



«Общеобразовательная
школа имени Григория Потанина»
Кулмуханова Р.Ж.
2024 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

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

I неделя

1-ый день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	Молоко	120
		Рис	40
		Саха песок	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
		Молоко	100
2-ой день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из св. моркови	60	Морковь	90
		Масло раст.	12
		Соль йодир.	1
		Сахар	5
Куры тушенные	80	Куры	162
		Морковь	30
		Лук репчатый	30
		Зелень	2
		Томатная паста	4
		Соль йодир.	1
		м/с	7
Гарнир: макаронные изделия	100	Макароны	35
		Масло слив.	7
		Соль йодир.	1
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар песок	20
		Лимонная кислота	2
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20

3-й день					
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Суп гороховый	200	Горох	25		
		Картофель	80		
		Морковь	24		
		Лук	8		
		Грудинка говядина	40		
		Соль йодир.	1		
		м/с	10		
		Зелень	2		
		Булочка слобная с сыром	50/10	Мука пшеничная фортиф	60
				Сахар	20
Молоко	15				
м/с	15				
Соль йодир.	1				
Куриное яйцо	0,5				
м/р	3				
Сыр	11				
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20		
		Дрожжи	3		
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2		
		Мед	20		
4-й день					
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Тефтели из филе курин. с соусом	80	Куриное филе	78		
		Мука пшеничная фортиф	8		
		Рисовая крупа	12		
		Куриное яйцо	0,5		
		Масло подсолнеч.	4		
		Лук репчатый	50		
		Соль йодир.	1		
		Картофельное пюре	100	Картофель	160
Молоко	75				
Соль йодир.	1				
Масло сливочное	7				
Сок натур	200	Сок натур	200		
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20		
5-й день					
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Св. огурец	60	Св. огурец	60		
Мясные биточки (говядина и курица)	80	Мясо говядина	50		
		Мясо кур	50		
		Лук репчатый	24		
		Масло подсолнечное	10		

		Соль йодир.	1
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Сухари	20
		Яйцо	0,5
Гречка отварная	100	Гречневая крупа	53
		Масло слив.	7
		Соль йодир.	1
Чай черный сладкий	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20

II неделя

1-ый день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп «Домашняя лапша»	200	Картофель	80
		Макаронные изделия (лапша)	11
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло сливочное	7
		Соль йодир.	1
		Суп набор курица	50
		Зелень	2
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
2-ой день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Гарнир: гречка отвар	100	Крупа гречневая	53
		Масло слив.	7
		Соль йодир.	1
Куры тушеные	80	Куры	162
		Морковь	30
		Лук репчатый	30
		Зелень	2
		Томатная паста	4
		Соль йодир.	1
		м/с	7
Салат витаминный	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар песок	20
		Лимонная кислота	2

3-й день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная пшеничная	150/5	Молоко	120
		Пшено	40
		Сахар песок	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшеничная фортиф	60
		Сахар	20
		Молоко	15
		м/с	15
		Соль йодир.	1
		Куриное яйцо	0,5
		м/р	3
		Сыр	11
		Дрожжи	3
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
4-й день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп рыбный	200	Картофель	80
		Крупа пшённая или рисовая	16
		Морковь	24
		Лук репчатый	8
		Раба минтай	50
		Зелень	2
		Масло сливочное	10
		Соль йодир.	1
		Кондитерское изделие	40
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели (говядина и курица) с соусом	80	Мясо говядина	50
		Мясо кур	50
		Лук репчатый	50
		Масло подсолнечное	4
		Соль йодир.	1
		Рис	12
		Мука фортиф	8
		Яйцо куриное	0,5
		м/с	5
		Зелень	2
		Томатная паста	4
		Морковь	10
		Макаронные изделия	100
Масло слив.	7		

Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
Кисель	200	Сахар песок	20
		Кисель	24
		Соль повар.	1



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
одноразовое двухнедельное (рекомендованное) меню блюд
для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев
населения в общеобразовательных школах
за счет средств «Всеобуч» на 2024 учебный год (зима-весна)

