5
Салат -винегрет	60	80	Капуста белокачанная	55	60
			Картофель отварная	30	40
			Соль йодированная	0.005	0.005
			Морковь	10	15

			Масло растительное	5	5
Гуляш	80	100	Мясо говядины	73	80
			Морковь	15	10
			Лук репчатый	10	8
			Масло растительное	5	5
			Соль йодированная	0.005	0.005
Гарнир –рожки	150	180	Макаронные изделия	50	60
			Масло сливочное промышленного производства	6	8
			Соль йодированная	0.005	0.005
Кефир	200	200	Кефир промышленный 2.5%	200	200
			Сахар кристаллический	10	20
Хлеб пшеничный	30	40	Хлеб пшеничный промышленный	30	40
Сузбеше	100	100	Сузбеше промышленный	100	100