

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

ГУ «Отдел образования
Абайского района»

Б. Курпешова

« » 2023 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ (рекомендуемое) МЕНЮ

для организации питания учащихся из социально-уязвимых слоев
населения в организациях образования Абайского района за счет
бюджетных средств на 2023 год

1-3 неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп лапша домашняя	200	250	Лапша, вермишель	8	18
			морковь	10	15
			Соль йодированная	1	1
			Лук репчатый	10	15
			картофель	80	90
			Масло сливочное	5	5
			Мясо птицы	28	40
Тефтели мясные/Ёжик мясной	60/5	100/5	Говядина (котлетное мясо)	52	80
			Рис	10	15
			Хлеб пшеничный	8	15
			молоко	12	20
			Лук репчатый	24	32
			Масло растительное	3	3
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	Крупа гречневая	47,6	60
			Масло сливочное	10	12
Чай с медом	200	200	Чай заварка	1	1
			мёд	24	25
фрукты	100	100	фрукты	100	150
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	хлеб ржано-пшеничный	40	60

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп рисовый	200	250	рис	8	12
			картофель	80	90
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			Масло сливочное	5	5

			Мясо-костный бульон	150	170
Жаркое домашнему	130	150	говядина	103	120
			картофель	116	122
			Соль йодированная	1	1
			Лук репчатый	11	20
			Томатная паста	5	5
			Масло сливочное	4	5
Кисель с витамином С	200	200	Кисель	24	25
			Сахар	20	20
			Кислота лимонная	0,3	0,3
			/витамины С	/0,007	/0,007
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Творожная запеканка /ватрушка	80	80	творог	100	100
			молоко	50	50
			сахар	5	5
			яйца	1/10	1/10
			мука	8	8
			соль	1	1
			Масло сливочное	5	5
Соус молочный	20	20	Сахар	5	5
			Молоко	20	20
			мука	2	2

Среда

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
рассольник	200	250	картофель	80	90
			Крупа перловая	10	15
			Лук репчатый	5	10
			морковь	10	15
			Огурцы соленые	14	17
			Масло сливочное	5	5
			Мясокостный бульон	150	170
Мясо тушеное (говядина)	80	100	говядина	103	110
			морковь	5	10
			Лук репчатый	5	10
			Масло сливочное	5	5
			Томатная паста	12	12
			Соль йодированная	1	1
			Мука пшеничная обогащенная	4	5
Макаронные отварные	100	150	рожки	35	45
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Компот из сухофруктов с витамином С	200	200	сухофрукты	20	20
			сахар	20	20
			Витамин С	0,0007	0,0007

Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
----------------------	----	----	----------------------	----	----

Четверг

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп гороховый	200	250	картофель	53	70
			горох	16	20
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			Масло сливочное	5	5
			Мясокостный бульон	150	170
Салат из моркови	60	100	морковь	69	75
			сахар	3	5
			Масло растительное	3	4
			яблоки	14	18
Котлета рыбная/ Рыба тушеная с овощами (минтай)	80	100	минтай	132	145
			морковь	36	43
			Лук репчатый	20	25
			сахар	1	2
			Соль йодированная	1	1
			Томатная паста	10	10
			Масло растительное	5	6
Картофельное пюре	100	150	картофель	167	180
			молоко	40	45
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	4	6
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	200	Фрукты свежие	45	45
			сахар	24	25
			Кислота лимонная	1	1
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

Пятница

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп-харчо	200	250	Крупа рисовая	26	30
			морковь	15	20
			Лук репчатый	12	15
			картофель	80	40
			Масло сливочное	5	5
			Томатная паста	2	4
			Соль йодированная	1	1
			Мясокостный бульон	150	170
Салат из свежих овощей	60	100	Капуста белокочанная	69	82
			морковь	7,5	10

			сахар	3	5
			Соль йодированная	1	1
			Масло растительное	5	5
Куры отварные	60/5	100/5	Мясо кур	132	140
			Лук репчатый	2	5
			морковь	2	5
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Гарнир: рис отварной	100	150	рис	40	45
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Фрукты/сок натуральный	100	100	Фрукты/сок натуральный	100	150
Чай с молоком	200	200	чай	1	1
			молоко	50	50
			сахар	20	25
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

