

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, 3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты	60	Капуста	36.8
		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
		Крупа	60
Гречка отварная	100	Масло слив	5
Хлеб р/п	20	Соль йодир	1
Чай с сахаром с молоком	200	Хлеб	40
		Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	30
Калорийность, ккал	562		

I неделя, 4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Рыба в соусе (минтай)	80	Минтай	132
		Морковь	10
		Лук	11
		Томат	2
		Соль йодир.	1
		м/р	15
		мука	5
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	Груша	150
Калорийность, ккал	454		

I неделя, 5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп с макаронными изделиями	200	Картофель	80
		Макар. Изд.	16
		Лук	22
		Морковь	20
		Масло слив	4
		Мясо груд (кур.) или бульон кур.	21
		Соль йодир.	1
		м/р	2,4
Пирожок со сгущенкой	80	Мука фор. в/с	55
		сахар	15
		дрожжи	4
		Масло слив	15
		Соль йодир.	1
		М/р	3
		сгущенка	40
		молоко	50
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал		491	

II неделя, 1-ый день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Паша пшеница молочная	150	Молоко	150
		Пшено	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	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	

II неделя, 2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	60	Капуста	65
		Морковь	20
		Сахар	3
		Масло раст	10
		Соль йодир	1
Жаркое по-домашнему	180	Мясо гов	78
		картоф	135
		Морковь	50
		Лук	29
		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	

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
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 натур	200	Чай заварка	2
		сахар	15
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Калорийность, ккал	484		

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