**УТВЕРЖДАЮ**

**Руководитель**

**ГУ «Управление образования**

**Карагандинской области»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г. Кожахметова**

**«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 год**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**одноразовое двухнедельное** (рекомендуемое) **меню блюд для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных школах**

**за счет бюджетных средств на 2023-2024 учебный год** (лето-осень)

**I Неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-ый день** |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Суп гороховый мясо говядины | 200 | Картофель | 80 |
|  |  | Горох | 16 |
|  |  | Морковь | 24 |
|  |  | Лук | 24 |
|  |  | Масло сливочное | 4 |
|  |  | Мясо говядины груд. на м/к. бульоне | 40 |
|  |  | Соль йодир. | 1 |
|  |  | м\р | 4 |
| Хлеб с сыром, маслом слив. | 20/10/10 | Хлеб р\п | 20 |
|  |  | Сыр | 10 |
|  |  | Масло слив. | 10 |
|  |  | Сыр | 22 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Чай с сахаром с молоком | 200 | Заварка | 2 |
|  |  | Сахар | 10 |
|  |  | Молоко | 20 |
| **2-ой день** |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 150/5 | Молоко | 130 |
|  |  | Рис | 17 |
|  |  | Пшено | 17 |
|  |  | Сахар | 8 |
|  |  | Масло слив | 8 |
|  |  | Соль йодир. | 0,001 |
|  |  | Масло сливочное | 5 |
| Запеканка творожная | 150 | Мука пшеничная фортифицированная | 54 |
|  |  | Сахар- песок | 27 |
|  |  | Масло сливочное | 22 |
|  |  | Соль | 0,3 |
|  |  | Творог | 48 |
|  |  | Ванилин | 0,1 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 2 |
|  |  | Мед | 15 |
| **3-й день** |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов | 60 | Капуста  Огурцы | 41,8  15 |
|  |  | Морковь | 20 |
|  |  | Масло раст. | 12 |
|  |  | Сахар | 5 |
|  |  | Соль йодир. | 1 |
| Плов с курицей | 150 | Курица | 122 |
|  |  | рис | 60 |
|  |  | Соль йодир. | 0,001 |
|  |  | Масло растительное | 13 |
|  |  | лук | 23 |
|  |  | морковь | 23 |
|  |  | томат | 9 |
| Кисель п/ягодный | 200 | Кисель | 24 |
|  |  | Сахар | 10 |
|  |  | Крахмал | 12 |
|  |  | Лимон. кис. | 0.0002 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |
| **4-й день** |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Котлета рыбная | 80 | Минтай | 132 |
|  |  | Хлеб пшен | 20 |
|  |  | молоко | 45 |
|  |  | Сухари | 12 |
|  |  | Масло раст | 10 |
|  |  | Масло слив | 4 |
|  |  | Соль йодир. | 0.001 |
| Картофельное пюре | 100 | Картофель | 160 |
|  |  | молоко | 75 |
|  |  | Соль | 0,001 |
|  |  | Масло сливочное | 3 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрук. | 20 |
|  |  | Сахар | 20 |
|  |  | Лимонка | 0.002 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |
| Печенье сахарное | 40 | Печенье сахарное | 40 |
| **5-й день** |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат из капусты св. , свеклы | **60** | Капуста св. | 48 |
|  |  | Свекла | 250 |
|  |  | Сахар песок | 3 |
|  |  | Масло растит. | 5 |
|  |  | Соль йодированная | 1 |
| Биточки мясные(говядина/курица) | 80 | Мясо котлетное (говядина, курица) | 100 |
|  |  | Хлеб | 22,5 |
|  |  | Молоко | 24 |
|  |  | Лук репчатый | 10 |
|  |  | Масло раст. | 10 |
|  |  | Сухари | 20 |
|  |  | Соль йодир | 1 |
| Гречка отварная | 100 | Крупа | 60 |
|  |  | Масло слив | 5 |
|  |  | Соль йодир | 1 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**II Неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-ый день** |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Суп лапша мясо говядины | 200 | Картофель | 80 |
|  |  | Лапша | 11 |
|  |  | Картофель свежий | 54 |
|  |  | Морковь | 10 |
|  |  | Лук репчатый | 10 |
|  |  | Масло растительное | 2 |
|  |  | Соль | 1,5 |
|  |  | Мясо говядины груд. | 40 |
| Печенье сахарное | 40 | Печенье сахарное | 40 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Чай с молоком с сахаром | 200 | Заварка | 2 |
|  |  | Сахар | 10 |
|  |  | Молоко | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |
| **2-ой день** |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Плов с курицей | 150 | Курица | 122 |
|  |  | рис | 60 |
|  |  | Соль йодир. | 0,001 |
|  |  | Масло растительное | 13 |
|  |  | лук | 23 |
|  |  | морковь | 23 |
|  |  | томат | 9 |
| Салат овощной | 60 | Капуста | 56,8 |
|  |  | Морковь | 20 |
|  |  | Масло раст. | 12 |
|  |  | Сахар | 5 |
|  |  | Соль йодир. | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |
| Чай с сахаром | 200 | Заварка | 2 |
|  |  | Сахар | 20 |
| **3-й день** |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Каша молочная кукурузная с маслом сливочным | 150/5 | Молоко | 120 |
|  |  | Крупа кукурузная | 40 |
|  |  | Масло сливочное | 5 |
|  |  | Сахар | 8 |
|  |  | соль | 0,8 |
| Запеканка творожная | 150 | Мука пшеничная фортифицированная | 54 |
|  |  | Сахар- песок | 27 |
|  |  | Масло сливочное | 22 |
|  |  | Соль | 0,3 |
|  |  | Творог | 48 |
|  |  | Ванилин | 0,1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрук. | 20 |
|  |  | Сахар | 20 |
|  |  | Лимонка | 0.002 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 |  | 20 |
| **4-й день** |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Суп рыбный | 200 | Картофель | 80 |
|  |  | Крупа (рис, пшено) | 4 |
|  |  | Морковь | 6 |
|  |  | Лук репчатый | 8 |
|  |  | Рыбные консервы в масле, или натур | 25 |
| Хлеб с сыром | 20\10 | Хлеб р\п | 20 |
|  |  | Сыр | 10 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| **5-й день** |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Тефтели мясные (говядина, курица)с соусом | 80 | Мясо котлетное (говядина, курица) | 78 |
|  |  | Рис | 8 |
|  |  | Мука | 12 |
|  |  | Лук репчатый | 50 |
|  |  | Масло раст. | 4 |
|  |  | Томатная паста | 6 |
|  |  | соль | 0,2 |
| Макаронные изделия | 100 | Макароны | 35 |
|  |  | Масло слив. | 5 |
| Кисель п/ягодный | 200 | Кисель | 24 |
|  |  | Сахар | 10 |
|  |  | Крахмал | 12 |
|  |  | Лимон. кис. | 0.0002 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |