



«Утверждаю»
Руководитель ГУ «Отдел образования
Нуринаского района»
А.Ермаганбетов

« 16 » 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 (лето-осень)

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
Запеканка творожная	150	Масло сливочное	5
		Мука пшеничная фортифицированная	54
		Сахар- песок	27
		Масло сливочное	22
		Соль	0,3
Хлеб р-п	20	Творог	48
		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	
Плов с курицей	150	Курица	122	
		рис	60	
		Соль йодир.	0,001	
		Масло растительное	13	
		лук	23	
		морковь	23	
		томат	9	
		Кисель	24	
		Сахар	10	
		Крахмал	12	
Кисель п/ягодный	200	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	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	
Салат из капусты св., свеклы	60	Капуста св.	48	
		Свекла	250	
		Сахар песок	3	
		Масло растит.	5	
		Соль йодированная	1	
		Мясо котлетное (говядина, курица)	80	100
Биточки мясные(говядина/курица)	80	Хлеб	22,5	
		Молоко	24	
		Лук репчатый	10	
		Масло раст.	10	
		Сухари	20	
		Соль йодир	1	
		Крупа	60	
Гречка отварная	100	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
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
		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
		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