



Отдел образования города

Е.Әшім

2023 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных школах за счет бюджетных средств на 2023-2024 учебный год (лето-осень)

I Неделя

I Неделя					
1-ый день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Суп гороховый мясо говядины	200	Картофель	80		
		Горох	16		
		Морковь	24		
		Лук	24		
		Масло сливочное	4		
		Мясо говядины груд. на м/к. бульоне	40		
		Соль йодир.	1		
		м\р	4		
		Хлеб с сыром, маслом слив.	20/10/10	Хлеб р\п	20
				Сыр	10
Масло слив.	10				
Сыр	22				
Фрукты	150	Яблоко	150		
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2		
		Сахар	10		
		Молоко	20		
2-ой день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	Молоко	130		
		Рис	17		
		Пшено	17		
		Сахар	8		
		Масло слив	8		
		Соль йодир.	0,001		
		Масло сливочное	5		
		Запеканка творожная	150	Мука пшеничная фортифицированная	54
				Сахар- песок	27
				Масло сливочное	22
Соль	0,3				
Творог	48				
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	0,1		
Чай с медом	200	Заварка	20		
		Мед	2		
			15		

3-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов	60	Капуста	41,8		
		Огурцы	15		
		Морковь	20		
		Масло раст.	12		
		Сахар	5		
Плов с курицей	150	Соль йодир.	1		
		Курица	122		
		рис	60		
		Соль йодир.	0,001		
		Масло растительное	13		
		лук	23		
		морковь	23		
		томат	9		
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24		
		Сахар	10		
		Крахмал	12		
		Лимон. кис.	0,0002		
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20		
4-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Котлета рыбная	80	Минтай	132		
		Хлеб пшен	20		
		молоко	45		
		Сухари	12		
		Масло раст	10		
		Масло слив	4		
		Соль йодир.	0,001		
		Картофельное пюре	100	Картофель	160
Компот из сухофруктов	200	молоко	75		
		Соль	0,001		
		Масло сливочное	3		
		Сухофрук.	20		
		Сахар	20		
Хлеб ржано-пшеничный	20	Лимонка	0,002		
		Хлеб ржано-пшеничный	20		
		Печенье сахарное	40		
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40		
		5-й день			
		Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
		Салат из капусты св. , свеклы	60	Капуста св.	48
				Свекла	250
Сахар песок	3				
Масло растит.	5				
Соль йодированная	1				
Биточки мясные(говядина/курица)	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	100		
		Хлеб	22,5		
		Молоко	24		
		Лук репчатый	10		
		Масло раст.	10		
		Сухари	20		
		Соль йодир	1		
Гречка отварная	100	Крупа	60		
		Масло слив	5		

		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

II Неделя

1-ый день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Суп лапша мясо говядины	200	Картофель	80		
		Лапша	11		
		Картофель свежий	54		
		Морковь	10		
		Лук репчатый	10		
		Масло растительное	2		
		Соль	1,5		
		Мясо говядины груд.	40		
		Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
		Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2		
		Сахар	10		
		Молоко	20		
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20		
2-ой день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Плов с курицей	150	Курица	122		
		рис	60		
		Соль йодир.	0,001		
		Масло растительное	13		
		лук	23		
		морковь	23		
		томат	9		
		Салат овощной	60	Капуста	56,8
Хлеб ржано-пшеничный	20	Морковь	20		
		Масло раст.	12		
		Сахар	5		
		Соль йодир.	1		
		Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Чай с сахаром	200	Заварка	2		
		Сахар	20		
3-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	Молоко	120		
		Крупа кукурузная	40		
		Масло сливочное	5		
		Сахар	8		
		соль	0,8		
Запеканка творожная	150	Мука пшеничная фортифицированная	54		
		Сахар- песок	27		
		Масло сливочное	22		
		Соль	0,3		
		Творог	48		

		Ванилин	0,1
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	20		20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп рыбный	200	Картофель	80
		Крупа (рис, пшено)	4
		Морковь	6
		Лук репчатый	8
		Рыбные консервы в масле, или натур	25
Хлеб с сыром	20\10	Хлеб р/п	20
		Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели мясные (говядина, курица)с соусом	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	78
		Рис	8
		Мука	12
		Лук репчатый	50
		Масло раст.	4
		Томатная паста	6
		соль	0,2
Макаронные изделия	100	Макароны	35
		Масло слив.	5
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20