

Руководитель ГУ «Отдел образования
Нуринаского района»
А.А. Смаганбетов



« 16 » 08

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
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	41,8		
		Огурцы	15		
		Морковь	20		
		Масло раст.	12		
		Сахар	5		
Плов с курицей	150	Соль йодир.	1		
		Курица	122		
		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				
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		
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				
		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						
Хлеб ржано-пшеничный	20	Молоко	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				
		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

		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