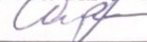


СОГЛАСОВАНО

Председатель Попечительского
совета КГУ «Гимназия №3»

 Алексеева А.А.
« 02 » 09 2024 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор
КГУ «Гимназия №3»

 Кульжамбекова С. К.
« 02 » 09 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 (лето-осень)

I Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	Молоко	120
		Рис	40
		Сахар 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 чёрный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
		Молоко	100
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из св. моркови	60	Морковь	90
		Масло раст.	12
		Соль йодир.	1
		Сахар	5
Куры тушеные	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			
Наименования 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 сдобная с сыром	50/10
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 рп	20
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	20
4-й день			
Наименования 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 рп	20
5-й день			
Наименования 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			
Наименования 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
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			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Гарнир: гречка отвар	100	Крупа гречневая	53
		Масло слив.	7
		Соль йодир.	1
Куры тушенные	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			
Наименования 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 чёрный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
		Молоко	100
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 пшённая или рисовая	16
		Морковь	24
		Лук репчатый	8
		Рыба 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			
Наименования 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	Макароны	35
		Масло слив.	7
		Соль йодир.	1
Кисель	200	Кисель	24
		Сахар песок	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20