

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель КГУ ОШ №24
Идрисова Г.М.
2024г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

(рекомендуемое)

двухнедельное меню блюд для организации питания учащихся начальных классов в
общеобразовательных школах за счет бюджетных средств на 2024-2025 учебный год

1 неделя

1 день

наименование блюд	выход блюд	выход блюд	ингредиенты	брутто, в гр.
	12-18 лет	6-7-10 лет		6 (7) 10 лет
Куры отварные	100-180	80-150	куры	80-150
			лук	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	150-180	100-150	гречка	48
			Масло сливочное	4
			Масло растительное	10
			лук	20
			томат	3
			морковь	20
Салат Весенний	100-150	60-100	морковь	84
			кукуруза	12
Чай с медом, с молоком	200	200	молоко	200
			чай	50
			мед	10
Хлеб ржано/ пшеничный	20-40	20	Хлеб р/п	20
Калорийность, ккал				500.03

2 день

наименование блюд	выход блюд	выход блюд	ингредиенты	брутто, в гр.
	12-18 лет	6-7-10 лет		
Салат свекольный с яблоком	100-150	60-100	свекла	84
			яблоко	19
			Масло растительное	8
Тефтели из говядины	100-180	80-150	говядина	100-180
			Хлеб пшен	10
			молоко	16
			лук	20
			рис	8
			Масло растительное	4
			Сухарики	5
Гарнир: перловка	150-180	100-150	Перловка	30-50
			Масло сливочное	4
Компот из сухофруктов с витамином С	200	200	сахар	20
			сухофрукты	20
			аскорбинка	0.0007
Хлеб р.п.	20-40	20	Хлеб р.п.	20-40

Калорийность, ккал				500.11
--------------------	--	--	--	--------

3 день

наименование блюд	выход блюд	выход блюд	ингредиенты	брутто, в гр.
	12-18 лет	6-7-10 лет		
Каша ячневая молочная	200-250	150-200	Крупа ячневая	35-50
			молоко	19
			Масло сливочное	6
			Масло растительное	5
Яйцо отварное	1 шт	1 штук	яйцо	1 штука
сок	200	200	сок	200
			сахар	10
яблоко	1 шт	1 штука	яблоко	20
Хлеб р.п.	20-40	20	Хлеб р.п.	20-40
Калорийность, ккал				500.11

4 день

наименование блюд	выход блюд	выход блюд	ингредиенты	брутто, в гр.
	12-18 лет	6-7-10 лет		
Тефтели из судака	100-180	80-150	Судак	89
			Хлеб пшеничный	11
			молоко	16
			лук	13
			Масло сливочное	4
			Масло растительное	5
			мука	6
Гарнир: пюре	150-180	100-150	молоко	150
Кисель с витамином	200/10	200/10	Масло сливочное	5
			картофель	100-150
			лук	9
			кисель	24
			Сахар	10
			Кислота лимонная	0.0002
Салат Весенний	100-150	60-100	Витамин С порошок	0.00007
			огурец	5
			морковь	6
			горошек	12
			Масло растительное	11
Хлеб р.п.	20-40	20	Лимонный сок	2
			Хлеб р.п.	20
Калорийность, ккал				501.9

5 день

наименование блюд	выход блюд	выход блюд	ингредиенты	брутто, в гр.
-------------------	---------------	------------	-------------	---------------

	12-18 лет	6-7-10 лет		
Макароны с сыром	150-180	100-150	макароны	40
			сыр	10
			Масло сливочное	4
Хлеб р.п.	20-40	20	Хлеб р.п.	20
кефир	200	200	кефир	200
Калорийность, ккал				500.3

2 неделя

1 день

наименование блюд	выход блюд	выход блюд	ингредиенты	брутто, в гр.
	12-18 лет	6-7-10 лет		
Каша дружба	200-250	150-200	рис	35
			пшено	35
			молоко	119
			Сливочное масло	10
			Сахар	10
Чай с медом	200	200	чай	200
			Мед	10
Хлеб ржано-пшеничный сузбеше	20-40	20-40	Хлеб ржано-пшеничный	20-40
	45-60	45	сузбеше	45
печенье	2шт	2шт	печенье	60
Калорийность/ккал				500.11

2 день

наименование блюд	выход блюд	выход блюд	ингредиенты	брутто, в гр.
	12-18 лет	6-7-10 лет		
Салат витаминный	100-150	60-100	морковь	6
			Масло растительное	5
			капуста	8
			яблоко	8
			зелень	2
			Лимон для сока	2
Тефтели из говядины	100-180	80-150	Фарш говядина	120-150
			рис	60
			Масло сливочное	3
			Хлеб пшеничный	30
			лук	5
Гарнир: гороховое	150-180	100-150	хлеб	10
			горох	36

пюре			Сливочное масло	4
Компот из сухофруктов	200	200	сахар	20
			сухофрукты	20
			аскорбинка	0.0007
Хлеб р.п.	20-40	20-40	Хлеб р.п.	20-40
Калорийность, ккал				500.58

3 день

наименование блюд	выход блюд	выход блюд	ингредиенты	брутто, в гр.
	12-18 лет	6-7-10 лет		
Салат свекольный с яблоком	100-150	60-100	свекла	28
			яблоко	8
Мясо тушеное	100-180	80-150	Мясо курица	130
			лук	8
			мука	6
			томат	10
			Масло растительное	3
Гарнир: тушеная капуста и картофель	150-180	100-150	капуста	20
			картофель	40
			морковь	8
			мука	5
			томат	3
			Масло растительное	57
			лук	8
Хлеб р.п.	20-40	20-40	Хлеб р.п.	20
Кисель с витамином С	200	200	кисель	24
			сахар	10
			Лим.кислота	0.0002
			Витамин С	0.0007
Калорийность, ккал				500.58

4 день

наименование блюд	выход блюд	выход блюд	ингредиенты	брутто, в гр.
	12-18 лет	6-7-10 лет		
Гарнир: гречка	150-180	100-150	Сливочное масло	11
			гречка	48
Салат из моркови	100-150	60-100	Масло растит.	32
			морковь	60-100
			сахар	4
Котлеты рыбные	100-180/15	80-150/10	судак	89
			Хлеб пшеничный	15
			молоко	20

Чай с сахаром	200	200	Масло растительное	11
			сухари	7
			чай	200
			сахар	10
Хлеб р.п.	20-40	20	Хлеб р.п.	20
Фрукты	1 шт	1 шт		
Калорийность, ккал				522.94

5 день

наименование блюд	выход блюд	выход блюд	ингредиенты	брутто, в гр.
	12-18 лет	6-7-10 лет		
Плов (мясо)	200-250	100-150/50	говядина	85
			рис	50
			молоко	10
			лук	10
			морковь	14
			Масло растительное	10
			томат	
			капуста	39
Салат из свежих овощей	100-150	60-100	морковь	35
			Масло растительное	12
			Хлеб р.п.	20
Хлеб р.п.	20-40	20	Хлеб р.п.	20
Калорийность, ккал				500.11

Согласовано ИП Дюмкулова

