

«Утверждаю»
Руководитель
ГУ «Отдел образования города Сатпаев»
управления образования
Карагандинской области
_____ Б.Б.Акишбеков
« 01 » _____ 2022 г.



Перспективное

(рекомендованное) двухнедельное меню блюд для организации питания
учащихся из социально – уязвимых слоев населения за счет бюджетных
средств на 2022 год

1 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная с маслом (пшеничная, манная, пшеничная, кукурузная, рисовая)	200/250	Крупа	30
		Молоко	50
		Сахар	10
		Масло сливочное	5
		соль	0,2
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	ингредиенты	Брутто, г
Суп с крупой	200/250	Пшено	20
		Морковь	11
		Лук	9
		Масло раст	4
		Костный бульон	150
		соль	1
Салат из свежих овощей	90/100	Овощи	45
		Масло растит.	5
Тефтели с соусом	90/100	Мясо	38
		Хлеб пшеничный	5
		Молоко	5
		Сухари	5
		Масло сливочное	2
		Рис	5
		Соль	0,2
		Томат	2
Гарнир: макароны	130	макароны	95

отварные		М. сливочное соль	5 0,2
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Компот из сухофруктов	200	Сахар Сухофрукты	20 20

1 неделя

3 день

Наименование блюд	Выход блюдо, г	ингредиенты	Брутто, г
Суп рисовый	200/250	Рис Картофель Морковь Лук М. сливочное Костный бульон соль	16 40 8 8 5 123 1
Курица отварная	90/100	Мясо птицы Масло растит. Лук соль	40 5 15 0,2
Гарнир: гречка	130	Гречка М. сливочное соль	95 5 0,2
Сладкий чай	200	Заварка Сахар	2 15
Хлеб	20/40	Хлеб	20

1 неделя

4 день

Наименование блюд	Выход блюдо, г	ингредиенты	Брутто, г
Рассольник	200/250	Картофель Крупа перловая Лук Морковь Масло слив. Костный бульон Огурцы соленые соль	60/80 10 5/10 8/10 5 150 14/17 1
Котлеты рыбные	90/100	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 гороховое	130	Масло растительное Горох М. сливочное соль	5 90 5 0,2

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 блюдо, г	ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша по домашнему	200/250	Лапша Морковь Лук Картофель Масло слив Костный бульон соль	8/10 10/12 10 85 5 150/180 1
Салат из свежих овощей	80/100	Овощи Масло растит.	45 5
Плов (мясо птицы)	150/200	Мясо птицы Рис Лук Морковь М. растительное соль	85 70 10 25 10 0,5
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Молоко с медом	200	Молоко мед	200 0,005

2 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюдо, г	ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная с маслом (пшенная, манная, пшеничная, кукурузная, рисовая)	200/250	Крупа Молоко Сахар Масло сливочное соль	30 50 10 5 0,2
Бутерброд с маслом и сыром	20/10/10	Хлеб Масло Сыр	20 10 10
Какао	200	Какао Молоко Сахар	2 20 15
Пряники	60	Пряники	60

2 неделя

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Салат из свежих овощей	50	Овощи Масло растит.	45 5
Борщ	200/250	Свекла Капуста Томат Морковь Лук Картофель Костный бульон Масло слив соль	50/58 15/20 4/6 8/10 8/10 22 150 4 1
Гуляш из говядины	80/100	Мясо говядины Масло растит. Лук соль	40 5 15 0,2
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	ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	200/250	Горох Картофель Морковь Лук М. сливочное Костный бульон соль	16 40 8 8 5 123 1
Котлеты с соусом	85/95	Мясо Картофель Лук Морковь Масло растительное соль	30 100 15 20 15 0,5
Чай с сиропом шиповника	200	Заварка Сироп шиповника	2 10
Хлеб	20/40	Хлеб	20

1 неделя

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Щи	200/250	Капуста	15/20

		Морковь	8/10
		Лук	8/10
		Картофель	22
		М. растительное	6
		Костный бульон	150
		соль	1
Салат из свежих овощей	80/100	Овощи	45
		Масло растит.	5
Биточки рыбные	90/100	Фарш рыбный (судак, минтай)	20
		Хлеб пшеничный	10
		Молоко	5
		Лук	8
		М. слив	7
		соль	4
		М. растит	1
		мука	4
		соль	2
			0,2
Гарнир: пюре картофельное	130	Масло растительное	5
		Горох	90
		М. сливочное	5
		соль	0,2
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Кисель с витамином С	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Лимонная кислота	0,0002
		Витамин С порошок	0,00007

2 неделя

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингридientы	Брутто, г
Суп с крупой	200/250	Пшено	20
		Морковь	11
		Лук	9
		Масло раст	4
		Костный бульон	150
		соль	1
Мясо тушеное (курица)	90/100	Курица	20/40
		Лук	10
		Мука	2
		М. растительное	8
		Томат	4
		соль	0,2
Гарнир: макароны отварные	130	макароны	95
		М. сливочное	5
		соль	0,1
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200

Варианты меню могут меняться по дням недели и сезонности года.