

УТВЕРЖДАЮ:
 Руководитель ГУ «Отдел образования
 города Темиртау»
 Х. Жаудинова
 2024 год



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
 Одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания
 учащихся начальных классов в общеобразовательных школах
 за счет бюджетных средств (зима-весна)
1 Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная рисовая с маслом слив	150\15	Молоко 2,5%	106
		Рисовая крупа	30
		Сахар песок	5
		Масло сливочное	15
		Соль пищевая йодированная	0,5
		Вода	70
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	0,5
		Сахар песок	10
		Молоко 2,5%	50
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови	80	Морковь	90
		Сахар	2
		Масло подсолнечное	11
		Соль пищевая йодированная	0,5
Куры тушеные	80	Куры	80
		Масло подсолнечное	11
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Томатная паста	3
		Соль пищевая йодированная	1
Гарнир: макаронные изделия	100	Макароны	36
		Масло сливочное	11
		Соль пищевая йодированная	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р\п	20
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар песок	10
		Лимонная кислота	0,2
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	200	Горох	16
		Картофель	54
		Мясо (говядина/курица, на кости)	61
		Морковь	11
		Лук репчатый	10
		Зелень (петрушка/укроп)	2

		Масло растительное	11
		Зелень (петрушка/укроп)	2
		Соль пищевая йодированная	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб	20
Булочка с творогом - ватрушка	100	Мука пшеничная	72
		Сахар песок	15
		Вода	22
		Масло сливочное	11
		Соль пищевая йодированная	0,5
		Куриное яйцо	0,5
		Масло подсолнечное	11
		Творог	30
		Дрожжи	1,5
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	0,5
		Мед	10

4-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели рыбные с соусом	80	Минтай	70
		Мука пшеничная	4
		Крупа рисовая	4
		Лук репчатый	8
		Масло подсолнечное	11
		Томатная паста	3
		Вода	10
		Соль пищевая йодированная	1
Гарнир: картофельное пюре	100	Картофель	105,3
		Молоко 2,5%	27
		Соль пищевая йодированная	1
		Масло сливочное	5
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р/п	20
Сок натуральный	200	Сок натуральный	100

5-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Салат из капусты и моркови	80	Капуста	60		
		Морковь	20		
		Сахар песок	3		
		Масло подсолнечное	11		
		Соль пищевая йодированная	0,5		
		Лимонная кислота	0,2		
		Мясные биточки с соусом	80	Мясо (говядина)	75
				Хлеб	14,4
Лук репчатый	10				
Вода	19,2				
Соль пищевая йодированная	1				
Масло подсолнечное	11				
Сухари	8				
Гарнир: гречка отварная	100			Гречневая крупа	40,3
		Соль пищевая йодированная	1		
		Масло сливочное	5		
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р/п	20		
Чай с сахаром	200	Чай черный гранулированный	0,5		
		Сахар песок	10		
Фрукты	150	Яблоко	150		

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп Харчо	250	Рис	26
		Картофель	20
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Соль пищевая йодированная	1
		Масло сливочное	5
		Мясо (говядина/курица, на кости)	61
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р/п	20
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с сахаром	200	Чай черный гранулированный	0,5
		Сахар песок	10
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Куры тушеные	80	Куры	90
		Масло подсолнечное	11
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Томатная паста	3,5
		Соль пищевая йодированная	1
		Гарнир: гречка отварная	100
Салат овощной	80	Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	1
		Капуста	55
		Морковь	15
		Зеленый горошек	10
		Масло подсолнечное	11
		Соль пищевая йодированная	0,5
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар песок	10
		Лимонная кислота	0,2
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Рассольник	250/25	картофель	100
		лук репчатый	13
		огурцы соленые	17
		масло растительное	5
		бульон	175
		говядина	54
		Булочка с творогом-ватрушка	100
		Сахар песок	15
		Вода	22
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	0,5
		Куриное яйцо	1
		Масло подсолнечное	11

		Творог	30
		Дрожжи	1,5
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р/п	20
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	0,5
		Сахар песок	10
		Молоко 2,5%	50

4-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа рис	7
		Морковь	11
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле	20
		Масло сливочное	5
		Вода	140
		Соль пищевая йодированная	1
Хлеб ржано-пшеничный с сыром	20/15	Хлеб р/п	20
		Сыр	15
Сок натуральный	200	Сок	200

5-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели (говядина) с соусом	80	Мясо (говядина)	71
		Вода	12
		Мука пшеничная	3
		Лук репчатый	24
		Рис	5
		Масло подсолнечное	11
		Томатная паста	4
		Соль пищевая йодированная	1
Гарнир: макаронные изделия	100	Макароны	36
		Масло сливочное	5
Кисель	200	Кисель	15
		Сахар песок	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р/п	20
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Фрукты	150	Яблоко	150