

Утверждаю
Вр. и.о руководителя ГУ «Отдела образования
Нуринаского района»
А.Есмаганбетов
« 16 » _____ 2023 год



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

1 неделя
1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Тефтели из говядины	81	м.говяд(котлетное мясо)	81
		хлеб пшен	11
		молоко	16
		лук	32
		м.слив	4
		м.растит	4
		мука	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	гречка	48
		м.сливочн	4
Молоко с медом	200/10	Молоко	200
		Мед	10
Хлеб ржано-пшеничный	35	хлеб ржано- пшеничный	35
Салат из моркови	60	морковь	64
		м.растит	6
		сахар	4

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Куры отварные	80	куры	165
		лук	3
Гарнир: перловка	100	перловка	36
		М.сливочное	4
Компот из с/фруктов	200	сахар	20

		сухофрукты	20
		Аскорбинка	0,0007
Фрукты	200	яблоко	200
Хлеб ржано- пшеничный	35	хлеб ржано- пшеничный	35
Салат свекольный	60	свекла	65
		м.растит	8

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Котлеты из говядины	81/5	м.говяд	86
		хлеб пшен	16
		молоко	22
		сухари	9
		м.слив	7
		м.растит	6
Гарнир, рис отварной	100	рис	20
		м.сливочн	5
		молоко	8
		картофель	57
Кефир	200	кефир	200
Хлеб ржано- пшеничный	35	хлеб ржано- пшеничный	35
Салат из свежих овощей	60	капуста	41
		морковь	18
		м.растит	8

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Тефтели из судака	80	судак	109
		хлеб пшен	11
		молоко	16
		лук	13
		м.слив	0
		м.растит	5
		мука	6
Гарнир: макароны отварные	100	макароны	36
		м.сливочн	12
Кисель с витамином С	200/10	кисель	24
		сахар	10

		кислота лимонная	0,0002
		Витамин С порошок	0,00007
Хлеб ржано- пшеничный	35	хлеб ржано- пшеничный	35
Фрукты	200	яблоко	200
Салат свекольный	60	свекла	65
		м.растит	8

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Мясо тушеное (курица)	80	курица	140
		томат	19
		лук	8
		м.растит	3
		мука	6
Гарнир: капуста тушеная	100	капуста	143
		м.растит	4
		сахар	3
		морковь	3
		лук	5
		мука	1
Сок натуральный	200	томат	9
		сок	200
Хлеб ржано- пшеничный	35	хлеб ржано- пшеничный	35
Салат из свежих овощей	60	капуста	41
		морковь	18
		м.растит	8

2 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Плов (курица)	120/80	курица	107
		рис	51
		лук	9
		морковь	14
		м.растит	8
		томат	16
Сузбеше	80	сузбеше	80
Чай с медом	200/10	Чай	200
		Мед	10
Хлеб ржано- пшеничный	35	хлеб ржано- пшеничный	35
Салат из моркови	60	морковь	64

		м.растит	6
		сахар	4

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат витаминный	60	капуста	15
		морковь	12
		яблоко	16
		зелень	4
		лимон для сока	4
		м.растит	10
Зразы рубленные	81	говядина(котлетное мясо)	60
		яйца	5
		м.растит	9
		зелень	35
		сухари	7
		хлеб пшеничн	5
		молоко	12
		Лук/петрушка	4
Гарнир: перловка	100	перловка	36
		м.сливочное	4
Сок натур	200	сок	200
Фрукты	200	яблоко	200
Хлеб ржано- пшеничный	35	хлеб ржано- пшеничный	35

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат свекольный с сыром	60	свекла	55
		масло растительное	8
		сыр твердый	10
Мясо тушеное (курица)	80	курица	140
		лук	8
		мука	6
		томат	19
		м.растит	4
		капуста	143
Гарнир: капуста тушеная	100	м.растит	4
		сахар	3
		морковь	3
		лук	5
		мука	1
		томат	9
		Кисель с вит С	200
сахар	10		
кислота лимонная	0,0002		

		Вит С порошок	0,00007
Хлеб ржано- пшеничный	35	хлеб ржано- пшеничный	35

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат из моркови	60	морковь	64
		м.растит	6
		сахар	4
Котлеты рыбные	80	судак	107
		хлеб пшен	15
		молоко	20
		м.растит	11
		сухари	7
Гарнир: макароны отварные	100	макароны	36
		м.сливочн	12
Компот из с/фруктов с вит С	200/10	с/фрукты	15
		сахар	20
Хлеб ржано- пшеничный	35	хлеб ржано- пшеничный	35
Фрукты	200	яблоко	200

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат из свежих овощей	60	капуста	41
		морковь	18
		м.растит	8
Куры отварные	80	курица	165
		лук	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	гречка	48
		м.сливочн	4
Молоко	200	молоко	200
Хлеб ржано- пшеничный	35	хлеб ржано- пшеничный	35