



«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель
отдела образования
города Каражал

 Т.Б.Аштаев
« » 2024 год

**Двухнедельное меню блюд для организации питания учащихся
1-4 начальных классов, и из социально-уязвимых слоев населения
в общеобразовательных школах за счет бюджетных средств на
2024-2025 год**

1 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюда, грамм		Ингредиенты блюда	Брутто в граммах	
	(6-11) лет	(11-18) лет		(6-11) лет	(11-18) лет
Каша ячневая с маслом	200гр.	250гр.	Крупа ячневая	44	55
			Молоко	100	125
			Вода	70	87,5
			Сахар	6	7,5
			Соль	7	7,5
			Масло сливочное	5	10
Бутерброд с маслом	20/10гр.	40/10гр.	Хлеб	20	40
			Масло сливочное	10	10
Чай с сахаром	200гр.	200гр.	Чай черный	0,4	0,4
			Сахар	10	10
			Вода	190	190
Печенье топленое	20гр.	40гр.	Печенье	20	40

2 день

Тефтели в соусе (мясо говядины)	80/30гр.	100/30гр.	Говядина	57	65,0
			Вода	12	15
			Крупа рисовая	5	6
			Лук репчатый	24	29
			Мука пшеничная	3	4
			Масло растительное	2	3

Макароны отварные	100гр.	150гр.	Макаронные изделия	35	70
			Масло сливочное	3,5	7,0
			Соль	3	6
Компот из сухофруктов	200гр.	200гр.	Смесь сухофруктов	20,0	20,0
			Сахар	24	24
			Лимонная кислота	0,2	0,2
			Вода	210	210
Хлеб	20гр.	40гр.	Хлеб	20	40
3 день					
Суп рисовый	200гр.	250гр.	Крупа рисовая	4,8	6
			Картофель	85,7	107,1
			Лук репчатый	9,6	12
			Морковь	10	12,5
			Масло растительное	2	2,5
			Бульон или вода	150	188
			Соль	0,6	1
Хлеб	20гр.	40гр.	Хлеб	30	50
Чай с лимоном	200гр.	200гр.	Чай-заварка	0,6	0,6
			Лимон	15	15
			Сахар	7	7
			Вода	176	176
Фрукт	1 шт.	1 шт.	Яблоко свежее	1 шт.	1 шт.
4 день					
Котлета рыбная в соусе (курицы отварная в соусе)	80/30гр.	100/30гр.	Филе судака	66	142,86
			(курица отварная)	19,5	20,0
			Молоко	10	12
			Лук репчатый	2	3,2
			Масло растит.	13,5	20
			Хлеб пшеничный	0,1шт	0,1шт
			Яйцо	0,6	1
			Соль	3	6
Гречка отварная	100гр.	150гр.	Гречневая крупа	45,9	91,8
			Соль	1	2
			Масло сливочное	3,5	7,0
Кисель	200гр.	200гр.	Концентрат киселя	24	24

			Сахар-песок	5	5
			Лимонная кислота	0,2	0,2
			Вода	190	190
Хлеб	20гр.	40гр.	Хлеб	20	40

5 день

Салат из свежих овощей	60гр.	100гр.	Капуста белокочанная	73,0	117,0
			Капуста стертая с солью	38,0	59,0
			Масло растительное	8	10
			Яблоки	25,0	40
			Сахар	2,5	3,0
Плов	200гр.	250гр.	Мясо курицы	120	132
			Рис	51	68
			Масло растит.	8	11
			Лук репчатый	9,5	12,0
			Морковь	15	19,0
			Зелень	2	2,5
			Соль	0,7	0,8
Хлеб	20гр.	40гр.	Хлеб	20	40
Сок натуральный	200гр.	200гр.	Сок натуральный	200	200

2 неделя

1 день

Каша пшенная молочная с маслом	200гр.	250гр.	Крупа пшено	32,5	40,63
			Молоко	137,5	171,88
			Вода	35,0	43,75
			Масло сливочный	5	6,25
			Сахар	4,8	5,5
			Соль	1,8	2
Бутерброд с маслом, с сыром	20/10/20гр	40/10/20гр	Хлеб	20	40
			Масло словочное	10	10
			Сыр	20	20
Чай с сиропом шиповника	200гр.	200гр.	Чай	0,6	0,6
			Сироп шиповника	20	20
			Вода	193	193
			Сахар	10	10

2 день					
Рагу овощное с мясом масса тушенного мяса	200гр.	250гр.	Говядина	97 45,0	122,0 57,0
			Картофель	90,0	111,0
			Морковь	51,0	63,0
			Лук репчатый	28	35
			Капуста	67,0	76,0
			Масло растительное	8,0	8,8
			Соус томатный	45	57
			Бульон	41,0	51,0
			Мука пшеничная	2,0	3,0
			Масло сливочное	0,7	1
			Сахар-песок	0,6	0,7
Компот из сухофруктов	200гр.	200гр.	Смесь сухофруктов	20,0	20,0
			Сахар	24	24
			Лимонная кислота	0,2	0,2
			Вода	210	210
Хлеб	20гр.	40гр.	Хлеб	20	40
3 день					
Гороховый суп	200гр.	250гр.	Картофель	54	67
			Горох	16	20
			Морковь	11	13
			Лук репчатый	10	12
			Масло растительное	4	5
			Бульон	144	180
Кисель	200гр.	200гр.	Концентрат киселя	24	24
			Сахар-песок	5	5
			Лимонная кислота	0,2	0,2
			Вода	190	190
Хлеб	30	50	Хлеб	30	50
Фрукт	1 шт.	1 шт.	Яблоко	1 шт.	1 шт.
4 день					
Котлета рыбная в соусе	80/30гр.	100/30гр.	Филе судака	66	142,86
			(курица отварная)	19,5	20,0

(курица отварная в соусе)			Молоко	10	12
			Лук репчатый	2	3,2
			Масло растит.	13,5	20
			Хлеб пшеничный	0,1 шт	0,1 шт
			Яйцо	0,6	1
			Соль		
Пюре картофельное	100гр.	150гр.	Картофель	114,0	161,1
			Молоко кипяченое	15,8	23,55
			Масло сливочное	3,5	5,25
Хлеб	20гр.	40гр.	Хлеб	20	40
Сок натуральный	200гр.	200гр.	Сок натуральный	200	200
5 день					
Салат из свежих овощей	60гр.	100гр.	Капуста белокочанная	60,78	136
			Морковь	12,5	12,5
			Лук зеленый перо	12,5	12,5
			Сахар	2	3
			Лимонная кислота	4	6
			Масло растител.	8	10
			Соль повареная	0,2	0,3
Курица тушеная	80гр.	100гр.	Куры	109	123
			Масло растит.	8	12
			Лук репчатый	8	12
			Масло сливочное	8	10
			Мука пшеничная	6	7
			Бульон или вода	45	60
			Томат паста	19	23
Макароны отварные	100гр.	150гр.	Макаронные изделия	35	70
			Масло сливочное	3,5	7,0
			Соль	3	6
Хлеб	20гр.	40гр.	Хлеб	20	40
Кисель	200гр.	200гр.	Концентрат киселя	24	24
			Сахар-песок	5	5
			Лимонная кислота	0,2	0,2
			Вода	190	190