

УТВЕРЖДАЮ:
КГУ «Общеобразовательная школа №16» отдела образования города Балхаш управления образования Карагандинской области директор школы **С.Т.Сыздыкова**

« _____ » _____ 2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
двухнедельное меню блюд
для организации питания учащихся начальных классов
в общеобразовательных школах
за счет бюджетных средств на 2022 год

I Неделя
1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
Каша рисовая молочная	200/10	молоко	320	150	48
		рис	250	40	10
		сахар	320	10	3,2
		масло.слив	2450	10	24,5
		соль йодиров	40	1	0,04
Бутерброд с маслом и сыром	20/10/20	Хлеб р/п	100	20	2
		Масло.слив	2450	10	24,5
		сыр	4240	22	93,28
фрукты	150	яблоко	330	150	49,5
Чай с молоком и сахаром	200	Заварка	3190	2	6,38
		Сахар	320	20	6,4
		молоко	320	100	32
Калорийность,ккал			586		

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
Салат из моркови и яблока	60	Морковь	180	60	10,8
		Сахар	320	2	0,64
		Масло.растит	680	5	3,4
		Соль йодиров	40	1	0,04
		яблоко	330	30	9,9
Куры тушеные в томатном соусе	80	Куры потраш	1250	170	212,5
		Морковь	180	10	1,8
		Лук	95	20	1,9
		Масло.слив	2450	5	12,25
		Томат	530	4	2,12
		Соль йодирован	40	1	0,04
Макаронные изделия	100	Макарон.изд	255	35	8,92
		Масло.слив	2450	5	12,25
		Соль йодирован	40	1	0,04
Компот из св.яблок	200	Яблоки	330	45	14,85
		Сахар	320	20	6,4
		Лим. кислота	950	0,0002	0,19
Хлеб р/п	20	хлеб	100	20	2
Калорийность,ккал			634,5		

3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
Каша пшенная молочная	200/10	Молоко	320	150	48
		Пшено	200	40	8
		Сахар	320	10	3,2
		Масло слив	2450	10	24,5
		Соль йодир.	40	1	0,04
Ватрушка с творогом	100	Мука пшен. фортиф. в/с	190	55	10,45
		Дрожжи прессов.	2375	4	9,5
		Молоко	320	50	16
		Сахар	320	5	1,6
		Яйцо	45	3	45
		м/с	2450	15	36,75
		М/р	680	3	2,04
		Соль йодир.	40	1	0,04
		Творог	1442	50	72,1
ванилин	2500	1	5,5		
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	100	20	2
Кисель	200	кисель	495	24	11,88
		Сахар	320	10	3,2
		Лимон. кис.	950	0.0002	0,19
Калорийность, ккал			541,9		

4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
Рыба в соусе (минтай)	80	Минтай	1500	132	198
		Морковь	180	10	1,8
		Лук	95	11	1,04
		Томат	530	2	1,06
		Соль йодир.	40	1	0,04
		м/р	680	15	10,2
		мука	190	5	0,95
Картофельное пюре	100	Картоф	175	150	26,25
		Масло слив	2450	5	12,25
		Молоко	320	50	16
		Соль йодир	40	1	0,04
Чай с медом	200	Заварка	3190	2	6,38
		Мед	1600	15	24
Хлеб р/п	20	Хлеб	100	20	2
Калорийность, ккал			454,34		

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
Суп с макаронными изделиями	200	Картофель	175	80	14
		Макар. Изд.	255	16	4,08
		Лук	95	22	2,09
		Морковь	180	20	3,6
		Масло слив	2450	4	9,8
		Мясо груд	3000	42,6	127,8
		Соль йодир.	40	1	0,04
		м/р	680	2,4	1,63
Пирожок со сгущенкой	70	Мука фор. в/с	190	55	10,45
		сахар	320	15	4,8
		дрожжи	2375	4	9,5
		Масло слив	2450	15	36,75
		Соль йодир.	40	1	0,04
		М/р	680	3	2,04
		сгущенка	610	40	24,4
		молоко	320	50	16
Сок натур	200	Сок натур	310	200	31
Хлеб р/п	20	Хлеб	100	20	2
Калорийность, ккал			491,1		

6-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
Салат из моркови	60	морковь	180	60	10,8
		яблоко	330	30	9,9
		м/р	680	4	2,72
		сахар	320	2	0,64
		Соль йодир.	40	1	0,04
Рагу из кур	150	Курица потрошен.	1250	134	167,6
		картоф	175	200	35
		Морковь	180	35	6,3
		Лук	95	35	3,32
		Томат	530	8	4,24
		Соль йодир	40	1	0,04
		мука	190	3	0,57
		м/р	680	10	6,8
Хлеб р/п	20	Хлеб	100	20	2
Кефир	200	Кефир	250	200	50
Калорийность, ккал			474,1		

