

«Бекітемін»
«М.Жұмабаев атындағы ЖББМ»

КММ директоры
К.Д.Жанкуатова



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

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		
Хлеб с сыром, маслом сливочным	20/10/10	м/р	4		
		Хлеб р/п	20		
		Масло сливочное			
Фрукты	150	Сыр	22		
Чай с сахаром с молоком	200	Яблоко	150		
		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		
Чай с медом	200	Масло слив	10		
		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

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша (мясо говядины, курицы)	200	Картофель	80
		Лапша	11
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло растительное	2
		Соль	1,5
		Мясо (говядины груд., курицы)	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
		Капуста	56,8
Салат овощной	60	Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		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
Сахар- песок	27		
Масло сливочное	22		
Соль	0,3		
Творог	48		
Ванилин	0,1		
Чай с медом	200		
		Мед	15
Хлеб ржано-пшеничный	20		20
4-й день			
Наименования блюд	Выход	Ингредиенты	Брутто, г

	блюда, 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