



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

ГУ «Управление образования
Карагандинской области»

Г. Кожахметова

« 11 » 08 2023 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд
для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных школах
за счет бюджетных средств на 2023-2024 учебный год (зима – весна)

I Неделя

I-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 сливочным	20/10/10	Хлеб р\п	20
		Масло сливочное	
		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 с маслом	20\10	Ванилин	0,1
		Хлеб р\п	20
		Масло слив	10
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	15

3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат овощной	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	150	Курица	122
		рис	60
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	13
		лук	23
		морковь	23
		томат	9
Сок натуральный	200	Сок натур	200
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
Компот 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
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
		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, курицы)	200	Картофель	80
		Лапша	11
		Картофель свежий	54
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло растительное	2
		Соль	1,5
		Мясо (говядины груд.,курицы)	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
Плов с курицей	150	Курица	122
		рис	60
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	13
		лук	23
		морковь	23
		томат	9
Салат овощной	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
Хлеб ржано-пшеничный	20	Соль йодир.	1
		Хлеб ржано-пшеничный	20
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
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
Чай с медом	200	Ванилин	0,1
		заварка	2
Хлеб ржано-пшеничный	20	Мед	15
			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)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		