

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

ГУ «Отдел образования
Абайского района»

Б. Курпешова

2024-2025 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 блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	250	Молоко	120	140
			Рис	40,5	45
			Соль йодированная	1	1
			Сахар	10,8	12
			Масло сливочное	10,8	12
Кондитерское изделия	40	40		40	40
Чай черный с молоком	200	200	Чай черный гранулированный	2	2
			Сахар	20	20
			Молоко	100	100
фрукты	100	150	фрукты	100	150
Хлеб ржано- пшеничный	20	20	хлеб ржано- пшеничный	20	20

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп «Домашняя лапша»	200	250	Макаронные изделия (Лапша)	13,8	15
			картофель	88	100
			морковь	13,8	15
			Лук репчатый	13,8	15
			Масло сливочное	7,3	8
			Суп набор курица	46	50
Булочка сдобная с творогом	50/10	50/10	Мука пшеничная фартиф.	60	60
			Сахар	15	15
			Молоко 2,5%	20	20
			Масло сливочное	10	10

			Яйцо куриное	0,5	0,5
			Соль йодированная	1	1
			Творог	11	11
Кисель с витамином С	200		Дрожжи	3	3
			Кисель с витамином С	24	24
			Сахар	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

Среда

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
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
Макароньы 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, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Салат из моркови	60	100	морковь	69	75
			сахар	3	5
			Масло растительное	3	4
Рыба тушеная с овощами (минтай)	80	100	минтай	92	105
			морковь	46	53
			Лук репчатый	25	30
			сахар	1	2
			Соль йодированная	1	1
			Томатная паста	10	10
Картофельное пюре	100	150	картофель	167	180
			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 блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
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: гречка отварная	100	150	гречка	40	45
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Чай с молоком	200	200	чай	1	1
			молоко	50	50
			сахар	20	25
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

2-4 неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Борщ со сметаной	200	250	свекла	50	70
			Капуста белокочанная	20	40
			Томатная паста	6	7
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			картофель	22	40
			Масло сливочное	5	5
			сахар	2	2
Кондитерское изделия	40	40	Мясокостный бульон	150	170
			Сметана	5	5
			Пряник	40	40

фрукты	150	150	фрукты	150	150
Чай фруктовый с сахаром	200	200	Чай заварка	1	1
			Фрукты	24	24
			Сахар	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	хлеб ржано-пшеничный	40	60

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	250	Молоко	120	140
			пшено	40,5	45
			Соль йодированная	1	1
			Сахар	10,8	12
			Масло сливочное	10,8	12
Кондитерское изделия	40	40	пряник	40	40
фрукты	100	150	фрукты	100	150
Чай с молоком	200	200	сахар	20	25
			чай	1	1
			молоко	50	50
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

Среда

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Гуляш из говядины	80	100	Говядина	103/123	110/130
			морковь	5	10
			Лук репчатый	18	22
			Масло сливочное	10	10
			Томатная паста	12	12
			Соль йодированная	1	1
			Мука пшеничная обогащенная	4	6
Макаронны отварные	100	150	рожки	35	40
			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	60	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

Четверг

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Салат из моркови со свеклой	60	100	морковь	90	100
			сахар	3	5
			Масло растительное	3	5
			Свекла	14	20
Плов с курицей	150	180	Курица	123	130
			рис	40,5	50
			морковь	40	45
			лук	30	35
			Соль йодир	2	2
			чеснок	1	1
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 блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Биточки мясные	60/25	100/25	Мясо говядины (котлетное мясо)/ 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
			Соль йодированная	1	1
Картофельное пюре	130	150	картофель	173	200
			молоко	73	85
			Масло слив	7,2	8

			Соль йод.	1	1
Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	60	Хлеб ржано-пшеничный	40	60