

УТВЕРЖДАЮ:
 КГУ «Общеобразовательная школа
 имени аль-Фараби»
 отдела образования города
 Балхаш, управления образования
 Карагандинской области
 директор школы Т.Сыздыкова



2023 г.

Согласовано:
 Председатель попечительского
 совета Т.С.Мәден

Мәден

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

Одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных школах за счет бюджетных средств на 2023-2024 учебный год(лето-осень)

I Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	молоко	130
		Рис	17
		Пшено	17
		Сахар	8
		Масло слив	8
		Соль йодир	0,001
		Масло сливочное	5
Запеканка творожная	150	Мука пшеничная фортифицированная	54
		Сахар-песок	27
		Масло сливочное	22
		Соль	0,3
		Творог	48
		Ванилин	0,1
		Хлеб р/п	20
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	15
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп гороховый мясо говядины	200	Картофель	80
		Горох	16
		Морковь	24
		Лук	24
		Масло сливочное	4
		Мясо говядины груд. на м/к бульоне	40
		Соль йодир	1
Хлеб с сыром с маслом сливочн	20/10/10	м/р	4
		Хлеб р/п	20
		Сыр	10

		Сыр	22
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
3-ий день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат овощной из св.капусты, моркови,огурцов	60	Капуста	41,8
		Огурцы	15
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодирован	1
Плов с курицей	150	Курица	122
		Рис	60
		Соль йодирован	0,001
		Масло растит	13
		Лук	23
		Морковь	23
		Томат	9
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон.кис.	0,0002
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
4-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Котлета рыбная	80	Минтай	132
		Хлеб пшен	20
		Молоко	45
		Сухари	12
		Масло растит	10
		Масло сливочн	4
		Соль йодирован	0,001
Картофельное пюре	100	Картофель	160
		Молоко	75
		Соль	0,001
		Масло сливочн	3
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукт	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из св.капусты, свеклы	60	Св.капуста	48
		Свекла	250
		Сахар песок	3
		Масло растительное	5
		Соль йодирован	1
Биточки мясные/говядина,курица	80	Мясо котлетное/говядина,курица	100

		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло растительн	10
		Сухари	20
		Соль йодирован	1
		Крупа	60
		Масло сливочное	5
		Сок натур	200
		Хлеб р/п	20
Гречка отварная	100		
Сок натур	200		
Хлеб р/п	20		

II Неделя

I-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	Молоко	120
		Крупа кукурузная	40
		Масло сливочное	5
		Сахар	8
		Соль	0,8
		Мука пшеничная фортифицированная	54
		Сахар-песок	27
Запеканка творожная	150	Масло сливочное	22
		Соль	0,3
		Творог	48
		Ванилин	0,1
		Сухофрукт	20
		Сахар	20
		Лимока	0,002
Хлеб р/п	20	20	
Компот из сухофруктов	200		
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Плов с курицей	150	Курица	122
		Рис	60
		Соль йодирован	0,001
		Масло растительное	13
		Лук	23
		Морковь	23
		Томат	9
		Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло растительное	12
		Сахар	5
		Соль йодирован	1
		Хлеб р/п	20
Салат овощной	60	Хлеб р/п	20
		Чай с сахаром	200
		Заварка	2
Сахар	20		
3-ий день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп лапшы мясо говядины	200	Картофель	80

		Картофель свежий	54
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло растительное	2
		Соль	1,5
		Мясо говядины груд	40
		Печенье сахарное	40
Печенье сахарное	40	Яблоко	150
Фрукты	200	Заварка	2
Чай с молоком с сахаром	200	Сахар	10
		Молоко	20
		Хлеб/р/п	20
Хлеб р/п	20		
4-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Тефтели мясные/говядина,курица/ с соусом	80	Мясо котлетное/говядина,курица	78
		Рис	8
		Мука	12
		Лук репчатый	50
		Масло растительное	4
		Томатная паста	6
		Соль	0,2
Макаронные изделия	100	Макароны	35
		Масло сливочное	5
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон кис	0,0002
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
5-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Рассольник	200	Картофель	80
		Крупа перловая	10
		Лук репчатый	5
		Морковь	10
		Масло сливочное	5
		Бульон мясной	150
		Огурцы солен	14
Хлеб с сыром	20/10	Хлеб р/п	20
		Сыр	10
Сок натуральный	200	Сок натуральн	200