2-4 неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Борщ	200	250	свекла	50	70
			Капуста белокочанная	20	40
			Томатная паста	6	7
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			картофель	22	40
			Масло сливочное	5	5
			сахар	2	2
			Мясостный бульон	150	170
Куры тушеные с овощами	130	150	Мясо птицы	118	126
			картофель	128	140
			Лук репчатый	10	15
			морковь	50	50
			Масло растительное	7	8
			Соль йодированная	1	1
фрукты	150	150	фрукты	150	170
Чай с медом	200	200	Чай заварка	1	1
			мед	24	25
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	хлеб ржано-пшеничный	40	60

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп с	200	250	Лапша, вермишель	8	10

макаронными изделиями			морковь	10	15
			Соль йодированная	1	1
			Лук репчатый	10	15
			картофель	80	90
			Масло сливочное		2
			Мясо-костный бульон	150	170
Тефтели мясные /Ежик мясной	60/5	100/5	говядина	52	65
			рис	10	15
			Хлеб пшеничный	9	12
			молоко	12	20
			Лук репчатый	24	30
			Соль йодированная	1	1
			Масло растительное	3	5
			Масло сливочное	3	5
Мука пшеничная обогащенная	4	5			
Салат из свежих огурцов	60	100	огурцы	58	65
			зелень	3	5
			Соль йодированная	1	1
			Масло растительное	3	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	Крупа гречневая	47,6	50
			Масло сливочное	10	10
			Соль йодированная	1	1
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	200	фрукты	45	45
			Сахар	24	25
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

Среда

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
рассольник	200	250	картофель	80	90
			Крупа перловая	10	15
			Лук репчатый	5	10
			морковь	10	15
			Огурцы соленые	14	20
			Масло сливочное	5	5
			Мясокостный бульон	150	170
Гуляш из говядины	80	100	говядина	103	110
			морковь	5	10

(говядина)			Лук репчатый	18	22
			Масло сливочное	10	10
			Томатная паста	12	12
			Соль йодированная	1	1
			Мука пшеничная обогащенная	4	6
Макароны отварные	100	150	рожки	35	40
			Масло сливочное	5	6
			Соль йодированная	1	1
Кисель с витамином С	200	200	кисель	24	24
			сахар	20	20
			Лимонная кислота	0,3	0,3
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	Хлеб ржано- пшеничный	40	60
Творожная запеканка/ ватрушка	80	80	творог	100	100
			молоко	50	50
			сахар	5	5
			яйца	1/10	1/10
			мука	8	8
			соль	1	1
			Масло сливочное	5	5
Соус молочный	20	20	Сахар	5	5
			Молоко	20	20
			мука	2	2

Четверг

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп гороховый	200	250	картофель	53	65
			горох	16	20
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			Масло сливочное	5	6
			Мясокостный бульон	150	170
Салат из моркови с яблоком	60	100	морковь	90	100
			сахар	3	5
			Масло растительное	3	5
			яблоки	24	30
Котлета рыбная/рыба тушеная	70/5	100/5	минтай	132	140
			Хлеб пшеничный	14	20
			молоко	19	25
			Мука пшеничная, обогащенная	8	10
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	5	6
			Масло растительное	7	7
Картофельное	100	150	картофель	167	190

шоре			молоко	40	45
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	4	6
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	200	Фрукты свежие	45	45
			сахар	24	25
			Кислота лимонная	1	1
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

Пятница

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп из овощей	200	250	Капуста белокочанная	20	30
			картофель	54	72
			морковь	5	10
			Лук репчатый	3	10
			Томатная паста	2	5
			Масло сливочное	5	6
			Соль йодированная	1	1
			Мясокостный бульон	150	170
Биточки мясные	60/25	100/25	Мясо говядины (котлетное мясо)/ кур	50	60
			Лук репчатый	3	10
			морковь	5	10
			Хлеб пшеничный	9	12
			молоко	12	20
			Мука пшеничная обогащенная	5	8
			Масло растительное	4	6
			Масло сливочное	5	6
			Соль йодированная	1	1
			Гарнир: рис припущенный	100	150
Масло сливочное	5	6			
Соль йодированная	1	1			
Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	220
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60