«Утверждаю»

И.о.директора школы:

_____Сарсенбинов А.Е

Перспективное двухнедельное меню Орнекской школы на период лето-осень

на 2023-2024 учебный год

Наименование блюда	Выход блюда			Ингредиенты блюда	Брутто в граммах		
	7-10 лет	11-14лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14лет	15-18 лет
1 неделя							
1 день							
Суп-лапша домашняя на к/б	200	250	250	Мука пшеничная фортифицированная	6	7	9
				Яйцо промышленное	3	9	9
				Лук репчатый	3	3	3
				Масло растительное	4	5	7
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
				Костный куриный бульон	150	200	200
Гуляш	80	100	100	Мясо птицы	61	8	80
				Морковь	20	25	30
				Лук репчатый	15	17	18
				Масло растительное	4	5	6
Гарнир-гречка	100	150	150	Крупа гречневая	40	55	60
				Масло сливочное промышленного производства	6	7	10
Мед пчелиный	15	15	15	Мед пчелиный промышленный	13	13	13
Молоко	200	200	200	Молоко промышленного производства	200	200	200
Творог	70	70	70	Творог промышленный	70	70	70
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный промышленный	20	35	40
2 день							
Суп картофельный	200	250	250	Картофель	30	40	50

на к/б				Морковь	14	14	15
				Лук репчатый	10	15	15
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
				Костный говяжий бульон	150	200	200
Салат морковный	60	100	100	Морковь	50	60	60
				Лук репчатый	10	15	15
				Масло растительное	4	4	5
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
Котлета	80	90	100	Фарш говяжий	61	80	80
				Картофель	20	20	20
				Лук репчатый	20	25	25
				Хлеб	30	30	30
				Масло растительное	4	4	5
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
Гарнир - рожки	100	130	150	Макаронные изделия	40	55	65
				Масло сливочное промышленного производства	5	6	8
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
Кисель фруктово ягодный	200	200	200	Кисель промышленного производства	20	20	20
				Крахмал картофельный	10	15	15
Яблоко	250	250	250	Яблоко	250	250	250
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40
3 день							
Суп пшенный на к/б	200	250	250	Картофель	30	40	45
				Пшено	10	15	15
				Лук репчатый	5	7	8
				Морковь	16	17	18
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
				Масло растительное	5	5	5
				Костный говяжий бульон	150	200	200
Капуста тушеная с мясом (говядина)	180	250	250	Мясо говядины	120	140	140
				Морковь	16	17	18
				Лук репчатый	5	7	8
				Томатная паста	4	4	4

и.о.директора школы:

				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
				Капуста белокачанная	110	113	146
				Масло растительное	6	7	8
Сыр	10	15	15	Сыр промышленный	10	15	15
Компот	200	200	200	Сухофрукты	20	20	20
				Сахар	15	20	20
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный промышленный	20	35	40
4 день							
Суп гороховый на м/к бульоне	200	250	250	Картофель	20	28	43
				горох	16	22	30
				Морковь	5	8	8
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	5	5	5
				Мясо говяжье	50	60	70
Салат свекольный	60	100	100	Свекла	64	76	98
				Сахар	5	5	5
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
				Масло растительное	5	5	5
Рыба тушеная	80	100	100	Рыба-минтай	110	130	140
				Масло растительное	5	5	5
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
				Мука пшеничная фортифицированная	5	6	9
				Морковь	15	20	20
				Лук репчатый	10	15	15
Гарнир-картофельное пюре	150	180	180	Картофель	150	155	160
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
				Масло сливочное промышленного производства	4	5	7
				Молоко промышленного производства	20	25	30
Сок фруктовый	200	200	200	Сок промышленного производства	200	200	200

Сузбеше	120	120	120	Сузбеше промышленный	120	120	120
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный промышленный	20	35	40
5 день							
Борщ на к/б	200	250	250	Картофель	70	75	80
				Морковь	20	25	25
				Свекла	10	15	15
				Лук репчатый	15	17	18
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
				Томатная паста	4	4	4
				Масло растительное	5	5	5
				Костный говяжий бульон	150	200	200
Плов	180	230	250	Говядина	84	100	100
				Крупа рис	40	50	60
				Морковь	10	20	20
				Лук репчатый	10	20	20
				Масло растительное	5	6	7
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
Яблоко	250	250	250	яблоко	250	250	250
Кефир	200	200	200	Кефир промышленный 2,5%	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный промышленный	20	35	40
2 неделя							
1 день							
Борщ на к/б	200	250	250	Картофель	30	35	40
				Свекла	10	15	15
				Капуста белокачанная	23	26	28
				Морковь	20	25	30
				Лук репчатый	10	15	15
				Томатная паста	4	4	4
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
				Костный куриный бульон	150	200	200
				Масло растительное	5	6	7
Гуляш	80	100	100	Мясо птицы	102	122	133
				Лук репчатый	10	15	15
				Морковь	15	20	20
				Масло растительное	7	10	12
				Соль йодированная	0.00	0.00	0.05

