

Утверждаю:
 Директор КГУ «ОШ имени Габидена Мустафина»
 отдел образования города Караганды
 управления образования Карагандинской области
 Горбунова Л.В.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
 двухнедельное меню блюд
 для организации питания учащихся начальных классов
 в общеобразовательных школах
 за счет бюджетных средств на 2022 год

I Неделя
1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша рисовая молочная	200/10	Молоко	150
		Рис	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0.001
Бутерброд с маслом	20/10	Хлеб р/п	20
		Масло слив	10
Мед	10	Мед	10
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Калорийность, ккал			586

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови и яблока	60	Морковь	60
		Сахар	2
		Масло раст	5
		Соль йодир.	0.001
		Яблоко	30
Куры тушеные в томатном соусе	80	Куры	170
		Морковь	30
		Лук	30
		Масло слив	5
		Томат	4
Макаронные изделия	100	Соль йодир.	0.001
		Макар. изд.	35
		Масло слив	5
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал			467

3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша пшенная молочная	200/10	Молоко	150
		Пшено	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0.001
Булочка	80	Мука пшен. фортиф. в/с	55
		Дрожжи прессов.	2
		Молоко	20
		Сахар	5
		Яйцо	3
		м/с	2
		М/р	3
		Соль йодир.	0.0005
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Черный чай с сахаром	200	чай	24
		Сахар	10
Калорийность, ккал			541,9

4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Мясные котлеты	80	Мясо говядины	132
		Лук	48
		Соль йодир.	0.001
		м/р	10
Картофельное пюре	100	Картоф	150
		Масло слив	2,5
		Молоко	50
		Соль йодир	0.001
Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал			454,34

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша рисовая молочная	200/10	Молоко	150
		Рис	10
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир	0.001
печенье	40	печенье	
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Чай черный с сахаром	200	Чай	7
		Сахар	20
Калорийность, ккал			487,15

II неделя
1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная ячневая	200/10	молоко	150
		Манная крупа	48
		Масло слив	10
		Сахар	10
		Соль йодир.	0.001
Бутерброд с маслом	20/10	Хлеб р/п	20
		Масло слив	10
Чай с молоком	200	Молоко	100
		Сахар	20
		заварка	2
Мед	10	Мед	10
Калорийность, ккал			581

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	60	Капуста	24
		морковь	15
		яблоко	33
		сахар	1
		Масло раст	6
		Лимон. сок	6
		Соль йодир.	0.001
Жаркое по-домашнему (курица)	150	курица	107
		картоф	135
		Морковь	50
		Лук	39
		Томат	2
		Соль йодир	0.001
		Зелень	2
		м/р	10
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Калорийность, ккал			593,4

3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша по домашнему	200		
		Лук	15
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0.001
		Картофель	60
		Мясо грудинка лапша	30 30
Сосиска в тесте	80	Мука пшен. фортиф. в/с	55
		Дрожжи прессов.	2
		Молоко	20
		Сахар	5
		Яйцо	3
		м/с	2
		М/р	3
		Соль йодир.	0.0005
		Сосиска	20
Кисель	200	кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лим. кисл.	0.0001
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Калорийность, ккал			475,8

4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови с яблоком	60	Морковь	60
		Яблоко	30
		Сахар	2
		Масло раст	7
		Соль йодир	0,001
Котлета мясная	80	Мясо филе говядина	132
		Хлеб пшен	20
		молоко	45
		Сухари	12
		Масло раст	10
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0.001
Гречка отварная	100/2	Гречка	40
		Масло слив	5
		Соль йодир	0.001
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал			423,14

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	200/20	Картофель	80
		Горох	16
		Лук	24
		Морковь	24
		Масло слив	4
		Мясо груд	40
		Соль йодир.	0.001
		м/р	4
		зелень	2
Гренки	40	гренки	
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал			491,1

