УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ГУ «Отдел образования

города Темиртау»

_____ Х. Жаудинова

_____ 2024 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

Одноразовое двухнедельное меню блюд для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных школах

за счет бюджетных средств на 2023-2024 учебный год лето-осень

I Неделя

1-ый день			
Нанменования блюд	**Выход блюда, г**	**Ингредиенты**	**Брутто, г**
Суп гороховый мясо говядины	200/25	Картофель	54
		Горох	16
		Морковь	14
		Лук	9
		петрушка	3
		Масло сливочное	4
		Мясо говядины груд. на м/к. бульоне	54
		Соль йодир.	1
		м\р	4
Хлеб с сыром, маслом слив.	20/10/10	Хлеб р\п	20
		Сыр	10
		Масло слив.	10
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
2-ой день			
Наименования блюд	**Выход блюда, г**	**Ингредиенты**	**Брутто, г**
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	Молоко	130
		Рис	17
		Пшено	17
		Сахар	8
		Масло слив	8
		Соль йодир.	0,001
		Масло сливочное	5
Запеканка творожная	150	Мука пшеничная фортифицированная	54
		Сахар- песок	27
		Масло сливочное	22
		Соль	0,3
		Творог	48
		Ванилин	0,1
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	15

3-й день			
Наименования блюд	**Выход блюда, г**	**Ингредиенты**	**Брутто, г**
Салат из свежих огурцов	60	Огурцы	65
		Масло раст.	10
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	150/50	Курица	120
		рис	60
		Соль йодир.	1
		Масло растительное	13
		лук	9
		морковь	23
		томат	16
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0,0002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
4-й день			
Наименования блюд	**Выход блюда, г**	**Ингредиенты**	**Брутто, г**
Котлета рыбная	80	Минтай	110
		Хлеб пшен	15
		молоко	20
		Сухари	7
		Масло раст	11
		Масло слив	4
		Соль йодир.	1
Картофельное пюре	100	Картофель	120
		молоко	20
		Соль	1
		Масло сливочное	7
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.02
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-й день			
Наименования блюд	**Выход блюда, г**	**Ингредиенты**	**Брутто, г**
Салат витаминный	60	яблоки свежие.	14
		помидоры свежие	10
		огурцы свежие	15
		Свекла	10
		морковь	10
		Сахар песок	1
		Масло растит.	10
		Соль йодированная	1
Биточки мясные(говядина/курица)	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	75
		Хлеб	14
		Молоко	18
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	5
		масло сливочное	6
		Сухари	8
		Соль йодир	1
Гречка отварная	100	Крупа	60
		Масло слив	5
		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200

Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	**Выход блюда, г**	**Ингредиенты**	**Брутто, г**
Суп лапша мясо говядины	200	Картофель	80
		Лапша	11
		Картофель свежий	54
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло растительное	2
		Соль	1,5
		Мясо говядины груд.	54
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
2-ой день			
Наименования блюд	**Выход блюда, г**	**Ингредиенты**	**Брутто, г**
Плов с курицей	150/50	Курица	120
		рис	60
		Соль йодир.	1
		Масло растительное	13
		лук	10
		морковь	15
		томат	16
Салат овощной	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Чай с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	20
3-й день			
Наименования блюд	**Выход блюда, г**	**Ингредиенты**	**Брутто, г**
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	Молоко	120
		Крупа кукурузная	40
		Масло сливочное	5
		Сахар	8
		соль	0,8
Запеканка творожная	150	Мука пшеничная фортифицированная	54
		Сахар- песок	27
		Масло сливочное	22
		Соль	0,3
		Творог	48
		Ванилин	0,1
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20

		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	20		20
4-й день			
Наименования блюд	**Выход блюда, г**	**Ингредиенты**	**Брутто, г**
Суп рыбный	200	Картофель	80
		Крупа (рис, пшено)	4
		Морковь	6
		Лук репчатый	8
		Минтай	60
Хлеб с сыром	20\10	Хлеб р\п	20
		Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	**Выход блюда, г**	**Ингредиенты**	**Брутто, г**
Тефтели мясные (говядина, курица)с соусом	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	78
		Рис	8
		Мука	12
		Лук репчатый	50
		Масло раст.	4
		Томатная паста	6
		соль	0,2
Макаронные изделия	100	Макароны	35
		Масло слив.	5
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Фрукты	150	Яблоко	150