**УТВЕРЖДАЮ**

 **директор КГУ «ОШ №46»**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ибадуллаева Г.С.**

 **«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2022г**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**двухнедельное меню блюд**

**для организации питания учащихся начальных классов**

**в общеобразовательных школах**

**за счет бюджетных средств на 2022-2023 год**

**I неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Каша рисовая молочная | 150 | Молоко | 150 |
| Рис | 40 |
| Сахар | 10 |
| Масло слив | 10 |
| Соль йодир.  | 1 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 10/10/10 | Хлеб р/п | 20 |
| Масло слив | 10 |
| Сыр  | 22 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Чай с молоком с сахаром | 200 | Заварка | 2 |
| Сахар | 20 |
| Молоко | 100 |
| **Калорийность, ккал**  | 586 |

**1-ый день**

**I неделя, 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.  | 1 |
| Яблоко | 30 |
| Куры тушенные в томатном соусе | 80 | Куры | 170 |
| Морковь | 30 |
| Лук | 30 |
| Масло слив | 5 |
| Томат | 4 |
| Соль йодир. | 1 |
| Макаронные изделия | 100 | Макар. изд.  | 35 |
| Масло слив | 5 |
| Соль йодир.  | 1 |
| Компот из св.яблок | 200 | Яблоки | 45 |
| Сахар | 20 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 |
| **Калорийность, ккал**  | 467 |

**I неделя, 3-ий день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат из капусты | 60 | Капуста | 56,8 |
| Морковь | 20 |
| Масло раст | 12 |
| Сахар | 5 |
| Соль йодир | 1 |
| Котлета мясная (говядина) | 80 | Мясо гов | 100 |
| Хлеб | 22,5 |
| Молоко | 24 |
| Лук | 10 |
| Сухари  | 20 |
| Соль йодир | 1 |
| Гречка отварная | 100 | Крупа | 60 |
| Масло слив | 5 |
| Соль йодир | 1 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | 40 |
| Чай с сахаром с молоком | 200 | Заварка  | 2 |
| Сахар | 20 |
| Молоко | 30 |
| **Калорийность, ккал**  | 562 |

**I неделя, 4-ый день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Рыбные тефтели | 100 | Минтай | 180 |
| Рис | 15 |
| Лук | 15 |
| Морковь | 15 |
| Соль йодир.  | 1 |
| яйцо | 1 |
| Картофельное пюре | 100 | Картоф | 150 |
| Масло слив | 5 |
| Молоко | 50 |
| Соль йодир | 1 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 2 |
| Мед | 15 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 |
| Фрукты | 150 | Яблока | 150 |
| **Калорийность, ккал**  | 454,34 |

**I неделя, 5-ый день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Суп с макаронными изделями | 200 | Картофель | 80 |
| Макарон.изд | 16 |
| Лук | 22 |
| Морковь | 20 |
| Масло слив | 4 |
| Мясо груд (кур) илибульон кур | 21 |
| Соль йодир.  | 1 |
| м/р | 2,4 |
| Пирожок с кортошкой | 80 | Мука фор. в/с | 55 |
| сахар | 15 |
| дрожжи | 4 |
| Масло слив | 15 |
| Соль йодир.  | 1 |
| М/р | 3 |
| кортошка | 40 |
| молоко | 50 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 |
| **Калорийность, ккал**  | 491 |

**ІI неделя, 1-ый день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Каша пшенная молочная  | 150 | молоко | 150 |
| Пшено | 40 |
| Масло слив | 10 |
| Сахар | 10 |
| Соль йодир.  | 1 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 20/10/20 | Хлеб р/п | 20 |
| Масло слив | 10 |
| Сыр  | 22 |
| Чай с молоком с сахаром | 200 | Молоко | 100 |
| Сахар | 20 |
| заварка | 2 |
| Фрукты | 200 | Яблоко | 200 |
| **Калорийность, ккал**  | 586 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат витаминный | 60 | Капуста | 65 |
| морковь | 20 |
| сахар | 5 |
| Масло раст | 10 |
| Соль йодир.  | 1 |
| Жаркое по-домашнему | 180 | Мясо гов | 78 |
| картоф | 135 |
| Морковь | 50 |
| Лук | 39 |
| Томат | 5 |
| Соль йодир | 1 |
| м/р | 10 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 45 |
| Сахар | 20 |
| **Калорийность, ккал**  | 593 |

**ІI неделя, 2-ой день**

**ІI неделя, 3 - ий день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Суп гороховый | 200 | Картофель | 80 |
| Горох | 16 |
| Лук | 24 |
| Морковь | 24 |
| Масло слив | 4 |
| Мясо груд | 40 |
| Соль йодир.  | 1 |
| м/р | 4 |
| зелень | 2 |
| Печенье сахарное | 100 | Печенье сахарное | 100 |
| Кисель | 200 | кисель | 24 |
| Сахар | 10 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | 20 |
| **Калорийность, ккал**  | 484 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Котлета рыбная (минтай) | 80 | минтай | 132 |
| Хлеб пшенич | 18 |
| молоко | 35 |
| сухари | 15 |
| м/р | 13 |
| Масло слив | 5 |
| Соль йодир.  | 1 |
| Гречка отварная | 100 | Гречка | 40 |
| Масло слив | 5 |
| Соль йодир | 1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрук. | 20 |
| Сахар | 20 |
| Фрукты | 150 | Яблока | 150 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 |
| **Калорийность, ккал** | 400 |

**ІI неделя, 4 - ый день**

**ІI неделя, 5 - ый день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Куры запеченные с овощами | 80 | Куры потрош | 171 |
| морковь | 24 |
| лук | 21 |
| м/р | 3 |
| Соль йодир | 1 |
| Рис отварной | 100 | Рис | 60 |
| Масло слив | 5 |
| Соль йодир | 1 |
| Сок натуралн | 200 | Сок натуралн | 200 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | 20 |
| **Калорийность, ккал**  | 484 |