**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 | |