



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

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-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г.	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная дружба	150/5	Молоко	130
		Рис	17
		Пшено	17

		Сахар	8
		Масло слив.	8
		Соль йодир.	0,001
		Масло сливочное	5
Запеканка творожная	150	Мука фортифицированная	54
		Сахар-песок	27
		Масло сливочное	22
		Соль	0,3
		Творог	48
		Ванилин	0,1
Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20
Чай с мёдом	200	Заварка	2
		Мёд	15
3-й день			
Наименования блюда	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
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	150	Курица	122
		Рис	60
		Соль йодир.	0,001
		Масло раст.	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 блюда	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

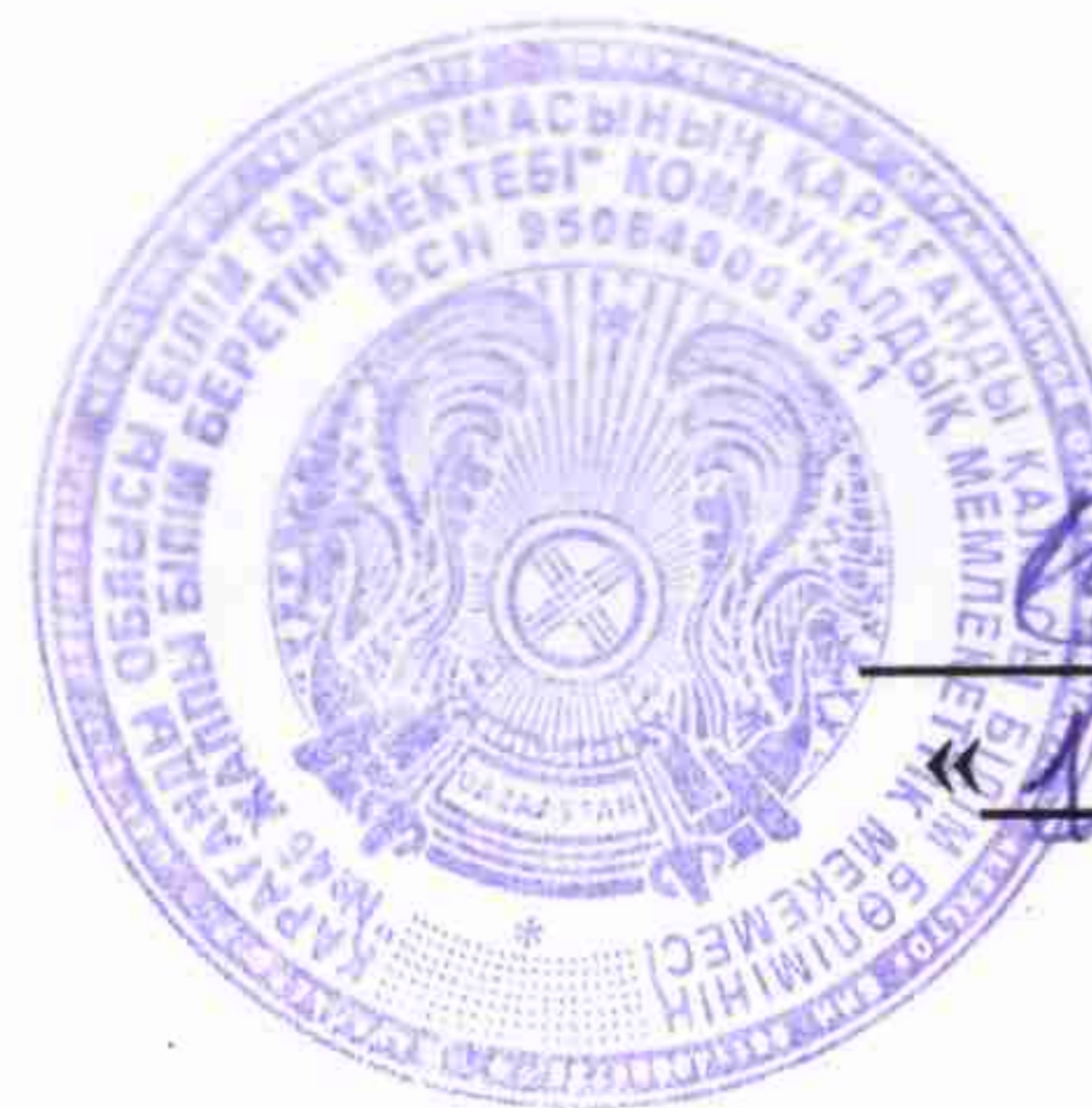
		Молоко	75
		Соль	0,001
		Масло сливочное	3
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г.	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св., свеклы	60	Капуста св.	48
		Свекла	250
		Сахар песок	3
		Масло раст.	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
		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-ий 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	Сухофрукты	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
		Круп (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	4
		Томатная паста	6
		Соль	0,2
Макаронные изделия	100	Макаронны	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



