

«Утверждаю»
Руководитель
ГУ «Отдел образования города Сатпаев»

управления образования
Карагандинской области

Б.Б.Акишбеков

« 1 » 01 2022 г.



Перспективное

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

1 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингридиенты	Брутто, г
Каша молочная с маслом (пшениная, манная, пшеничная, кукурузная, рисовая)	200	Крупа	30
		Молоко	50
		Сахар	10
		Масло сливочное	5
		соль	0,5
Бутерброд с маслом	20/10	Хлеб	20
		Масло сливочное	10
Какао	200	Какао	2
		Молоко	20
		Сахар	15
Яблоко	1 шт	Яблоко	1 шт

1 неделя

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингридиенты	Брутто, г
Тефтели с соусом	75/85	Мясо	38
		Хлеб пшеничный	5
		Молоко	5
		Сухари	5
		Масло сливочное	2
		Рис	5
		Соль	1
		томат	2
Гарнир: макароны отварные	130	макароны	95
		М. сливочное	5
		Соль	0,3
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Компот из сухофруктов	200	Сахар	20
		Сухофрукты	20

1 неделя

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Суп рисовый	200	Рис	16
		Картофель	40
		Морковь	8
		Лук	8
		М. сливочное	5
		Костный бульон	123
		Соль	1
Печенье	30	Печенье	30
Сладкий чай	200	Заварка	2
		Сахар	15
Хлеб	20/40	Хлеб	20

1 неделя

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Котлеты рыбные	75/85	Фарш рыбный (судак, минтай)	20
		Хлеб пшеничный	10
		Молоко	5
		Лук	8
		М. слив	7
		М. растит	4
		мука	2
		соль	4
			0,2
Гарнир: пюре гороховое	130	Масло растительное	5
		Горох	90
		М. сливочное	5
		Соль	0,1
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Кисель с витамином С	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Лимонная кислота	0,0002
		Витамин С порошок	0,00007

1 неделя

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Салат из свежих овощей	60/80	Овощи	50
		Масло растит.	5
Плов (мясо птицы)	150/200	Мясо птицы	85
		Рис	70
		Лук	10
		Морковь	25
		М. растительное	10
		Соль	1
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Молоко с медом	200	Молоко	200

		мед	0,005
--	--	-----	-------

2 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингридиенты	Брутто, г
Каша молочная с маслом (пшениная, манная, пшеничная, кукурузная, рисовая)	200	Крупа Молоко Сахар Масло сливочное соль	30 50 10 5 0,3
Бутерброд с маслом и сыром	20/10/10	Хлеб Масло Сыр	20 10 10
Какао	200	Какао Молоко Сахар	2 20 15
Пряники	30	Пряники	30

2 неделя

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингридиенты	Брутто, г
Гуляш с соусом	70/90	Мясо Масло растит. Лук Соль томат	40 5 15 0,3 2
Гарнир: гречка	130	Гречка М. сливочное соль	95 5 0,2
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Компот из сухофруктов	200	Сахар Сухофрукты	20 20

2 неделя

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингридиенты	Брутто, г
Суп гороховый	200	Горох Картофель Морковь Лук М. сливочное Костный бульон соль	16 40 8 8 5 123 1
Печенье	30	Печенье	30
Чай с сиропом	200	Заварка	2

шиповника		Сироп шиповника	10
Хлеб	20/40	Хлеб	20

2 неделя

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингридиенты	Брутто, г
Салат из свежих овощей	60/80	Овощи Масло растит.	45 5
Биточки рыбные	75/85	Фарш рыбный (судак, минтай) Хлеб пшеничный Молоко Лук М. слив М. растит мука соль	20 10 5 8 7 4 2 4 0,2
Гарнир: пюре картофельное	130	Масло растительное Горох М. сливочное соль	5 90 5 0,2
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Кисель с витамином С	200	Кисель Сахар Лимонная кислота Витамин С порошок	24 10 0,0002 0,00007

2 неделя

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингридиенты	Брутто, г
Салат из свежих овощей	60/80	Овощи Масло растит.	45 5
Мясо тушеное (курица)	75/85	Курица Лук Мука М. растительное Томат соль	130 70 10 25 10 0,2
Гарнир: макароны отварные	130	макароны М. сливочное соль	95 5 0,2
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200

Варианты меню могут меняться по дням недели и сезонности года.