



Ут. рждао

Директор КГУ «Гимназия №9»

Ба- и С.Н.

2021 г.

**двухнедельное меню блюд  
для организации питания учащихся начальных классов  
в общеобразовательных школах  
за счет бюджетных средств на 2021 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 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       |

**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         |
| 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 |
|--------------------------------|----------------|---------------|-----------|
| Салат из св. капусты с яблоком | 60             | капуста       | 80        |
|                                |                | яблоко        | 16        |
|                                |                | м/р           | 24        |
|                                |                | лимон         | 24        |
|                                |                | сахар         | 4         |
|                                |                | Соль йодир.   | 40        |
|                                |                | зелень        | 0.001     |
| Котлета из гов                 | 80             | говядина      | 60        |
|                                |                | Хлеб пшен     | 16        |
|                                |                | Молоко        | 20        |
|                                |                | Соль йодир    | 0.001     |
|                                |                | сухари        | 12        |
|                                |                | лук           | 20        |
| Кефир                          | 200            | Кефир         | 200       |
| Макар изделия                  | 100            | Макар изделия | 35        |
|                                |                | Масло слив    | 5         |
|                                |                | Соль йодир    | 0.001     |
| Хлеб р/п                       | 20             | Хлеб          | 20        |
| Калорийность, ккал             |                | 574,3         |           |

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         |           |



**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        |
| <b>Калорийность, ккал</b>  |                |              | <b>581</b> |

**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       | 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        |
| <b>Калорийность, ккал</b> |                |             | <b>593,4</b> |

## 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           |
| <b>Калорийность, ккал</b> |                |                        | <b>475,8</b> |

## 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     |
| Куры тушенные              | 80             | Куры        | 168       |
|                            |                | морковь     | 24        |
|                            |                | лук         | 24        |
|                            |                | зелень      | 3         |
|                            |                | м/р         | 5         |
|                            |                | 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    |