

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

ГУ «Отдел образования
Абайского района»

Б. Курпешова

2024 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ (рекомендуемое) МЕНЮ

для организации питания учащихся начальных классов в организациях образования Абайского района за счет бюджетных средств на 2024 год
1-3 неделя

Понедельник

Наименование блюд	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Тефтели мясные /Ёжик мясной	60/5 Ккал-467 Белки-15,75 Жиры-8,27 Углеводы - 79,72 Минералы-17,25 Витамины-2,355	Говядина (котлетное мясо)	52
		Рис	15
		Хлеб пшеничный	8
		молоко	12
		Лук репчатый	24
		Масло растительное	3
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
		Мука пшеничная обогащенная	4
		Гарнир: гречка рассыпчатая	100
Масло сливочное	10		
Чай с медом	200	Чай заварка	1
		мёд	24
фрукты	100	фрукты	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40

Вторник

Наименование блюд	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Жаркое по-домашнему	130 Ккал-568 Белки-29,535 Жиры-13,78 Углеводы -77,3 Минералы-124,5 Витамины-0,9	говядина	103
		картофель	116
		Соль йодированная	1
		Лук репчатый	11
		Томатная паста	5
		Масло сливочное	4

Кисель с витамином С	200	Кисель	24
		Сахар	20
		Кислота лимонная	0,3
		/витамины С	/0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Творожная запеканка /ватрушка	80	творог	100
		молоко	50
		сахар	5
		яйца	1/10
		мука	8
		соль	1
		Масло сливочное	5
Соус молочный	20	Сахар	5
		Молоко	20
		мука	2

Среда

Наименование блюда	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Мясо тушеное (говядина)	80 Ккал-603 Белки-24,927 Жиры12,357 Углеводы - 97,342 Минералы-39,797 Витамины-0,474	говядина	103
		морковь	5
		Лук репчатый	5
		Масло сливочное	5
		Томатная паста	12
		Соль йодированная	1
		Мука пшеничная обогащенная	4
Макаронны отварные	100	рожки	35
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
Компот из сухофруктов с витамином С	200	сухофрукты	20
		сахар	20
		Витамин С	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

Четверг

Наименование блюда	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из моркови	60 Ккал-499	морковь	69
		сахар	3

	Белки-19,478 Жиры-11,16 Углеводы-76,95 Минералы-47,25 Витамины-3,38	Масло растительное	3
		яблоки	14
Рыба тушеная с овощами (минтай) /котлета рыбная	80	минтай	132
		морковь	36
		Лук репчатый	20
		сахар	1
		Соль йодированная	1
		Томатная паста	10
		Масло растительное	5
Картофельное пюре	100	картофель	167
		молоко	40
		Соль йодированная	1
		Масло сливочное	4
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	Фрукты свежие	45
		сахар	24
		Кислота лимонная /Витамин С	1 /0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

Пятница

Наименование блюд	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из свежих овощей	60 Ккал-473 Белки-23,476 Жиры-6,198 Углеводы-78,974 Минералы-76,372 Витамины-1,271	Капуста белокочанная	69
		морковь	7,5
		сахар	3
		Соль йодированная	1
		Масло растительное	5
		Куры отварные	60/5
Гарнир: рис отварной	100	Лук репчатый	2
		морковь	2
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
		рис	40
Фрукты	100	Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
		Фрукты/сок натуральный	100

/сок натуральный			
Чай с молоком	200	чай	1
		молоко	50
		сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

2-4 неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Куры тушеные с овощами	130 Ккал-449 Белки-48,364 Жиры-6,21 Углеводы-46,55 Минералы-31,6 Витамины-1,375	Мясо птицы	118
		картофель	128
		Лук репчатый	10
		морковь	50
		Масло растительное	7
		Соль йодированная	1
		фрукты	150
Чай с медом	200	Чай заварка	1
		мед	24
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто,г
Тефтели мясные /Ёжик мясной	60/5 Ккал-476 Белки-13,98 Жиры-14,11 Углеводы-73,57 Минералы-34,5 Витамины-2,70%	говядина	52
		рис	15
		Хлеб пшеничный	9
		молоко	12
		Лук репчатый	24
		Соль йодированная	1
		Масло растительное	3
		Масло сливочное	3
		Мука пшеничная обогащенная	4
		Салат из свежих огурцов	60
зелень	3		
Соль йодированная	1		
Масло растительное	3		
Гарнир: гречка	100	Крупа гречневая	47,6

рассыпчатая		Масло сливочное	10
		Соль йодированная	1
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	фрукты	45
		Сахар	24
		Витамин С	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

Среда

Наименование блюд	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Гуляш из говядины (говядина)	80 Ккал-658 Белки-36,947 Жиры-16,097 Углеводы-88,212 Минералы-153,497 Витамины-3,614	говядина	103
		морковь	5
		Лук репчатый	18
		Масло сливочное	10
		Томатная паста	12
		Соль йодированная	1
		Мука пшеничная обогащенная	4
		Макаронны отварные	100
Кисель с витамином С	200	Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
		кисель	24
		сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Лимонная кислота /витамин С	0,3 /0,0007
		Хлеб ржано-пшеничный	40
Творожная запеканка /ватрушка	80	творог	100
		молоко	50
		сахар	5
		яйца	1/10
		мука	8
		соль	1
		Масло сливочное	5
Соус молочный	20	Сахар	5
		Молоко	20
		мука	2

Четверг

Наименование блюд	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
-------------------	--------------------------------------	-------------------	-----------

Салат из моркови с яблоком	69	морковь	90
	Ккал-553	сахар	3
	Белки-17,537	Масло растительное	3
	Жиры-15,52	яблоки	24
	Углеводы - 84,22		
	Минералы-51,73		
	Витамины-4,62		
Котлета рыбная/рыба тушеная	70/5	минтай	132
		Хлеб пшеничный	14
		молоко	19
		Мука пшеничная, обогащенная	8
		Соль йодированная	1
		Масло сливочное	5
		Масло растительное	7
Картофельное пюре	100	картофель	167
		молоко	40
		Соль йодированная	1
		Масло сливочное	4
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	Фрукты свежие	45
		сахар	24
		Кислота лимонная	1
		Витамин С	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

Пятница

Наименование блюд	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Биточки мясные	60/25 Ккал-517 Белки-25,5 Жиры-14,1 Углеводы -71,05 Минералы-11,5 Витамины-0,1	Мясо говядины / (котлетное мясо) кур	50
		Лук репчатый	3
		морковь	5
		Хлеб пшеничный	9
		молоко	12
		Мука пшеничная обогащенная	5
		Масло растительное	4
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
		Гарнир: рис припущенный	100
Масло сливочное	5		
Соль йодированная	1		
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40