

ГУ «



Утверждаю
Руководитель
«Караганды»
Е.Әшім
2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
двухнедельное меню блюд
для организации питания учащихся начальных классов
в общеобразовательных школах
за счет бюджетных средств на 2022-2023 учебный год

I неделя, 1-ый день

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		

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 тушеные в томатном соусе	80	Куры потрош	170
		Морковь	10
		Лук	20
		Масло рас.	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, 2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови и яблока	100	Морковь	85
		Сахар	3
		Масло раст	5
		Соль йодир	1
		Яблоко	30
Куры тушеные в томатном соусе	100	Куры	214
		Морковь	40
		Лук	42
		Масло слив	10
		Томат	5
		Соль йодир.	1
		Макар. изд.	51
Макаронные изделия	150	Масло слив	10
		Соль йодир.	1
		Яблоки	45
Компот из св. яблок	200	Сахар	20
		Лим. к-а	0,0002
		Хлеб р/п	40
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Фрукты	100	Яблоко	150
Калорийность, ккал	685		

I неделя, 3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	капуста	65
		яблоко	20
		м/р	10
		сахар	5
		Соль йодир.	1
		морковь	20
		Грудка кур	240
Плов из курицы	200	Рис для плова	58
		Соль йодир.	1
		м/р	12
		лук	36
		морковь	35
		томат	12
		Хлеб р/п	40
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Кисель	200	кисель	24
		Сахар	10
		Лимон. кис.	0,0002
Калорийность, ккал	448		

I неделя, 4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Рыба (минтай) в томатном соусе	100	Минтай	168
		Морковь	10
		Лук	11
		Томат	3
		Соль йодир.	1
		м/р	15
Картофельное пюре	150	Картоф.	210
		Масло слив.	8
		Молоко	75
		Соль йодир	1
Компот из сл. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0,0002
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Фрукты	100	Груша	100
Сузбеше	100	Творож. масса	100
Калорийность, ккал	874		

I неделя, 5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп с макар. изделиями	250	Картофель	100
		Горох	30
		Лук	41
		Морковь	40
		Масло слив.	10
		Мясо груд.	58
		Соль йодир.	1
		м/р	10
Пирожок со стущ.	70	Мука фор. в/с	55
		сахар	15
		дрожжи	2
		Масло слив.	5
		Соль йодир.	1
		Молоко	50
		Сгущенка	34
		м/р	3
Салат помидоры, огурцы	100	Огурцы	72
		Помидоры	45
		м/р	10
		Соль йодир.	1
Чай с медом	200	Заварка	2
		мед	30
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Калорийность, ккал	547		

II неделя, 1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Синточки мясные	100	Говядина	100
		Хлеб	22,5
		молоко	24
		сахар	22
		м/р	10
		Соль йодир.	1
		лук	10
Рис припущенный	150	Рис	60
		М/с	7,0
		Соль йодир.	1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	25
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Фрукты	100	Яблоко	100
Калорийность, ккал	648		

II неделя, 2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	65
		морковь	20
		яблоко	20
		сахар	5
		Масло раст	10
		Соль йодир.	1
Жаркое по-домашнему	250	Говядина	110
		картоф	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Томат	10
		Соль йодир	1
		м/р	15
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Калорийность, ккал	528		

II неделя, 1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Биточки мясные	100	Говядина	100
		Хлеб	22,5
		молоко	24
		сухари	22
		м/р	10
		Соль йодир.	1
		лук	10
Рис припущенный	150	Рис	60
		М/с	7,0
		Соль йодир.	1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	25
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Фрукты	100	Яблоко	100
Калорийность, ккал	648		

II неделя, 2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	65
		морковь	20
		яблоко	20
		сахар	5
		Масло раст	10
		Соль йодир.	1
Жаркое по-домашнему	250	Говядина	110
		картоф	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Томат	10
		Соль йодир	1
		м/р	15
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
Калорийность, ккал	528		

II неделя, 3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	200	Кертофель	80
		Горох	16
		Морковь	24
		Лук	24
		Масло слив	4
		Мясо грудинка	40
		Соль йодир.	1
		м/р	4
		Зелень	2
		Ватрушка с творогом	75
Дрожжи прессов.	4		
Молоко	50		
Сахар	5		
Яйцо	1		
м/с	15		
М/р	3		
Соль йодир.	1		
Творог	50		
ванилин	0,0015		
Кисель	200	кисель	24
		Сахар	10
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Калорийность, ккал	484		

II неделя, 4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Котлета рыбная (минтай)	80	Минтай	122
		Хлеб пшен	18
		молоко	35
		Сухари	15
		Масло раст.	13
		Масло слив	3
		Соль йодир.	1
Гречка отварная	100	Гречка	40
		Масло слив	5
		Соль йодир	1
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
Фрукты	150	Груша	150
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал		400	

II неделя, 5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	капуста	65
		яблоко	20
		м/р	10
		сахар	5
		Соль йодир.	1
		морковь	20
Плов из кур	250	Курица потрошенная	134
		рис	80
		Соль йодир.	1
		м/р	18
		лук	35
		морковь	52
		томат	12
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Кисель	200	Кисель	24
		сахар	10
		Лим. к-а	0,0002
Сузбеш	100	Творож. масса	100
Калорийность, ккал	704		

*Решением Попечительского совета школы могут внести изменения в меню на 10 % с соблюдением норм и требований санитарных правил.