					5	5	
Гарнир - пшено	150	180	180	Крупа -пшено	40	50	60
				Масло сливочное промышленного производства	4	5	6
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
Мед пчелиный	15	15	15	Мед пчелиный	12	12	12
Молоко	200	200	200	Молоко промышленного производства	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный промышленный	20	35	40
Творог	75	75	75	Творог промышленный	75	75	75
2 день							
Суп гречневый на к/б	200	250	250	Крупа гречневая	15	17	18
				Лук репчатый	8	12	24
				Картофель	40	50	60
				Масло сливочное промышленного производства	6	9	10
				Соль йодированная	1	1	1
				Масло растительное	7	7	7
				Костный говяжий бульон	150	160	170
Салат овощной	60	100	100	Свекла	30	35	40
				Морковь	30	35	40
				Сахар	4	5	6
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
				Масло растительное	4	6	7
Тефтели	80	100	100	Фарш говяжий	80	100	110
				Крупа -рис	5	6	7
				Лук репчатый	8	13	15
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
				Масло растительное	7	7	7
Гарнир - рожки	150	180	180	Рожки	40	50	60
				Масло сливочное промышленного производства	5	6	7
				Соль йодированная	1	1	1
Компот из	200	200	200	Сухофрукты	25	25	25

сухофруктов				Сахар	15	20	20
Яблоко	250	250	250	Яблоко свежее	250	250	250
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40
3 день							
Суп –лапша домашняя на к/б	200	250	250	Мука пшеничная	19	24	34
				Яйца	2	3	4
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
				Лук репчатый	10	15	15
				Морковь	15	20	20
				Костный говяжий бульон	150	200	200
				Масло растительное	6	7	8
Овощное рагу	150	200	200	Мясо говядины	80	100	110
				Картофель	30	35	40
				Масло растительное	5	6	7
				Лук репчатый	10	11	12
				Морковь	14	17	19
				Томатная паста	4	4	4
				Масло сливочное промышленного производства	4	5	6
				Капуста белокачанная	60	70	80
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
Кисель	200	200	200	Кисель фруктово-ягодный	20	20	20
				Крахмал	10	15	15
Сузбеше	120	120	120	Сузбеше промышленный	120	120	120
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40
4 день							
Суп гороховый на м/к бульоне	200	250	250	Горох	16	18	20
				Картофель	20	25	30
				Морковь	9	9	10
				Лук репчатый	9	9	10
				Масло растительное	4	6	7
				Мясо говяжье	50	60	60
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
Рыба тушеная	80	100	100	Рыба -минтай	110	130	140
				Морковь	23	23	23
				Лук репчатый	10	10	10
				Масло растительное	5	5	6

				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
Гарнир- рис отварной	150	180	180	Крупа -рис	40	50	60
				Соль йодированная	0.0005	0.0005	0.0005
				Масло промышленного производства	5	6	7
Сок фруктовый	200	200	200	Сок фруктовый	200	200	200
Яблоко	250	250	250	Яблоко	250	250	250
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40
5 день							
Суп перловый на к/б	200	250	250	Перловка	20	23	25
				Картофель	30	35	40
				Морковь	20	25	25
				Лук репчатый	10	15	15
				Костный куриный бульон	150	200	200
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
Гуляш	80	100	100	Мясо говядины	102	122	133
				Морковь	12	13	14
				Лук репчатый	10	15	15
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
				Масло растительное	4	5	5
Гарнир – картофельное пюре	150	180	180	Картофель	110	120	130
				Масло сливочное промышленного производства	6	7	8
				Соль йодированная	0.005	0.005	0.005
Кефир	200	200	200	Кефир промышленный	200	200	200
Сыр	10	15	15	Сыр промышленный	10	15	15
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный промышленный	20	35	40