

Утверждаю
 КГУ ОШ им. Ы Алтынсарина
 Директор  Бисолтан А
 2024 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

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

1 Неделя

	11-14	15-18		11-14	15-18
1-ый день					
Наименование блюд	Выход блюдо,г	Выход, блюда	Ингредиенты	Брутто,г	Брутто,г
Каша молочная рисовая	180	200	Молоко	126	140
			рис	40.5	45
			Сахар песок	10.8	12
			Масло слив	10.8	12
			Соль йодир	1	1
Хлеб р-п	20	20	Хлеб р-п	20	20
Фрукты	150	150	яблоко	150	150
Чай черный с молоком	200	200	Чай черный гранулир.	2	2
			Сахар	20	20
Сузбеше	100	200	Сузбеше	100	100
2-ой день					
Салат из маркови	75	100	Морковь	90	120
			Сахар	3	5
			Масло раст	9	12
			Соль йодир.	1	1
Куры тушенные	90	100	Куры	170	189
			Марковь	31	35
			Лук репчатый	31	35
			Масло слив	6.3	7
			Томатная паста	4.5	5
			Соль йодир	1	1
			Масло раст	2	2
			Макаронны	46	53
Гарнир; макаронные изделия	130	150	Масло слив.	6	8
			Соль йодир	1	1
Компот из св.яблок	200	200	Яблоки	45	45
			Сахар песок	20	20

			Лимонная кислота	2	2
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб р\п	20	20
3-й день					
Суп гороховый			Картофель	88	10
	220	250	Горох	26	30
			Марковь	26	30
			Лук	13	15
			Масло сливочное	10.5	12
			Мясо говядина\курица на кости	35	40
			Соль йодир.	1	1
Булочка сдобная с сыром			Мука пшеничная фортиф	60	60
			Сахар	20	20
			Молоко	15	15
			М\с	15	15
			Соль йодир	1	1
			Куриное Яйцо	0.5	0.5
			м\р	3	3
			Сыр	11	11
			Дрожжи	3	3
Чай с медом			Чай черный гранулированный	2	2
			мед	20	20
Хлеб ржано-пшеничн.			Хлеб ржано-пшеничный	20	20
Фрукты	100	100	Яблоко	100	100

4-день

Тефтели из филе курин.с соусом	90	100	Куриное Филе	88	98
			Мука пшеничная фортиф		
			Рисовая крупа	16	18
			Куриное яйцо	0.004	0.5
			Масло подсолнеч	3	3
			Лук репчатый	54	60
			Соль йодир	1	1
Картофельная пюре	130	150	Картофель	173	200
			Молоко	73	85
			Соль	1	1
			Масло слив	7.2	8
Сок натуральный	200	200	Сок натуральный	200	200
Хлеб ржано-пшеничн.	20	20	Хлеб пшено-пшеничный	20	20

5-й день

Св огурец	75	100	Св огурец	75	100
Биточки мясные	90	100	Мясо говядина	49	55
			Мясо курин	49	55
			Молоко	21.6	24
			Лук репчатый	21.6	24

			Масло подсолн.	8	10
			Сухари	15	20
	0.045 0.055 гр		Куриное яйцо	0.045	0.055
			Соль йодир.	1	1
			хлеб	22	25
Гречка отварная	100		Гречневая крупа	59.8	69
			Масло слив	3	3
			Соль йодир	1	1
Чай черный сладкий	200		Чай черный гранулиров.	2	2
			Сахар песок	20	20
Хлеб р-п	20		Хлеб р-п		
Фрукты	100	200	Яблоко	100	100

2-неделя

	11-14лет	15-18лет		11-14лет	15-18лет
Наименование блюд	Выход блюда,г	Выход, блюда	Ингредиенты	Брутто,г	Брутто,г
Суп Домашняя лапша	230	250	Картофель	88	100
			Макаронные изделия (Лапша)	13.8	15
			Марковь	13.8	15
			Лук репчатый	13.8	15
			Масло сливочное	7.3	8
			Соль йодир	1	1
			Суп набор курица	46	50
Сузбеше	100	100	Сузбеше	100	100
Фрукты			Яблоко	150	150
Чай с медом	200	200	Чай черный гранулированный	2	2
			Мед	20	20
Хлеб р\п			Хлеб р\п	20	20

2-ой день

Гарнир: гречка отвар	130	150	Крупа гречневая	59.8	69
			Масло слив	7.3	8
			Соль йодир	1	1
Куры тушеные	90	100	Куры	170	189
			Марковь	31	35
			Лук репчатый	31	35
			Томатная паста	4.5	5
			Соль йодир	1	1
Салат овощной	75	100	Капуста	70.5	94
			Марковь	22.5	30
			Раст.масло	9	12
			Сахар	2.2	3
			Соль йодированная	1	1
Хлеб р\п	20	20	Хлеб р\п	20	
Компот из св яблок	200	200	яблоки	45	45

			Сахар песок	20	20
			Лимонная кислота	2	2

3-и день

Наименования блюд	Выход блюда,г	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г	Брутто,г
Каша молочная пшеничная	180	200	Молоко	126	140
			Крупа Пшено	40.5	45
			Масло слив	10.8	12
			Сахар	10.8	12
			Соль йодир	1	1
Булочка сдобная с сыром	50\10	50\10	Мука пшеничная фортиф	60	60
			Сахар	20	20
			Молоко	15	15
			М\с	15	15
			Соль йодир	1	1
			Куриное Яйцо	0.5	0.5
			м\р	3	3
			Сыр	11	11
			Дрожжи	3	3
			Чай черный с молоком	200	200
			Сахар	20	20
			молоко	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20
Фрукты	100	100	Яблоко	100	100

4-й день

Наименования блюд	Выход блюда,г	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г	Брутто,г			
Суп рыбный	230	250	Картофель	88	250			
			Крупа (рис,пшено)	18	20			
			Марковь	27.6	30			
			Лук репчатый	13.8	15			
			Рыба минтай	46	50			
			Зелень	1.5	1.5			
			Масло сливочное	1.5	2			
			Соль йодир	1	1			
			Кондитерское изделие			Пряник	40	40
			Сок натуральный			Сок натуральный	200	200
Хлеб ржано-пшеничный			Хлеб р-п	20	20			

5-й день

Наименования блюд	Выход блюда,г	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г	Брутто,г
Тефтели мясные (говядина, курица) с соусом	80		Мясо говядина	49	55
			Мясо кур	49	55
			Лук репчатый	54	60

			Масло подсолн.	4.5	5
			Соль йодир	1	1
			Рис	16	18
			Мука фортиф	9	10
			Яйцо куриное	0.5	0.5
			м\с	4.5	5
			зелень	1.5	3
			Томатная паста	4.5	5
Макаронные изделия	130	150	Макароны	46	53
			Масло слив	6.9	8
			Соль йодир	1	
Кисель	200	200	Кисель	24	24
			Сахар	20	20
Хлеб р-п	20	20	Хлеб р-п	20	20
Фрукты	100	100	Яблоко	100	100