I неделя

1-ый день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная рисовая	200	Молоко	140
		Рис	45
		Сахар песок	12
		Масло слив	12
		Соль йодир.	1
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Сузбеше	100	Сузбеше	100
2-ой день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из св. моркови	120	Морковь	120
		Масло раст.	12
		Соль йодир.	1
		Сахар	5
Куры тушеные	100	Куры	189
		Морковь	35
		Лук репчатый	35
		Зелень	2
		Томатная паста	4
		Соль йодир.	1
		м/с	8
Гарнир: макаронные изделия	150	Макароны	53
		Масло слив.	8
		Соль йодир.	1
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар песок	20
		Лимонная кислота	2
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
3-ий день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г

Суп гороховый	250	Горох	30
		Картофель	100
		Морковь	30
		Лук	15
		Грудинка говядина	40
		Соль йодир.	1
		м/с	12
		Зелень	2
Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшеничная фортиф	60
		Сахар	20
		Молоко	15
		м/с	15
		Соль йодир.	1
		Куриное яйцо	0,5
		м/р	3
		Сыр	11
		Дрожжи	3
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	20
Фрукты	100	Яблоко	100
4-й день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели из филе курин. с соусом	100	Куриное филе	98
		Мука пшеничная фортиф	10
		Рисовая крупа	18
		Куриное яйцо	0,5
		Масло подсолнеч.	5
		Лук репчатый	60
		Соль йодир.	1
Картофельное пюре	150	Картофель	200
		Молоко	85
		Соль йодир.	1
		Масло сливочное	8
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
5-й день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Св. огурец	100	Св. огурец	100
Мясные биточки (говядина и курица)	100	Мясо говядина	55
		Мясо кур	55
		Лук репчатый	24
		Масло подсолнечное	10
		Соль йодир.	1
		Хлеб	25
		Молоко	24
		Сухари	20
		Яйцо	0,5
Гречка отварная	150	Гречневая крупа	69
		Масло слив.	8

		Соль йодир.	1
Чай черный сладкий	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
Фрукты	100	Яблоко	100

II неделя

1-ый день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп «Домашняя лапша»	250	Картофель	100
		Макаронные изделия (лапша)	15
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Масло сливочное	8
		Соль йодир.	1
		Суп набор курица	50
		Зелень	2
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
2-ой день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Гарнир: гречка отвар	150	Крупа гречневая	69
		Масло слив.	8
		Соль йодир.	1
Куры тушеные	80	Куры	189
		Морковь	35
		Лук репчатый	35
		Зелень	2
		Томатная паста	5
		Соль йодир.	1
		м/с	7
Салат витаминный	100	Капуста	94
		Морковь	30
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар песок	20
		Лимонная кислота	2
3-й день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каца молочная пшеница	200	Молоко	140
		Пшено	45
		Сахар песок	12

		Масло слив	12
		Соль йодир.	1
Фрукты	100	Яблоко	100
Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшеничная фортиф	60
		Сахар	20
		Молоко	15
		м/с	15
		Соль йодир.	1
		Куриное яйцо	0,5
		м/р	3
		Сыр	11
		Дрожжи	3
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
4-й день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа пшённая или рисовая	20
		Морковь	30
		Лук репчатый	15
		Раба минтай	50
		Зелень	2
		Масло сливочное	10
		Соль йодир.	1
Кондитерское изделие	40	Пряник	40
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели (говядина и курица) с соусом	100	Мясо говядина	55
		Мясо кур	55
		Лук репчатый	60
		Масло подсолнечное	5
		Соль йодир.	1
		Рис	18
		Мука фортиф	10
		Яйцо куриное	0,5
		м/с	5
		Зелень	2
		Томатная паста	5
Гарнир: Макароны изделия	150	Макароны	53
		Масло слив.	8
		Соль йодир.	1
Кисель	200	Кисель	24
		Сахар песок	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
Фрукты	100	Яблоко	100