



Утверждаю  
Руководитель  
ГУ «Отдел образования города Караганды»  
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 (зима-весна)**

**I Неделя**

<b>1-ый день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Каша молочная рисовая	150\5	Молоко 2,5%	120
		Рисовая крупа	20
		Сахар песок	8
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	1
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	10
		Молоко 2,5%	120
<b>2-ой день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат из моркови	60	Морковь	50
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
Куры тушеные	80	Куры	80
Гарнир: макаронные изделия	100	Макароны	30
		Масло подсолнечное	2
		Масло сливочное	3
		Лук репчатый	15
		Морковь	15
		Томатная паста	2
		Соль пищевая йодированная	2
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р\п	20
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар песок	10
<b>3-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Суп гороховый	200	Горох	20
		Картофель	100
		Мясо (говядина\курица, на кости)	20
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Масло сливочное	3
		Соль пищевая йодированная	1

Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб	20
Булочка сдобная с сыром	50\10	Мука пшеничная	30
		Сахар песок	5
		Молоко 2,5%	35
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Куриное яйцо	4.5
		Сыр	10
		Масло сливочное	3
		Сметана 15%	5
		Ванилин	1
		Дрожжи	2
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	10
<b>4-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Тефтели из филе курин. с соусом	80	Куриное филе	80
Гарнир: картофельное пюре	100		
		Рисовая крупа	15
		Мука пшеничная	5
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Томатная паста	2
		Картофель	150
		Куриное яйцо	5.5
		Молоко 2,5%	20
		Соль пищевая йодированная	2
		Масло сливочное	3
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р\п	20
Сок натуральный	200	Сок натуральный	100
<b>5-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат из капусты и моркови	60	Капуста	50
		Морковь	20
		Лук репчатый	10
		Сахар песок	3
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
Мясные биточки с соусом	80	Мясо (говядина)	80
Гарнир: гречка отварная	100		
		Куриное яйцо	4.5
		Масло сливочное	3
		Лук репчатый	15
		Морковь	15
		Масло подсолнечное	2
		Гречневая крупа	30
		Томатная паста	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Мука пшеничная	5
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р\п	20
Чай с сахаром	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	10

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп «Домашняя лапша»	200	Картофель	100
		Макаронные изделия(лапша)	20
		Масло сливочное	2
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Мясо (говядина\курица, на кости)	20
		Хлеб ржано-пшеничный	20
		Хлеб р\п	20
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с сахаром	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	10
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Куры тушенные	80	Куры	80
Гарнир: гречка отварная	100	Лук репчатый	15
		Морковь	15
		Масло сливочное	5
		Томатная паста	2
		Соль пищевая йодированная	2
		Крупа гречневая	30
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Капуста	50
		Морковь	10
Салат витаминный	60	Лук репчатый	10
		Масло растительное	2
		Соль пищевая йодированная	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар песок	10
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная пшенная	200	Молоко 2,5%	120
		Крупа пшенная	20
		Масло сливочное	5
		Сахар песок	5
		Соль пищевая йодированная	1
Булочка сдобная с сыром	50\10	Мука пшеничная	30

		Сахар песок	5
		Сыр	10
		Молоко 2,5%	35
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Куриное яйцо	4.5
		Масло сливочное	3
		Дрожжи	1
		Сметана 15%	5
		Ванилин	1
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	10
		Молоко 2,5%	120
<b>4-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Суп рыбный	200	Картофель	90
		Крупа пшенная	20
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыба минтай	40
		Куриное яйцо	4.5
		Масло подсолнечное	2
		Масло сливочное	2
		Соль пищевая йодированная	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р\п	20
Сок натуральный	200	Сок	200
Кондитерское изделие	40	Пряник	40
<b>5-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Тефтели (говядина, курица) с соусом	80	Мясо (говядина, курица)	80
Гарнир: макаронные изделия	100		
		Макароны	30
		Мука пшеничная	5
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Томатная паста	2
		Соль пищевая йодированная	2
		Куриное яйцо	4.5
		Масло сливочное	3
Кисель	200	Кисель	15
		Сахар песок	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р\п	20