

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

ГУ «Отдела образования

Осакаровского района»

А.Армаганбетова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных школах за счет бюджетных средств на 2023 – 2024 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
		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 овощной из св. капусты, моркови, огурцов	60	Капуста Огурцы	41,8 15
		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
Кисель п/ягодный	20	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
Картофельная поре	100	Картофель	160
		Молоко	75
		Соль	0,001
		Масло сливочное	3
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
Хлеб пшено – пшеничный	20	Хлеб пшено – 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
		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.	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 йодированная	0,001		
		Масло раст	13		
		Лук	23		
		Морковь	23		
		томат	9		
		Салат овощной	60	Капуста	56,8
		Морковь	20		

		Раст масло	12
		сахар	5
		Соль йодированная	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Чай с сахаром	200	Заварка	2
		сахар	20
3 – 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	Хлеб ржано-пшеничный	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 котлеты в масле/ натуральная рыба	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