**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**