

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ГУ «Отдел образования
города Темиртау»



Х. Жаудинова

2024 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

Одноразовое двухнедельное меню блюд для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных школах за счет бюджетных средств на 2024-2025 учебный год лето-осень

I Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый мясо говядины	200/25	Картофель	54
		Горох	16
		Морковь	14
		Лук	9
		петрушка	3
		Масло сливочное	4
		Мясо говядины груд. на м/к. бульоне	54
		Соль йодир.	1
		м\р	4
		Хлеб с сыром, маслом слив.	20/10/10
		Сыр	10
		Масло слив.	10
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
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

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.	54		
		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	150/50	Курица	120		
		рис	60		
		Соль йодир.	1		
		Масло растительное	13		
		лук	10		
		морковь	15		
		томат	16		
		Капуста	56,8		
Салат овощной	60	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		
		Мука пшеничная фортифицированная	54		
Запеканка творожная	150	Сахар- песок	27		
		Масло сливочное	22		
		Соль	0,3		
		Творог	48		
		Ванилин	0,1		
		Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20		

3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из свежих огурцов	60	Огурцы	65
		Масло раст.	10
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	150/50	Курица	120
		рис	60
		Соль йодир.	1
		Масло растительное	13
		лук	9
		морковь	23
		томат	16
		Кисель п/ягодный	200
		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	110
		Хлеб пшен	15
		молоко	20
		Сухари	7
		Масло раст	11
		Масло слив	4
		Соль йодир.	1
Картофельное пюре	100	Картофель	120
		молоко	20
		Соль	1
		Масло сливочное	7
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.02
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 витаминный	60	яблоки свежие.	14
		помидоры свежие	10
		огурцы свежие	15
		Свекла	10
		морковь	10
		Сахар песок	1
		Масло растит.	10
		Соль йодированная	1
Биточки мясные(говядина/курица)	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	75
		Хлеб	14
		Молоко	18
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	5
		масло сливочное	6
		Сухари	8
		Соль йодир	1
Гречка отварная	100	Крупа	60
		Масло слив	5
		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200

		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
		Минтай	60
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
Фрукты	150	Яблоко	150