

Согласовано

Д.Е.
Председатель попечительского
совета гимназии №3

Тусупбекова Д.Е.

« 01 » 09 2022г.



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 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 пшеничная 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		
Соκ натур	200	Соκ натур	200
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал			491,1

6-ой день

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
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

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

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
Калорийность, ккал			593,4

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
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		
		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
		Минтай	132
Котлета рыбная (минтай)	80	Хлеб пшен	20
		молоко	45
		Сухари	12
		Масло раст	10
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0.001
		Гречка	40
Гречка отварная	100/2	Масло слив	5
		Соль йодир	0.001
		Сухофрук.	20
Компот из сухофруктов	200	Сахар	20
		Лимонка	0.002
		Хлеб	20
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
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 тушеные	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