II неделя
1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
Каша молочная манная	200/10	молоко	320	150	48
		Манная крупа	200	49,5	9,9
		Масло слив	2450	10	24,5
		Сахар	320	10	3,2
		Соль йодир.	40	1	0,04
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	Хлеб р/п	100	20	2
		Масло слив	2450	10	24,5
		Сыр твердый	4240	22	9328
Чай с медом	200	мед	3000	12	36
		заварка	3190	2	6,38
Фрукты	150	Яблоко	330	150	49,5
Калорийность, ккал			581		

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
Жаркое по-домашнему	150	Мясо гов	3000	77	231
		картоф	175	135	23,62
		Морковь	180	50	9
		Лук	95	39	3,7
		Томат	530	5	2,65
		Соль йодир	40	1	0,04
		м/р	680	10	6,8
Хлеб р/п	20	Хлеб	100	20	2
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	330	45	14,85
		Сахар	320	20	6,4
		Лимонка	950	0.0001	0,09
Калорийность, ккал			503,4		

3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг	
Борщ из св. капусты	200	свекла	180	48	8,64	
		Морковь	180	15	2,7	
		Лук	95	10	0,95	
		Масло слив	2450	4	9,8	
		Соль йодир.	40	1	0,04	
		томат	530	6	3,18	
		Картофель	175	60	10,5	
		Мясо грудинка	3000	14	42	
		Капуста	160	45	7,2	
		Лим. кис.	950	0.0001	0,095	
		сахар	320	2	0,64	
Ватрушка с творогом	100	Мука пшен. фортиф. в/с	190	55	10,45	
		Дрожжи прессов.	2375	4	9,5	
		Молоко	320	50	16	
		Сахар	320	5	1,6	
		Яйцо	45	1	45	
		м/с	2450	15	36,75	
		М/р	680	3	2,04	
		Соль йодир.	40	1	0,04	
		Творог	1442	50	72,1	
		ванилин	2500	0,0015	3,75	
Кисель	200	кисель	495	24	11,88	
		Сахар	320	10	3,2	
		Лим. кисл.	950	0.0001	0,095	
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	100	20	2	
Калорийность, ккал					475,8	

4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг	
Котлета рыбная (минтай)	80	Минтай	1500	138	207	
		Хлеб пшен	100	18	1,8	
		молоко	300	35	10,5	
		Сухари	410	15	6,15	
		Масло раст	680	13	8,84	
		Масло слив	2450	5	12,25	
		Соль йодир.	40	1	0,04	
Гречка отварная	100	Гречка	470	40	18,8	
		Масло слив	2450	5	12,25	
		Соль йодир	40	1	0,04	
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	600	20	12	
		Сахар	320	20	6,4	
		Лимонка	950	0.002	1,9	
Хлеб р/п	20	Хлеб	100	20	2	
Калорийность, ккал					400,14	

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
Каша рисовая молочная	200/10	Молоко	320	150	48
		Рис	250	40	10
		Сахар	320	10	3,2
		Масло слив	2450	10	24,5
		Соль йодир	40	1	0,04
Булочка с яблоками	75	Мука фортиф	190	50	9,5
		Дрожжи пресс	2350	4	9,4
		молоко	320	28	8,96
		Масло слив	2450	17	39,20
		м/р	680	7	4,76
		сахар	320	15	4,8
		яйцо	45	1	45
		яблоки	330	60	19,8
		мед	1600	22	35,2
		ванилин	2500	0,002	5
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	100	20	2
Сок натуральный	200	Сок натуральный	310	200	31
Калорийность, ккал					437,15

6-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
Салат из огурцов и помид.	60	Огурцы	520	42,5	22,1
		Помидоры	750	21	15,75
		м/р	680	8	5,44
		Соль йодир.	40	1	0,04
Куры тушеные	80	Куры потрош	1250	171	213,75
		морковь	180	24	4,32
		лук	95	21	1,99
		м/р	680	3	2,04
		Соль йодир.	40	1	0,04
Макаронные изделия	100	Макар. изд.	255	35	8,92
		Масло слив	2450	5	12,25
		Соль йодир.	40	1	0,04
Сок натур	200	Чай заварка	3190	2	6,38
		сахар	320	15	4,8
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	100	20	2
Калорийность, ккал					391,44