

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

ГУ «Отдел образования

Абайского района»

Б. Курпешова

2023 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ (рекомендуемое) МЕНЮ**

для организации питания учащихся начальных классов в организациях образования Абайского района за счет бюджетных средств на 2023 год  
1-3 неделя

**Понедельник**

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Тефтели мясные /Ёжик мясной	60/5	Говядина (котлетное мясо)	52
		Рис	15
		Хлеб пшеничный	8
		молоко	12
		Лук репчатый	24
		Масло растительное	3
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
		Мука пшеничная обогащенная	4
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	Крупа гречневая	47,6
		Масло сливочное	10
Чай с медом	200	Чай заварка	1
		мёд	24
фрукты	100	фрукты	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40

**Вторник**

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто,г
Жаркое по-домашнему	130	говядина	103
		картофель	116
		Соль йодированная	1
		Лук репчатый	11
		Томатная паста	5
		Масло сливочное	4
Кисель с витамином С	200	Кисель	24
		Сахар	20
		Кислота лимонная	0,3
		/витамин С	/0,0007
Хлеб ржано-	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

пшеничный			
Творожная запеканка /ватрушка	80	творог	100
		молоко	50
		сахар	5
		яйца	1/10
		мука	8
		соль	1
		Масло сливочное	5
Соус молочный	20	Сахар	5
		Молоко	20
		мука	2

### Среда

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Мясо тушеное (говядина)	80	говядина	103
		морковь	5
		Лук репчатый	5
		Масло сливочное	5
		Томатная паста	12
		Соль йодированная	1
		Мука пшеничная обогащенная	4
Макаронны отварные	100	рожки	35
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
Компот из сухофруктов с витамином С	200	сухофрукты	20
		сахар	20
		Витамин С	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

### Четверг

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из моркови	60	морковь	69
		сахар	3
		Масло растительное	3
		яблоки	14
Рыба тушеная с овощами (минтай) /котлета рыбная	80	минтай	132
		морковь	36
		Лук репчатый	20
		сахар	1
		Соль йодированная	1
		Томатная паста	10
		Масло растительное	5



Картофельное пюре	100	картофель	167
		молоко	40
		Соль йодированная	1
		Масло сливочное	4
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	Фрукты свежие	45
		сахар	24
		Кислота лимонная /Витамин С	1 /0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

#### Пятница

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из свежих овощей	60	Капуста белокочанная	69
		морковь	7,5
		сахар	3
		Соль йодированная	1
		Масло растительное	5
Куры отварные	60/5	Мясо кур	132
		Лук репчатый	2
		морковь	2
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
Гарнир: рис отварной	100	рис	40
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
Фрукты /сок натуральный	100	Фрукты/сок натуральный	100
Чай с молоком	200	чай	1
		молоко	50
		сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

#### 2-4 неделя

#### Понедельник

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Куры тушеные с овощами	130	Мясо птицы	118
		картофель	128
		Лук репчатый	10
		морковь	50
		Масло растительное	7
		Соль йодированная	1
фрукты	150	фрукты	150

Чай с медом	200	Чай заварка	1
		мед	24
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40

### Вторник

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Тефтели мясные /Ёжик мясной	60/5	говядина	52
		рис	15
		Хлеб пшеничный	9
		молоко	12
		Лук репчатый	24
		Соль йодированная	1
		Масло растительное	3
		Масло сливочное	3
		Мука пшеничная обогащенная	4
Салат из свежих огурцов	60	огурцы	58
		зелень	3
		Соль йодированная	1
		Масло растительное	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	Крупа гречневая	47,6
		Масло сливочное	10
		Соль йодированная	1
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	фрукты	45
		Сахар	24
		Витамин С	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

### Среда

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Гуляш из говядины (говядина)	80	говядина	103
		морковь	5
		Лук репчатый	18
		Масло сливочное	10
		Томатная паста	12
		Соль йодированная	1
		Мука пшеничная обогащенная	4
Макароны отварные	100	рожки	35
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
Кисель	200	кисель	24



с витамином С		сахар	20
		Лимонная кислота /витамины С	0,3 /0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Творожная запеканка /ватрушка	80	творог	100
		молоко	50
		сахар	5
		яйца	1/10
		мука	8
		соль	1
Соус молочный	20	Масло сливочное	5
		Сахар	5
		Молоко	20
		мука	2

#### Четверг

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из моркови с яблоком	69	морковь	90
		сахар	3
		Масло растительное	3
		яблоки	24
Котлета рыбная/рыба тушеная	70/5	минтай	132
		Хлеб пшеничный	14
		молоко	19
		Мука пшеничная, обогащенная	8
		Соль йодированная	1
		Масло сливочное	5
		Масло растительное	7
		картофель	167
Картофельное пюре	100	молоко	40
		Соль йодированная	1
		Масло сливочное	4
		Масло растительное	7
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	Фрукты свежие	45
		сахар	24
		Кислота лимонная	1
		Витамин С	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

#### Пятница

Наименование блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Биточки мясные	60/25	Мясо говядины	50

		/(котлетное мясо) кур	
		Лук репчатый	3
		морковь	5
		Хлеб пшеничный	9
		молоко	12
		Мука пшеничная обогащенная	5
		Масло растительное	4
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
Гарнир: рис припущенный	100	рис	40
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200
Хлеб ржано- пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40