Согласовано Утверждаю

директорГУ «Кировская ОШ»

МРуководитель РГУ "Аккольское Таханова Р.М

управление по защитеправ потребителей"

Семеренко М.Г.

**Кировская основная школа**

Перспективное двухнедельное сезонное меню

 (лето - осень)

**1-неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты  | Выход готовых блюд |
| 7-11 л | 11-18 л |
| день 1 | Гуляш | мясо птицы,подсолнечное масло,морковь,лук репчатый,соль йодиров.,томат,вода. | 80 | 120 |
| Гарнир: макароны | макароны,вода,соль йодиров | 200 | 230 |
| Овощной салат | свеж.капуста,свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров,подсолн.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай сладкий | чай,сахар | 200 | 200 |
| день 2 | Плов  | мясо говяж.,рис,свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров,масло подсолн.вода | 200  | 300 |
| Салат морковный | свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров,подс.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| компот | сухофрукты,вода,сахар | 200 | 200 |
| день 3 | Гуляш | мясо птицы,подсолнечное масло,морковь,лук репчатый,соль йодиров,томат,вода | 80 | 120 |
| Гарнир: гречка отварная | гречка,вода,соль йодиров. | 200 | 230 |
| Салат"Витаминный" | свеж.капуста,яблоко,сольйодиров,подсолн.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный измуки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай | чай,сахар,вода. | 200 | 200 |
| день 4 | Манты | фарш говяж., мука обогащенная витаминами и минералами, вода,подсолнечное масло,,лук репчатый,соль йодиров,томат | 200 | 300 |
| Овощной салат | свеж.капуста,свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров .подсолн.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Кисель | кисель,вода | 200 | 200 |
| день 5 | Борщ  | мясо птицы,подсолнечное маслосвеж.капуста,свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров,томат, вода | 250 | 300 |
| Хлеб с маслом | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай сладкий | чай,сахар | 200 | 200 |
| день6 | Каша манная | крупа манная,вода,сахар | 150 | 200 |
| Хлеб с маслом | хлеб пшеничный измуки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| печенье | печенье | 15 | 15 |
| компот | сухофрукты,вода,сахар | 200 | 200 |

**2- неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты  | Выход готовых блюд |
| 7-11 л | 11-18 л |
| день 1 | Гуляш | мясо птицы,подсолнечное масло,морковь,лук репчатый,соль йодиров. томат,вода. | 80 | 100 |
| Гарнир: макароны | макароны,вода,соль йодиров | 200 | 230 |
| Овощной салат | свеж.капуста,свеж.морковь,лук репчатый, соль йодиров,подсолн.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай сладкий | чай,сахар,вода | 200 | 200 |
| день 2 | Плов  | мясо говяжье,рис,свеж.морковь,лук репчатый, соль йодиров,масло подсолн.вода | 200  | 250 |
| Хлеб | хлеб пшеничный измуки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Яблоки | яблоки | 200 | 200 |
| компот | сухофрукты,вода,сахар | 200 | 200 |
| день 3 | Гуляш | мясо птицы,подсолнечное масло,свеж.морковь,лук репчатый ,соль йодиров .томат, вода | 100 | 120 |
| Гарнир: гречка отварная | гречка,вода, соль йодиров | 200 | 230 |
|  Салат"Свежий" | подсолн.масло,помидоры,огурцы | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай | чай,сахар,вода | 200 | 200 |
| день 4 | Рыба тушеная | рыба минтай, соль йодиров ,вода | 80 | 100 |
| Гарнир: картофель тушеная | картофель ,вода,соль йодиров. слив.масло | 200 | 230 |
|  Салат"Свекольный" | свеж. свекла,лук репчатый, соль йодиров,подсолн.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Кисель | кисель,вода | 200 | 200 |
| день 5 | жаркое | мясо говяж.,подсолнечное масло,картофель,лук репчатый, соль йодиров,томат,вода. | 200 | 250 |
| Хлеб с маслом | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай сладкий | чай,сахар, вода | 200 | 200 |
| день6 | Суп вермишелевый с фрикадельками | фарш говяж., вермишель ,вода, соль йодиров. | 250 | 300 |
| Хлеб с маслом | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| сок | из натуральных фруктов | 200 | 200 |

Согласовано Утверждаю

 директор ГУ «Кировская ОШ»

Руководитель РГУ "Аккольское Таханова Р.М.

управление по защитеправ потребителей"

Семеренко М.Г.

