



УТВЕРЖДАЮ

Директор КГУ ОИПТ № 15 п.Карабас

Б.Бошанова

2024 год

МЕНЮ

для организации питания учащихся начальных классов в организациях образования

Абдыкеевского района за счет бюджетных средств на 2024 год.

1-3 недели

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Тефтели мясные/ Ёжик мясной	60/5	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	Крупа гречневая	47,6
		Масло сливочное	10
		Хлеб ржано-пшеничный	40
Чай с медом	100	Чай заварка	1
	150	мёд	24
Фрукты	200	фрукты	100
	200		
Хлеб ржано-пшеничный	100	Хлеб ржано-пшеничный	40
	100		

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Жаркое по-домашнему	130	Говядина	103
		Картофель	116
		Соль йодированная	1
		Лук репчатый	11
		Томатная паста	5
		Масло сливочное	4
Кисель с витаминами С	200	Кисель	24
		сахар	20
		Кислота лимонная	0,3
		витамины С	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

## Вторник

Наименование блюда	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп рисовый	200 Ккал-568 Белки-29,535 Жиры-13,78 Углеводы – 77,3 Минералы- 124,5 Витамины- 0,9	250 Ккал-674 Белки-33,335 Жиры-16,98 Углеводы – 91,7 Минералы- 124,5 Витамины-1,1	рис	8	12
			картофель	80	90
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			Масло сливочное	5	5
			Мясо-костный бульон	150	170
Жаркое по- домашнему	130	150	говядина	103	120
			картофель	116	122
			Соль йодированная	1	1
			Лук репчатый	11	20
			Томатная паста	5	5
			Масло сливочное	4	5
Кисель с витамином С	200	200	Кисель	24	25
			Сахар	20	20
			Кислота лимонная	0,3	0,3
			/витамин С	/0,007	/0,007
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	Хлеб ржано- пшеничный	40	60
Творожная запеканка /ватрушка	80	80	творог	100	100
			молоко	50	50
			сахар	5	5
			яйца	1/10	1/10
			мука	8	8
			соль	1	1
			Масло сливочное	5	5
Соус молочный	20	20	Сахар	5	5
			Молоко	20	20
			мука	2	2

## Среда

Наименование блюда	Выход блюда и меню- раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
рассольник	200 Ккал-603 Белки-24,927 Жиры-12,357	250 Ккал-681 Белки-28,247 Жиры-14,838	картофель	80	90
			Крупа перловая	10	15
			Лук репчатый	5	10
			морковь	10	15
			Огурцы соленые	14	17
			Масло сливочное	5	5

	Углеводы – 97,342	Углеводы - 108,892	Мясокостный бульон	150	170
	Минералы- 39,797	Минералы- 72,097			
	Витамины- 0,474	Витамины-0.83			
Мясо тушеное (говядина)	80	100	говядина	103	110
			морковь	5	10
			Лук репчатый	5	10
			Масло сливочное	5	5
			Томатная паста	12	12
			Соль йодированная	1	1
			Мука пшеничная обогащенная	4	5
Макаронны отварные	100	150	рожки	35	45
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Компот из сухофруктов с витамином С	200	200	сухофрукты	20	20
			сахар	20	20
			Витамин С	0,0007	0.0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

#### Четверг

Наименование блюда	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп гороховый	200 Ккал-499 Белки-19,478 Жиры-11,16 Углеводы – 76,95 Минералы- 47,25 Витамины- 3,38	250 Ккал-758 Белки-26,18 Жиры-25,66 Углеводы – 104,29 Минералы-62,1 Витамины-3,98	картофель	53	70
			горох	16	20
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			Масло сливочное	5	5
			Мясокостный бульон	150	170
Салат из моркови	60	100	морковь	69	75
			сахар	3	5
			Масло растительное	3	4
			яблоки	14	18
Котлета рыбная/ Рыба тушеная с овощами (минтай)	80	100	минтай	132	145
			морковь	36	43
			Лук репчатый	20	25
			сахар	1	2
			Соль йодированная	1	1
			Томатная паста	10	10
			Масло растительное	5	6
	100	150	картофель	167	180

Картофельное пюре			молоко	40	45
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	4	6
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	200	Фрукты свежие	45	45
			сахар	24	25
			Кислота лимонная	1	1
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

### Пятница

Наименование блюд	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп-харчо	200 Ккал-473 Белки-23,476 Жиры-6,198 Углеводы-78,974 Минералы-76,372 Витамины-1,271	250 Ккал-733 Белки-31,756 Жиры-31,048 Углеводы-78,274 Минералы-123,522 Витамины-2,866	Крупа рисовая	26	30
			морковь	15	20
			Лук репчатый	12	15
			картофель	80	40
			Масло сливочное	5	5
			Томатная паста	2	4
			Соль йодированная	1	1
			Мясокостный бульон	150	170
Салат из свежих овощей	60	100	Капуста белокочанная	69	82
			морковь	7,5	10
			сахар	3	5
			Соль йодированная	1	1
			Масло растительное	5	5
Куры отварные	60/5	100/5	Мясо кур	132	140
			Лук репчатый	2	5
			морковь	2	5
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Гарнир: рис отварной	100	150	рис	40	45
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Фрукты/сок натуральный	100	100	Фрукты/сок натуральный	100	150
Чай с молоком	200	200	чай	1	1
			молоко	50	50
			сахар	20	25
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

