**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**двухнедельное меню блюд**

**для организации питания учащихся начальных классов**

**в общеобразовательных школах**

**за счет бюджетных средств на 2021 год**

**I Неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 с сыром | 20/10/20 | Хлеб р/п | | 20 |
| Масло слив | | 10 |
| Сыр твердый | | 22 |
| Фрукты | 200 | Яблоко | | 200 |
| Чай с молоком с сахаром | 200 | Заварка | | 2 |
| Сахар | | 20 |
| Молоко | | 100 |
| **Калорийность, ккал** | | | 586 | |

**1-ый день**

**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 тушенные в томатном соусе | 80 | Куры | | 170 |
| Морковь | | 30 |
| Лук | | 30 |
| Масло слив | | 5 |
| Томат | | 4 |
| Соль йодир. | | 0.001 |
| Макаронные изделия | 100 | Макар. изд. | | 35 |
| Масло слив | | 5 |
| Соль йодир. | | 0.001 |
| Какао с молоком | 200 | Какао | | 7 |
| Сахар | | 20 |
| Молоко | | 180 |
| 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 |
| Ватрушка с творогом | 100 | 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 |
| Творог | | 65 |
| Сахар | | 5 |
| яйцо | | 1 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | | 20 |
| Кисель | 200 | кисель | | 24 |
| Сахар | | 10 |
| Крахмал | | 12 |
| Лимон. кис. | | 0.0002 |
| **Калорийность, ккал** | | | 541,9 | |

**4-ый день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Брутто, г** |
| Рыба с овощами (минтай) | 80 | Минтай | | 132 |
| Морковь | | 50 |
| Лук | | 48 |
| Томат | | 2 |
| Соль йодир. | | 0.001 |
| м/р | | 10 |
| зелень | | 0,2 |
| Картофельное пюре | 100 | Картоф | | 150 |
| Масло слив | | 2,5 |
| Молоко | | 50 |
| Соль йодир | | 0.001 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | | 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** |
| 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 |
| Пряник медовый | 70 | Мука фор. в/с | | 50 |
| сахар | | 10 |
| Яйцо | | 3 |
| Масло слив | | 10 |
| Соль йодир. | | 0.001 |
| Ванилин | | 0.001 |
| Мед | | 30 |
| Разрыхлитель | | 1 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | | 200 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | | 20 |
| **Калорийность, ккал** | | | 491,1 | |

**6-ой день**

|  |
| --- |
| 1 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Брутто, г** |
| Салат из св. капусты с яблоком | 60 | капуста | | 50 |
| яблоко | | 30 |
| м/р | | 5 |
| лимон | | 2 |
| сахар | | 2 |
| Соль йодир. | | 0.001 |
| зелень | | 2 |
| Котлета из гов | 80 | говядина | | 60 |
| Хлеб пшен | | 16 |
| молоко | | 20 |
| сухари | | 12 |
| Соль йодир. | | 0.001 |
| м/р | | 6 |
| лук | | 20 |
| Макаронные изделия | 100 | Макар. изд. | | 35 |
| Масло слив | | 5 |
| Соль йодир. | | 0.001 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | | 20 |
| Кефир | 200 | Кефир | | 200 |
| **Калорийность, ккал** | | | 574,3 | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |

**Средняя калорийность: - 482,72 ккал**

**Средняя цена - 274 тенге**

**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 с сыром | 20/10/20 | Хлеб р/п | | 20 |
| Масло слив | | 10 |
| Сыр твердый | | 22 |
| Чай с молоком | 200 | Молоко | | 100 |
| Сахар | | 20 |
| заварка | | 2 |
| Фрукты | 200 | Яблоко | | 200 |
| **Калорийность, ккал** | | | 581 | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 150 | Мясо гов | | 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 св. фруктов | 200 | Яблоки | | 45 |
| Сахар | | 20 |
| Лимонка | | 0.002 |
| **Калорийность, ккал** | | | 593,4 | |

**2-ой день**

**3-ий день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Брутто, г** |
| Борщ из св. капусты | 200 | свекла | | 50 |
| Морковь | | 15 |
| Лук | | 15 |
| Масло слив | | 4 |
| Соль йодир. | | 0.001 |
| томат | | 6 |
| Картофель | | 60 |
| Мясо грудинка | | 30 |
| Капуста | | 45 |
| Лим. кис. | | 0.0001 |
| сахар | | 2 |
| Ватрушка с творогом | 100 | 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 |
| Творог | | 65 |
| Сахар | | 5 |
| яйцо | | 1 |
| 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 рыбная (минтай) | 80 | Минтай | | 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** |
| Каша рисовая молочная | 200/10 | Молоко | | 150 |
| Рис | | 10 |
| Сахар | | 10 |
| Масло слив | | 10 |
| Соль йодир | | 0.001 |
| Булочка с яблоками | 75 | Мука фортиф | | 50 |
| Дрожжи пресс | | 2 |
| молоко | | 28 |
| Масло слив | | 4 |
| м/р | | 6 |
| сахар | | 7 |
| яйцо | | 10 |
| яблоки | | 50 |
| мед | | 30 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | | 20 |
| Какао с молоком | 200 | Какао | | 7 |
| Сахар | | 20 |
| Молоко | | 180 |
| **Калорийность, ккал** | | | 487,15 | |

**6-ой день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Брутто, г** |
| Салат из св. овощей | 60 | Капуста | | 40 |
| морковь | | 10 |
| яблоко | | 30 |
| сахар | | 2 |
| Масло раст | | 5 |
| Лимон. сок | | 2 |
| Соль йодир. | | 0.001 |
| Куры тушенные | 80 | Куры | | 168 |
| морковь | | 24 |
| лук | | 24 |
| зелень | | 3 |
| м/р | | 5 |
| Соль йодир. | | 0.001 |
| Макаронные изделия | 100 | Макар. изд. | | 35 |
| Масло слив | | 5 |
| Соль йодир. | | 0.001 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | | 200 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | | 20 |
| **Калорийность, ккал** | | | 491,44 | |

**Средняя калорийность: - 482,72 ккал**

**Средняя цена - 280 тенге**