**Кировская основная школа**

Перспективное двухнедельное сезонное меню

(зима- весна)

**1 - неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты  | Выход готовых блюд |
| 7-11 л | 11-18 л |
| день 1 | Гуляш | мясо птицы,подсолнечное масло,морковь,лук репчатый,соль йодиров,томат.вода. | 80 | 100 |
| Гарнир: макароны | макароны,вода,соль йодиров. | 200 | 230 |
| Овощной салат"Осенний" | свеж.капуста,свеж.морковь,слад. перец ,соль йодиров,подсолн.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай сладкий | чай,сахар,вода | 200 | 200 |
| день 2 | Плов  | мясо говяж.,рис,морковь,лук репчатый,соль йодиров ,масло подсолн.вода | 200  | 250 |
| Салат морковный | свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров,подс.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| компот | сухофрукты,вода,сахар | 200 | 200 |
| день 3 | Гуляш | мясо птицы,подсолнечное масло,морковь,лук репчатый,соль йодиров,томат,вода | 100 | 120 |
| Гарнир: гречка отварная | гречка,вода,соль йодиров. | 150 | 230 |
| Овощной салат | свеж.капуста,свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров ,подсолн.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай | чай,сахар,вода | 200 | 200 |
| день 4 | Манты | фарш говяж., мукаобогаш. витаминами и минералами, вода ,подсолнечное масло,лук репчатый,соль йодиров,вода | 200 | 250 |
|  Салат"Свежий" | помидор,огурцы,лук репчатый,соль йодиров,подсолн.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Кисель | кисель,вода | 200 | 200 |
| день 5 | Борщ  | мясо птицы,подсолнечное масло,капуста,морковь,лук репчатый,соль йодиров,томат,вода. | 250 | 300 |
| Хлеб с маслом | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| чай | чай,сахар,вода. | 200 | 200 |
| день6 | Каша манная | крупа манная,вода,сахар | 150 | 200 |
| Хлеб с маслом | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Сок | Из натуральных фруктов | 200 | 200 |

**2- неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты  | Выход готовых блюд |
| 7-11 л | 11-18 л |
| день 1 | Суп картофельный с вермишелью | вермишель, фарш говяж картофель,вода,соль, йодиров масло подсолнечное, лук репчатый | 250 | 300 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Компот | сухофрукты,вода,сахар | 200 | 200 |
| день 2 | Плов  | мясо говяж.,рис,морковь,лук репчатый, вода,соль йодиров,масло подсолн. | 200 | 250 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Яблоки  | Яблоки  | 200 | 200 |
| Чай сладкий | чай,сахар,вода | 200 | 200 |
| день 3 | Гуляш | мясо птицы,подсолнечное масло,морковь,лук репчатый, соль йодиров,томат,вода. | 80 | 100 |
| Гарнир: макароны | макароны,вода, соль йодиров. | 200 | 230 |
| Овощной салат"Свежий" | нарезка:помидоры,огурцы | 80 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Кисель | кисель,вода | 200 | 200 |
| день 4 | Рыбатушеная | рыба минтай,соль йодиров,вода | 100 | 120 |
| Гарнир: картофель тушеная | картофель,вода, соль йодиров. | 200 | 230 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Винегрет | кваш.капуста, свекла, картофель,подсол. масло ,соль йодиров | 25 | 25 |
| Чай сладкий | чай,сахар,вода. | 200 | 200 |
| день 5 | Гуляш | мясо птицы,подсолнечное масло,морковь,лук репч. йодиров соль, томат,вода. | 80 | 100 |
| Гарнир: гречка отварная | гречка,,вода, соль йодиров | 200 | 230 |
| Овощной салат | свеж.капуста,свеж.морковь,лук репчатый, соль йодиров ,подсолн.масло | 80 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай сладкий | чай,сахар,вода. | 200 | 200 |
| день 6 | Вареники | мука обог-ая вита.минер, вода, картофель, сливоч. масло,,лук репчатый,соль йодиров. | 200 | 230 |
| хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| печенье | печенье | 15 | 15 |
| сок | Из натуральных фруктов | 200 | 200 |

Ассортиментный перечень блюд

Первые блюда

1.Борщ

2.Суп вермишелевый с фрикадельками

3. Супкартофельный свермишелью

Вторые блюда

1.Гуляш

2.Плов

3.Манты

4.Рыба

5.Жаркое

6.Вареники

7.Каша манная

Гарниры

1.Макароны

2.Гречка

3.Картофель

3-блюда

1.Чай

2.Компот

3.Кисель

4.Сок