### 2-4 неделя

### Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Борщ	200	250	свекла	50	70
	Ккал-449	Ккал-478	Капуста	20	40
	Белки-48,364	Белки-16,94	белокочанная		
	Жиры-6,21	Жиры-12,415	Томатная паста	6	7
	Углеводы-46,55	Углеводы-71,95	морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
		Минералы-52,1	картофель	22	40
	Минералы-31,6	Витамины-0,745	Масло сливочное	5	5
	Витамины-1,375		сахар	2	2
Куры тушеные с овощами	130	150	Мясо костный бульон	150	170
			Мясо птицы	118	126
			картофель	128	140
			Лук репчатый	10	15
			морковь	50	50
			Масло растительное	7	8
		Соль йодированная	1	1	
фрукты	150	150	фрукты	150	170
Чай с медом	200	200	Чай заварка	1	1
			мед	24	25
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	хлеб ржано-пшеничный	40	60

### Вторник

Наименование блюда	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп с макаронными изделиями	200	250	Лапша, вермишель	8	10
	Ккал-476	Ккал-565	морковь	10	15
	Белки-13,98	Белки-22,34	Соль	1	1
	Жиры-14,11	Жиры-16,21	йодированная		
	Углеводы - 73,57	Углеводы - 81,55	Лук репчатый	10	15
			картофель	80	90
	Минералы-34,5	Минералы-43,545	Масло сливочное		2
	Витамины-2,705	Витамины-2,738	Мясо-костный бульон	150	170
Тефтели мясные /Ёжик мясной	60/5	100/5	говядина	52	65
			рис	10	15
			Хлеб пшеничный	9	12
			молоко	12	20
			Лук репчатый	24	30
			Соль йодированная	1	1

			Масло растительное	3	5
			Масло сливочное	3	5
			Мука пшеничная обогащенная	4	5
Салат из свежих огурцов	60	100	огурцы	58	65
			зелень	3	5
			Соль йодированная	1	1
			Масло растительное	3	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	Крупа гречневая	47,6	50
			Масло сливочное	10	10
			Соль йодированная	1	1
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	200	фрукты	45	45
			Сахар	24	25
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

### Среда

Наименование блюда	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
рассольник	200	250	картофель	80	90
	Ккал-658	Ккал-762	Крупа перловая	10	15
	Белки-36,947	Белки-42,747	Лук репчатый	5	10
	Жиры-16,097	Жиры-20,538	морковь	10	15
	Углеводы-88,212	Углеводы-91,132	Огурцы соленые	14	20
			Масло сливочное	5	5
	Минералы-153,497	Минералы-188,097	Мясокостный бульон	150	170
	Витамины-3,614	Витамины-4,614			
Гуляш из говядины (говядина)	80	100	говядина	103	110
			морковь	5	10
			Лук репчатый	18	22
			Масло сливочное	10	10
			Томатная паста	12	12
			Соль йодированная	1	1
			Мука пшеничная обогащенная	4	6
100	150	рожки	35	40	

Макаронны отварные			Масло сливочное	5	6
			Соль йодированная	1	1
Кисель с витамином С	200	200	кисель	24	24
			сахар	20	20
			Лимонная кислота	0,3	0,3
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	Хлеб ржано- пшеничный	40	60
Творожная запеканка/ ватрушка	80	80	творог	100	100
			молоко	50	50
			сахар	5	5
			яйца	1/10	1/10
			мука	8	8
			соль	1	1
Соус молочный	20	20	Масло сливочное	5	5
			Сахар	5	5
			Молоко	20	20
			мука	2	2

#### Четверг

Наименование блюда	Выход блюда и меню- раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп гороховый	200 Ккал-553 Белки-17,537 Жиры-15,52 Углеводы- 84,22 Минералы- 51,73 Витамины- 4,62	250 Ккал-666 Белки-21,878 Жиры-18,74 Углеводы-99,99 Минералы- 71,73 Витамины-4,34	картофель	53	65
			горох	16	20
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			Масло сливочное	5	6
			Мясокостный бульон	150	170
Салат из моркови с яблоком	60	100	морковь	90	100
			сахар	3	5
			Масло растительное	3	5
			яблоки	24	30
Котлета рыбная/рыба тушеная	70/5	100/5	минтай	132	140
			Хлеб пшеничный	14	20
			молоко	19	25
			Мука пшеничная, обогащенная	8	10
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	5	6
			Масло растительное	7	7
Картофельное пюре	100	150	картофель	167	190
			молоко	40	45
			Соль йодированная	1	1

Компот из свежих фруктов с витамином С	200	200	Масло сливочное	4	6
			Фрукты свежие	45	45
			сахар	24	25
			Кислота лимонная	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Витамин С	0,0007	0,0007
			Хлеб ржано-пшеничный	40	60

### Пятница

Наименование блюд	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп из овощей	200 Ккал-517 Белки-25,5 Жиры-14,1 Углеводы-71,05 Минералы-11,5 Витамины-0,1	250 Ккал-567 Белки-29,3 Жиры-15,1 Углеводы-76,05 Минералы-11,5 Витамины-0,1	Капуста белокочанная	20	30
			картофель	54	72
			морковь	5	10
			Лук репчатый	3	10
			Томатная паста	2	5
			Масло сливочное	5	6
			Соль йодированная	1	1
			Мясокостный бульон	150	170
Биточки мясные	60/25	100/25	Мясо говядины (котлетное мясо)/ кур	50	60
			Лук репчатый	3	10
			морковь	5	10
			Хлеб пшеничный	9	12
			молоко	12	20
			Мука пшеничная обогащенная	5	8
			Масло растительное	4	6
			Масло сливочное	5	6
Гарнир: рис припущенный	100	150	Соль йодированная	1	1
			рис	40	45
			Масло сливочное	5	6
Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	220
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60