Утверждаю
Директор КГУ «ОШ №46»
Ибадуллаева Г.С
2023 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд
для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых
слоев населения в
общеобразовательных школах
за счёт средств фонда «Всеобуч» на 2023-2024 учебный год (лето-осень)
I неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г.	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминовый	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
		Картофель	90
Суп гороховый мясо говядины	250	Горох	25
		Морковь	24
		Лук	8
		Масло сливочное	4
		Мясо говядины груд.	58
		Соль йодир.	2
		М/р	4
Хлеб с сыром. Маслом слив.	20/10/10	Хлеб р/п	20
		Сыр	10
		Масло сливочное	10
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Молоко	20
		Сахар	10
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г

Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	Рис	20
		Пшено	20
		Сахар	10
		Масло слив.	10
		Соль йодир.	0,001
		Масло сливочное	10
Чай с мёдом	200	Заварка	2
		Мёд	20
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар -песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0.1
Хлеб ржано- пшеничный	40	Хлеб ржано- пшеничный	40
3-й день			
Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат овощной из св. капусты, моркови, огурцов	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Огурцы	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	200	Курица груд.	240
		Рис	80
		Соль йодир.	0,001
		Масло растит.	18
		Лук	35

		Морковь	35
		Томат	12
Сузбеше	100		
Хлеб р/п с маслом сливочным	20/10	Хлеб р/п	20
		Масло сливочное	10
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон кис.	0,0002
4 –й день			
Наименования блюд	Выход блюда. г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминый	100	Капуста	55
		Морковь	15
		Яблоко	15
		Масло раст.	14
		Сахар	6
		Соль йодир.	1
Котлета рыбная	100	Минтай	168
		Хлеб пшен.	24
		Молоко	45
		Сухари	18
		Масло раст.	15
		Масло слив.	4
		Соль йодир.	0,0015
Картофельное пюре	150	Картофель	210
		Молоко	75
		Соль	1
		Масло сливочное	8
Компот их сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
Хлеб ржано- пшеничный	40	Хлеб ржано- пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св., свеклы	100	Капуста св.	88
		Свекла	40

		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Биточки мясные (говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
		Соль йодир.	1
Гречка отварная	150	Крупа	60
		Масло слив.	8
		Соль йодир.	1
Сок натур.	200	Сок натур.	200
Хлеб ржано- пшеничный	40	Хлеб ржано- пшеничный	40

II неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г.	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша (мясо говядины, курицы)	250	Лапша	13
		Картофель свежий	67
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Масло растительное	3
		Соль	2
		Мясо говядина груд. (курица)	58
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	40	Хлеб ржано- пшеничный	40
2-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		Рис	80
		Соль йодир.	0,001

		Масло растительное	18
		Лук	35
		Морковь	35
		Томат	12
Салат овощной	100	Капуста	70
		Морковь	30
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Сузбеше	100	Творожная масса	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукт.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	110
		Картофель	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Соль	1
		Томат	10
		М/р	15
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар-песок	36
		Масло-сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Чай с мёдом	200	Заварка	2
		Мёд	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
4-й день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5

		Соль йодир.	1
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа (рис, пшено)	6
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле или натур.	30
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
Салат из капусты св., свеклой	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Тефтели мясные говядина, курица с соусом	100	Мясо котлетное (говядина курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст.	5
		Томатная паста	8
		Соль	0,3
Макаронные изделия	150	Макароны	50
		Масло слив.	7
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон.кис.	0,0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40