



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель
 ГУ «Отдел образования
 Осакаровского района
 А.Акмаганбетова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
 двухнедельное меню блюд
 для организации питания учащихся начальных классов
 в общеобразовательных школах
 за счет бюджетных средств на 2022-2023 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
Калорийность, ккал			586
Сумма с НДС			448

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 и сухофруктов	200	Яблоки	45		
		Сахар	20		
		Лим. К-а	0,0002		
Хлеб р/п	20	Хлеб	20		
Калорийность, ккал			634,5		
Сумма с НДС			448		

3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Каша пшеничная 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		
Калорийность, ккал			541,9		
Сумма с НДС			448		

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		
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200		
Хлеб р/п	20	Хлеб	20		
Калорийность, ккал			454,34		
Сумма с НДС			448		

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 с начинкой	70	Мука фор. в/с	55		
		сахар	15		
		дрожжи	4		
		Масло слив	15		
		Соль йодир.	1		
		М/р	3		
		начинка	40		
		молоко	50		
Чай с медом	200/5	Заварка	2		
		Мед	5		
Хлеб р/п	20	Хлеб	20		
Калорийность, ккал			491,1		
Сумма с НДС			448		

II неделя 1 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	200/5	мед	12		
		заварка	2		
Фрукты	150	Яблоко	150		
Калорийность, ккал			581		
Сумма с НДС			448		

2 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 и сухофруктов	200	Яблоки	45		
		Сахар	20		
		Лимонка	0.0001		
Калорийность, ккал			503,4		
Сумма с НДС			448		

3 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		
Пирожок с картошкой	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		
картошка	50				
Кисель	200	кисель	24		
		Сахар	10		
		Лим. кисл.	0.0001		
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20		
Калорийность, ккал			475,8		
Сумма с НДС			448		

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		
Сок натуральный	200	Сок натуральный	20		
		Сахар	20		
		Лимонка	0.002		
Хлеб р/п	20	Хлеб	20		
Калорийность, ккал			400,14		
Сумма с НДС			448		

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Каша рисовая молочная «Дружба»	200/10	Молоко	150		
		Рис	40		
		Сахар	10		
		Масло слив	10		
		Соль йодир	1		
Булочка с начинкой	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		
Чай с медом	200	Заварка	2		
		Мед	5		
Калорийность, ккал			437,15		
Сумма с НДС			448		