

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГУ «ОШ№30»

Балгабекова Т.В.

2023г.



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

I Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша Дружба с маслом сливочным	150/5	Молоко,пшено	130
		Сахар	8
		Масло слив	5
		Соль йодир.	0,001
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
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
Салат из овощи	60	Морковь,капуста,огурцы	41,20,15
		Масло раст.	5
		Сахар	1
		Соль йодир.	1
Макаронные изделия	100	Макароны	35
		Масло слив.	5
Куры тушенные	80	Куры	170
		Морковь	30
		Лук	30
		Масло слив	5
		Томат	4
		Соль йодир.	0.001
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Кисель п/я	200	кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимонная кислота	0,0002
			1
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	200	Горох	16
		Картофель	80
		Морковь	24

		Мясо говядина гр. на м/к	40
		Соль	4
Булочка школьная с сыром	50/10	Мука	60
		Сахар	20
		Молоко	15
		М/с	15
		Соль	1
		Яйцо	0,5
		М/р	3
		Сыр	11
		Дрожжи	3
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели из филе курин. с соусом	80	Куриное филе	78
		Хлеб	22,5
		Мука	12
		Лук репчатый	50
		Масло раст.	4
		Томатная паста	6
		соль	0,2
Картофельное пюре	100	Картофель	160
		молоко	75
		Соль	0,001
		Масло сливочное	3
Компот из с/ф	200	Свежие фрукты	20
		сахар	20
		лимонная кислота	0,002
Печенье сахарное	40	печенье	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св., свеклы	60	Капуста св.	48
		Свекла	25
		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
Чай с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша (курица) или мясо	200	Картофель	80
		Лапша	11
		Картофель свежий	54
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло растительное	2
		Соль	1,5
		Куры или мясо гр.	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов из курицы	150	Куры	122
		Рис	60
		Морковь	23
		Лук	23
		Масло растительное	13
		Томат	4
		Соль йодир.	0.001
Салат овощной	60	Капуста	56,8
		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 кукуруза с маслом сливочным	150/5	Молоко	120
		Крупа кукурузы	40
		Масло сливочное	5
		Сахар	8
		соль	0,8
Булочка школьная с сыром	50/10	Мука	60
		Сахар	20
		Молоко	15
		М/с	15
		Соль	1
		Яйцо	0,5
		М/р	3
		Сыр	11

		Дрожжи	3
Компот из с/ф	200	Свежие фрукты	20
		Сахар	20
		Лимонная кислота	0,002
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	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
		Рыба	25
Хлеб с сыром	20/10	Хлеб	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



 и.п. *Ирина Васильевна*