



Утверждаю
 Руководитель КГУ «Школа - лицей
 имени Ю. А. Гагарина» отдела
 образования Шетского района
 управления образования
 Карагандинской области
 _____ Т.М. Хасенова
 «02» февраля 2021 года

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
(рекомендуемое)
 двухнедельное меню блюд
 для организации питания учащихся начальных классов
 в общеобразовательных школах
 за счет бюджетных средств на 2021 год

1 неделя
 1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Тефтели из говядины	60	мясо говядина	40
		хлеб пшеничный	10
		молоко	10
		лук	24
		масло сливочное	4
		масло растительное	3
		мука	5,4
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	гречка	48
		масло сливочное	4
Молоко с медом	200/10	молоко	200
		мед	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат свекольный	30	свекла	45
		масло растительное	8
Куры отварные	60	куры	120
		лук	3

Гарнир: перловка	100	перловка	36
		масло сливочное	4
Компот из сухофруктов	200	сахар	20
		сухофрукты	20
		аскорбинка	0,0007
Фрукты	200	яблоко	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Котлеты из говядины	60/5	мясо говядина	60
		хлеб пшеничный	14
		молоко	19
		сухари	8
		масло сливочное	6
		масло растительное	5
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	рис	20
		масло сливочное	5
		молоко	8
		картофель	57
Кефир	200	кефир	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Тефтели из судака	60	судак	89
		хлеб пшеничный	11
		молоко	16
		лук	13
		масло сливочное	4
		масло растительное	5
		мука	6
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	молоко	10
		масло сливочное	1
		картофель	20
		капуста	19
		сахар	1
		лук	9
		мука	1
		зеленый горошек	12
Кисель с витамином С	200/10	кисель	24
		сахар	10
		кислота лимонная	0,0002
		витамин С порошок	0,00007
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20
Фрукты	200	яблоко	200

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Мясо тушеное (курица)	60	курица	140
		томат	19
		лук	8
		масло сливочное	4
		масло растительное	3
		мука	6
Гарнир: капуста тушеная	100	капуста	120
		масло растительное	4
		сахар	3
		морковь	3
		лук	5
		мука	1
		томат	9
Сок натуральный	200	сок	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

2 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Плов (курица)	120/50	курица	85
		рис	50
		молоко	10
		лук	10
		морковь	14
		масло растительное	10
		томат	5
		сузбеше	45
Чай с медом	200/10	чай	200
		мед	10
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат витаминный	30	капуста	8
		морковь	6
		яблоко	8
		зелень	2
		лимон для сока	2
		масло растительное	5
Зразы рубленые	60	говядина	120
		яйца	
		масло растительное	
		зелень	
		сухари	
		хлеб пшеничный	
		молоко	
		лук	3
Гарнир: перловка	100	перловка	36
		масло сливочное	4
Сок натур	200	сок	200
Фрукты	200	яблоко	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат свекольный с сыром	30	свекла	28
		масло растительное	8
		сыр твердый	10
Мясо тушеное	60	мясо говядина	130
		лук	8
		мука	6
		томат	10
		масло растительное	3
Гарнир: капуста тушеная	100	капуста	20
		сахар	5
		морковь	8
		мука	
		томат	
		лук	
		масло растительное	57
Кисель с витамином С	200	кисель	24
		сахар	10
		кислота лимонная	0,0002
		витамин С порошок	0,00007
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из моркови	30	морковь	32
		масло растительное	6
		сахар	4
Котлеты рыбные	60	судак	89
		хлеб пшеничный	15
		молоко	20
		масло растительное	11
		сухари	7
		молоко	10
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	масло сливочное	1
		картофель	20
		капуста	19
		сахар	1
		лук	9
		морковь	19
		мука	1
		зеленый горошек	12
		сухофрукты	15
		сахар	20
Компот из сухофруктов с витамином С	200/10	сухофрукты	20
		сахар	20
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20
Фрукты	200	яблоко	200

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из свежих овощей	30	капуста	20
		морковь	9
		масло растительное	4
Куры отварные	60	курица	145
		лук	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	гречка	48
		масло сливочное	4
Молоко	200	молоко	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20