

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель ГУ «Отдел образования
города Темиртау»

Х. Жаудинова

2024 год



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

Одноразовое двухнедельное меню блюд

для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в
общеобразовательных школах
за счет средств фонда «Всеобуч» лето-осень

I Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из свежих огурцов	100	огурцы свежие	103
		Масло раст.	12
		Соль йодир.	1
Суп гороховый	250/25	Картофель	75
		Горох	25
		Морковь	14
		петрушка	3
		Лук репчатый	11
		Масло растительное	18
		Мясо говядины	58
		Соль йодир.	2
Хлеб с сыром, маслом слив.	40/10/10	Хлеб р\п	40
		Сыр	10
		Масло сливочное	10
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Молоко	20
		Сахар	10
2-ой день			
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	Рис	20
		Пшено	20
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0.001
		Масло сливочное	10
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
3-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г

Салат овощной	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Огурцы	20
		Помидоры	10
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	200/50	Курица груд	110
		рис	80
		Соль йодир.	1
		Масло растительное	18
		лук	12
		морковь	35
		томат	21
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Хлеб р\п с маслом сливочным	40/10	Хлеб р\п Масло сливочное	40
			10
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
4 день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	огурцы свежие	25
		Помидоры свежие	29
		Яблоки свежие	23
		Морковь	19
		Масло раст.	20
		Сахар	1
		Соль йодир.	1
Котлета рыбная	100	Минтай	140
		Хлеб пшен	19
		молоко	26
		Сухари	9
		Масло раст	15
		Масло слив	4
		Соль йодир.	1
Картофельное пюре	150	Картофель	175
		молоко	75
		Соль	1
		Масло сливочное	8
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	помидоры свежие	60
		лук зеленый	14
		перец сладкий	26
		Масло растит.	18
		Соль йодированная	1
Биточки мясные(говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24

		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		масло сливочное	8
		Сухари	20
		Соль йодир	1
Гречка отварная	150	Крупа	60
		Масло слив	8
		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша (мясо говядины)	250/25	Лапша	20
		Картофель свежий	67
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Масло сливочное	5
		Соль	2
		Мясо говядина	58
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	40
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	200/50	Курица груд	120
		рис	80
		Соль йодир.	1
		Масло растительное	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Салат овощной	100	Капуста	70
		Морковь	30
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Сузбеше	100	Творожная масса	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по- домашнему мясо говядины	250/25	Мясо (говядина)	85
		Картофель	200
		Морковь	45
		Лук	20

		Соль	1
		Томат	8
		м\р	7
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Фрукты	150	Яблоко	150
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа (рис, пшено)	6
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле, или натур	30
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
Салат из капусты со свеклой	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Тефтели с соусом мясные (говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	90
		хлеб пшеничный	13
		молоко	20
		Мука	7
		Лук репчатый	50
		Масло раст.	6
		масло сливочный	5
		Томатная паста	8
		соль	0,3
Макаронные изделия	150	Макароны	50
		Масло слив.	7
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40