

Утверждаю
 Руководитель
 ГУ «Отдел образования г. Караганды»
 Е.Әшім
 «8» *сәуір* 2022 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
 двухнедельное меню блюд
 для организации питания учащихся начальных классов
 в общеобразовательных школах
 за счет бюджетных средств на 2022-2023 учебный год

I неделя, 1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша рисовая молочная	150	Молоко	150
		Рис	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	Хлеб р/п	20
		Масло слив	10
		Сыр	22
Фрукты (яблоко)	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Калорийность, ккал			

I неделя, 2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови и яблока	60	Морковь	60
		Сахар	2
		Масло раст	5
		Соль йодир.	1
		Яблоко	30
Куры тушенные в томатном соусе	80	Куры потрош	170
		Морковь	10
		Лук	20
		Масло рас.	5
		Томат	4
		Соль йодир.	1
		Макаронные изделия	100
Компот из св. яблок	200	Масло слив	5
		Соль йодир.	1
		Яблоки	45
Хлеб р/п	20	Сахар	20
		Хлеб	20
Калорийность, ккал			

I неделя, 3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный с яблоками	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст	12
		Сахар	5
Котлета мясная (говядина)	80	Соль йодир	1
		Мясо гов	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук	10
		Сухари	20
Гречка отварная	100	Соль йодир	1
		Крупа	60
		Масло слив	5
Хлеб р/п	20	Соль йодир	1
		Хлеб	40
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	30
Калорийность, ккал			
Цена с НДС			

I неделя, 4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Рыба в соусе (минтай)	80	Минтай	132
		Морковь	10
		Лук	11
		Томат	2
		Соль йодир.	1
		м/р	15
Картофельное пюре	100	мука	5
		Картоф	150
		Масло слив	5
		Молоко	50
Чай с медом	200	Соль йодир	1
		Заварка	2
Хлеб р/п	20	Мед	15
Фрукты (груша)	150	Хлеб	20
Фрукты (груша)	150	Груша	150
Калорийность, ккал			
Сумма с НДС			

I неделя, 5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп с макаронными изделиями	200	Картофель	80
		Макар. Изд.	16
		Лук	22
		Морковь	20
		Масло слив	4
		Мясо груд	42
		Соль йодир.	1
Пирожок со сгущенкой	80	м/р	2,4
		Мука фор. в/с	55
		сахар	15
		дрожжи	4
		Масло слив	15
		Соль йодир.	1
		М/р	3
Сок натур	200	сгущенка	40
		молоко	50
Хлеб р/п	20	Сок натур	200
Калорийность, ккал		Хлеб	20

II неделя, 1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	60	капуста	65
		яблоко	20
		м/р	10
		сахар	5
		Соль йодир.	1
		морковь	20
Плов из кур	200	Курица потрошенная	134
		рис	80
		Соль йодир.	1
		м/р	18
		лук	35
		морковь	52
		томат	12
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	40
Фрукты (яблоко)	150	Яблоко	150
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	30
Калорийность, ккал			

II неделя, 2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	65
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Сахар	5
		Масло раст	10
		Соль йодир	1
Жаркое по-домашнему	200	Мясо гов	78
		картоф	135
		Морковь	50
		Лук	39
		Томат	5
		Соль йодир	1
		м/р	10
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
Калорийность, ккал		Сахар	20

II неделя, 3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Борщ из св. капусты	200	свекла	48
		Морковь	15
		Лук	10
		Масло слив	4
		Соль йодир.	1
		томат	6
		Картофель	60
		Мясо грудинка	14
		Капуста	45
		сахар	2
Ватрушка с творогом	100	Мука пшен. фортиф. в/с	55
		Дрожжи прессов.	4
		Молоко	50
		Сахар	5
		Яйцо	1
		м/с	15
		М/р	3
		Соль йодир.	1
		Творог	50
Кисель	200	ванилин	0,0015
Хлеб р/п	20	кисель	24
		Сахар	10
Калорийность, ккал		Хлеб р/п	20

II неделя, 4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Котлета рыбная (минтай)	80	Минтай	132
		Хлеб пшен	18
		молоко	35
		Сухари	15
		Масло раст	13
		Масло слив	5
Гречка отварная	100	Соль йодир.	1
		Гречка	40
		Масло слив	5
Компот из сухофруктов	200	Соль йодир	1
		Сухофрук.	20
Фрукты (груша)	150	Сахар	20
Хлеб р/п	20	Груша	150
Калорийность, ккал		Хлеб	20

II неделя, 5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из огурцов и помид.	60	Огурцы	42,5
		Помидоры	21
		м/р	8
		Соль йодир.	1
Куры тушенные	80	Куры потрош	171
		морковь	24
		лук	21
		м/р	3
		Соль йодир.	1
Макаронные изделия	100	Макар. изд.	35
		Масло слив	5
		Соль йодир.	1
Сок натур	200	Чай заварка	2
Хлеб р/п	20	сахар	15
		Хлеб р/п	20
Калорийность, ккал			

**Решением Попечительского совета школы могут внести изменения в меню на 10 % с соблюдением норм и требований санитарных правил.*