

И.о. руководителя ГУ «Отдел образования
Нурынского района»



Ахметова
«27» 08

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд
для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных
школах за счет бюджетных средств на 2024-2025 учебный год (лето-осень)

I Неделя

I Неделя					
1-ый день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Суп гороховый мясо говядины	200	Картофель	80		
		Горох	16		
		Морковь	24		
		Лук	24		
		Масло сливочное	4		
		Мясо говядины груд, на м/к. бульоне	40		
		Соль йодир.	1		
		м/р	4		
		Хлеб с сыром, маслом : слив.	20/10/10	Хлеб р/п	20
				Сыр	10
Масло слив.	10				
Сыр	22				
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		
Хлеб р-п	20	Ванилин	0,1		
		Хлеб р/п	20		
Чай с медом	200	Заварка	2		
		Мед	15		

3-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов	60	Капуста	41,8		
		Огурцы	15		
		Морковь	20		
		Масло раст.	12		
		Сахар	5		
		Соль йодир.	1		
		Курица	122		
Плов с курицей	150	рис	60		
		Соль йодир.	0,001		
		Масло растительное	13		
		лук	23		
		морковь	23		
		томат	9		
		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	132		
		Хлеб пшен	20		
		молоко	45		
		Сухари	12		
		Масло раст	10		
		Масло слив	4		
		Соль йодир.	0,001		
Картофельное пюре	100	Картофель	160		
		молоко	75		
		Соль	0,001		
		Масло сливочное	3		
Комлот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20		
		Сахар	20		
		Лимонка	0,002		
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 из капусты св., свеклы	60	Капуста св.	48		
		Свекла	250		
		Сахар песок	3		
		Масло растит.	5		
		Соль йодированная	1		
Биточки мясные(говядина/курица)	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	100		
		Хлеб	22,5		
		Молоко	24		
		Лук репчатый	10		
		Масло раст.	10		
		Сухари	20		
		Соль йодир	1		
Гречка отварная	100	Крупа	60		
		Масло слив	5		

Сок натур	200	Соль йодир	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Сок натур	200
		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.	40		
		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		
Пилов с курицей	150	Курица	122		
		рис	60		
		Соль йодир.	0,001		
		Масло растительное	13		
		лук	23		
		морковь	23		
		томат	9		
		Капуста	56,8		
		Морковь	20		
		Масло раст.	12		
Сахар	5				
Салат овощной	60	Соль йодир.	1		
		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		

Компот из сухофруктов	200	Ванилин	0,1
		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
		Рыбные консервы в масле, или натур	25
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)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

И.о. руководителя ГУ «Областное управление образования
Журинского района»
Г.Ахметова

«27» 2024 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд

для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в
общеобразовательных школах
за счет средств фонда «Всеобуч» на 2024-2025 учебный год (лето-осень)

I Неделя

I-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
		Картофель	90
Суп гороховый мясо ГОВЯДИНЫ	250	Горох	25
		Морковь	24
		Лук	8
		Масло сливочное	4
		Мясо говядины груд.	58
		Соль йодир.	2
		м/р	4
Хлеб с сыром, маслом слив.	20/10/10	Хлеб р/п	20
		Сыр	10
		Масло сливочное	10
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Молоко	20
2-ой день		Сахар	10
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	Рис	20
		Пшено	20
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0,001
		Масло сливочное	10
		Чай с медом	200
Запеканка творожная	200	Мед	20
		Мука пшеничная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

3-ой день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Салат овощной из кв капусты, моркови, огурцов	100	Капуста	56.8		
		Морковь	20		
		Огурцы	20		
		Масло раст.	12		
		Сахар	5		
		Соль йодир.	1		
Паов с куриной	200	Курица груд	240		
		рис	80		
		Соль йодир.	0.001		
		Масло растительное	18		
		ЛУК	35		
		морковь	35		
			12		
Сузбеше	100				
Хлеб р/п с маслом СЛИВОЧНЫМ	20/10	Хлеб р/п	20		
		Масло сливочное	10		
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24		
		Сахар	10		
		Крахмал	12		
		Лимон, кис.	0.0002		
4-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Салат витаминный	100	Капуста	55		
		Морковь	15		
		Яблоко	15		
		Масло раст.	14		
		Сахар	6		
		Соль йодир.	1		
Котлета рыбная	100	Минтай	168		
		Хлеб пшен	24		
		молоко	45		
		Сухари	18		
		Масло раст	15		
		Масло слив	4		
		Соль йодир.	0.0015		
		Картофельное пюре	150	Картофель	210
				молоко	75
				Соль	1
Масло сливочное	8				
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20		
		Сахар	20		
		Лимонка	0.002		
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40		
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40		
5-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Салат из капусты св., свеклы	100	Капуста св.	88		
		Свекла	40		
		Сахар песок	4		
		Масло растит.	8		
		Соль йодированная	1		

Биточки мясные(говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	20
		Молоко	20
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
		Соль йодир	1
Гречка отварная	150	Крупа	60
		Масло слив	8
		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

II Неделя

I-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша (мясо говядины, курицы!)	250	Лапша	13
		Картофель свежий	67
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Масло растительное -	3
		Соль	2
		Мясо говядина груд, (курица)	58
		Печенье сахарное	40
		Фрукты	150
		Чай с молоком с сахаром	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Печенье сахарное	40
		Яблоко	150
		Заварка	2
		Сахар	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	Молоко	20
		Хлеб ржано-пшеничный	40
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Салат овощной	100	Капуста	70
		Морковь	30
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Сузбеше	100	Творожная масса	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по- домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	110

		Картофель	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Соль	1
		Томат	10
		м/р	15
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Суп рыбный	250	Картофель -	100
		Крупа (рис, пшено)	6
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле, или натур	30
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
Салат из капусты св., свеклой	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Тефтели мясные говядина, курица с соусом	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Рис	10
		Мука -	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст.	5
		Томатная паста	8
		соль	0,3
Макаронные изделия	150	Макароны	50
		Масло слив.	7
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон, кис.	0,0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40