



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
ГУ «Отдела образования
Осакаровского района»
А.Акмаганбетова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания
учащихся начальных классов в общеобразовательных школах
за счет бюджетных средств на 2024 – 2025 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 |
| | | 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 |
| | | 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 пюре | 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 консервы в масле/ натуральная рыба | 25 |
| | | Хлеб с сыром | 20/10 |
| | | 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 | Макаронны | 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 |