

«Қ.Нұржанов атындағы тірек мектебі (РО)» КММ

**1 - 4 СЫНЫП
ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ
АС МӘЗІРІ**

2022-2023 оқу жылы

Утверждаю

Руководитель отдела

Актогайского района

02.02.2022 г.

Жунусов

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

двухнедельное меню блюд

для организации питания учащихся начальных классов

в общеобразовательных школах

за счет бюджетных средств на 2022 год

I Неделя

1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша рисовая молочная	200/10	Молоко	150
		Рис	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	Хлеб р/п	20
		Масло слив	10
		Сыр	22
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	100

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови и яблока	60	Морковь	60
		Сахар	2
		Масло раст	5
		Соль йодир.	1
		Яблоко	30
Куры тушеные в томатном соусе	80	Куры потрош	170
		Морковь	10
		Лук	20
		Масло слив	5
		Томат	4
		Соль йодир.	1
Макаронные изделия	100	Макар. изд.	35
		Масло слив	5
		Соль йодир.	1
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лим. К-а	0,0002
Хлеб р/п	20	Хлеб	20

3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша пшенная молочная	200/10	Молоко	150
		Пшено	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Ватрушка с творогом	100	Мука пшен. фортиф. в/с	55
		Дрожжи прессов.	4
		Молоко	50
		Сахар	5
		Яйцо	3
		м/с	15
		М/р	3
		Соль йодир.	1
		Творог	50
		ванилин	1
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Кисель	200	кисель	24
		Сахар	10
		Лимон. кис.	0.0002

4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Рыба в соусе (минтай)	80	Минтай	132
		Морковь	10
		Лук	11
		Томат	2
		Соль йодир.	1
		м/р	15
		мука	5
		Картофельное пюре	100
Чай с медом	200	Масло слив	5
		Молоко	50
		Соль йодир	1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	15
Хлеб р/п	20	Хлеб	20

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп с макаронными изделиями	200	Картофель	80
		Макар. Изд.	16
		Лук	22
		Морковь	20
		Масло слив	4
		Мясо груд	42,6
		Соль йодир.	1
		м/р	2,4
Пирожок со сгущенкой	70	Мука фор. в/с	55
		сахар	15
		дрожжи	4
		Масло слив	15
		Соль йодир.	1
		Мир	3
		сгущенка	40
		молоко	50
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб р/п	20	Хлеб	20

6-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови	60	морковь	60
		яблоко	30
		м/р	4
		сахар	2
		Соль йодир.	1
Рагу из кур	150	Курица потрошен.	134
		картоф	200
		Морковь	35
		Лук	35
		Томат	8
		Соль йодир	1
		мука	3
		м/р	10
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Кефир	200	Кефир	200

II неделя
1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная манная	200/10	молоко	150
		Манная крупа	49,5
		Масло слив	10
		Сахар	10
		Соль йодир.	1
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	Хлеб р/п	20
		Масло слив	10
		Сыр твердый	22
Чай с медом	200	мед	12
		заварка	2
Фрукты	150	Яблоко	150

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по-домашнему	150	Мясо гов	77
		картоф	135
		Морковь	50
		Лук	39
		Томат	5
		Соль йодир	1
		м/р	10
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.0001

3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Борщ из св. капусты	200	свекла	48
		Морковь	15
		Лук	10
		Масло слив	4
		Соль йодир.	1
		томат	6
		Картофель	60
		Мясо грудинка	14
		Капуста	45
		Лим. кис.	0.0001
		сахар	2
Ватрушка с творогом	100	Мука пшен. фортиф. в/с	55
		Дрожжи прессов.	4
		Молоко	50
		Сахар	5
		Яйцо	1
		м/с	15
		М/р	3
		Соль йодир.	1
		Творог	50
ванилин	0,0015		
Кисель	200	кисель	24
		Сахар	10
		Лим. кисл.	0.0001
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20

4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Котлета рыбная (минтай)	80	Минтай	138
		Хлеб пшен	18
		молоко	35
		Сухари	15
		Масло раст	13
		Масло слив	5
		Соль йодир.	1
Гречка отварная	100	Гречка	40
		Масло слив	5
		Соль йодир	1
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб р/п	20	Хлеб	20

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша рисовая молочная	200/10	Молоко	150
		Рис	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир	1
Булочка с яблоками	75	Мука фортиф	50
		Дрожжи пресс	4
		молоко	28
		Масло слив	17
		м/р	7
		сахар	15
		яйцо	1
		яблоки	60
		мед	22
ванилин	0,002		
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200

6-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из огурцов и помид.	60	Огурцы	42,5
		Помидоры	21
		м/р	8
		Соль йодир.	1
Куры тушенные	80	Куры потрош	171
		морковь	24
		лук	21
		м/р	3
		Соль йодир.	1
Макаронные изделия	100	Макар. изд.	35
		Масло слив	5
		Соль йодир.	1
Сок натур	200	Чай заварка	2
		сахар	15
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20

