

Утверждаю

Руководитель отдела

Актогайского района

«01» 02 2022 г.

С.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 |
| Макаронные изделия | 100 | Соль йодир. | 1 |
| | | Макар. изд. | 35 |
| | | Масло слив | 5 |
| Компот из св. яблок | 200 | Соль йодир. | 1 |
| | | Яблоки | 45 |
| | | Сахар | 20 |
| Хлеб р/п | 20 | Лим. К-а | 0,0002 |
| | | 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 | Картоф | 150 |
| | | 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 |
| | | М/р | 3 |
| | | сгущенка | 40 |
| молоко | 50 | | |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 |

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 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Хлеб | 20 |
| | | 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 |