



Издаю:

Гимназия имени С.Сейфуллина"

Г.А.Джакипова

08.01.2025 г.

Двухнедельное перспективное меню блюд для организации бесплатного разового горячего питания для учащихся 1-4-х классов и для учащихся 5-11 классов из категории социально-уязвимых слоев населения в общеобразовательных школах области Улытау (лето-осень)

I неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
каша рисовая на молоке с маслом	200	250	250	крупа рисовая	0,044	0,055	0,055
				молоко 2,5%	0,100	0,125	0,125
				сахар	0,006	0,007	0,007
				масло-сливочное	0,001	0,001	0,001
				соль йодированная	0,001	0,010	0,010
Чай с медом и молоком	200	200	200	чай	0,005	0,005	0,005
				молоко	0,040	0,040	0,040
				мед	0,005	0,005	0,005
Бутерброд с сыром	30	40	40	хлеб пшеничный	0,020	0,030	0,030
				сыр твердый	0,010	0,010	0,010
Фрукты	100	100	100	яблоко	0,100	0,100	0,100

I неделя

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Тефтели из мяса говядины Соус томатный Отварные макароны с маслом сливочным	90\20\15 0	120\201 50	120\201 50	говядина	0,078	0,104	0,104
				рис	0,012	0,012	0,012
				лук	0,032	0,042	0,042
				соль	0,001	0,001	0,001
				масло раст.	0,003	0,004	0,004
				мука	0,004	0,005	0,005
				сахар	0,001	0,001	0,001
				томат	0,003	0,003	0,003
				макаронные изделия	0,046	0,053	0,053
				масло сливоч.	0,003	0,004	0,004
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	0,02	0,02	0,02
				кислота лимонная	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,007	0,007	0,007

Хлеб	20	40	50	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050
1 неделя							
Среда							
Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	100	помидоры свежие	0,030	0,048	0,048
				огурцы свежие	0,023	0,038	0,038
				лук репчатый	0,007	0,02	0,02
				соль йодированная	0,0001	0,0001	0,0001
				укроп	0,020	0,020	0,020
				масло растительное	0,003	0,004	0,004
Суп рисовый на курином бульоне	200	250	250	мясо курица	0,030	0,030	0,030
				крупа рис	0,005	0,006	0,006
				картофель	0,086	0,107	0,107
				морковь	0,010	0,013	0,013
				лук	0,010	0,012	0,012
				соль	0,001	0,001	0,001
				масло раст	0,002	0,003	0,003
Чай с лимоном	200	200	200	чай	0,001	0,010	0,010
				лимон	0,005	0,005	0,005
				сахар	0,005	0,005	0,005
Хлеб	20	40	50	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

1 неделя

Четверг

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Котлета рыбная Соус томатный Гречка отварная с маслом сливочным	80\20\10 0	100\20\150	100\20\150	филе рыбное	0,067	0,111	0,111
				хлеб пшеничный	0,018	0,024	0,024
				мука	0,003	0,003	0,003
				томат	0,003	0,003	0,003
				лук	0,012	0,012	0,012
				масло растит	0,002	0,002	0,002
				соль	0,001	0,001	0,001
				гречка	0,062	0,071	0,071
				масло сливоч.	0,003	0,004	0,004
				мука пшеничная в\с	0,035	0,035	0,035
				сахар	0,003	0,003	0,003
				масло сливочное	0,002	0,002	0,002
				яйцо 1 категории	0,002	0,002	0,002

булочка с творогом	60	60	60	соль йодированная	0,001	0,001	0,001
				Дрожжи прессованные	0,001	0,001	0,001
				творог	0,028	0,028	0,028
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003
				масло растительное	0,001	0,001	0,001
Кисель	200	200	200	кисель	0,020	0,020	0,020
				кислота лимонная	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,007	0,007	0,007
Хлеб	20	40	50	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

1 неделя

Пятница

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Плов с говядины	200	200	200	мясо говядина	0,097	0,122	0,122
				рис	0,051	0,068	0,068
				масло растит	0,008	0,011	0,011
				соль	0,001	0,001	0,001
				зелень	0,002	0,003	0,003
				лук	0,010	0,012	0,012
				морковь	0,015	0,019	0,019
Чай с сахаром	200	200	200	чай	0,001	0,010	0,010
				сахар	0,005	0,005	0,005
Хлеб	20	40	50	хлеб пшеничный	0,02	0,04	0,05

2 неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
каше пшенная на молоке с маслом	200	250	250	крупа пшенная	0,031	0,041	0,041
				молоко 2,5%	0,085	0,172	0,172
				сахар	0,015	0,006	0,006
				масло сливочное	0,005	0,001	0,001
				соль йодированная	0,001	0,007	0,007
Чай с сиропом шиповника	200	200	200	чай	0,001	0,001	0,001
				сироп шиповника	0,010	0,010	0,010
				сахар	0,005	0,005	0,005
Бутерброд с сыром	30	40	40	хлеб пшеничный	0,020	0,030	0,030
				сыр твердый	0,010	0,010	0,010
Фрукты	100	100	100	яблоко	0,100	0,100	0,100

2 неделя

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рагу овощное с мясом	200	250	250	говядина	0,097	0,122	0,122
				картофель	0,090	0,105	0,105
				капуста	0,067	0,076	0,076
				морковь	0,051	0,063	0,063
				лук	0,028	0,035	0,035
				соль	0,001	0,001	0,001
				масло раст.	0,009	0,009	0,009
				мука	0,002	0,003	0,003
				сахар	0,006	0,007	0,007
				томат	0,002	0,002	0,002
				масло сливоч.	0,002	0,003	0,004
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	0,020	0,020	0,020
				кислота лимонная	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,007	0,007	0,007
Хлеб	20	40	50	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

2 неделя
Среда

Наименование блюда	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	100	помидоры свежие	0,030	0,05	0,05
				огурцы свежие	0,023	0,038	0,038
				лук репчатый	0,007	0,02	0,02
				соль йодированная	0,0001	0,0001	0,0001
				укроп	0,020	0,020	0,020
				масло растительное	0,003	0,004	0,004
Суп гороховый на костном бульоне бульоне	200	250	250	мясо курица	0,040	0,040	0,04
				горох	0,016	0,020	0,020
				картофель	0,054	0,067	0,067
				морковь	0,011	0,013	0,013
				лук	0,010	0,012	0,012
				соль	0,001	0,001	0,001
				масло раст	0,004	0,005	0,005
Чай с медом и молоком	200	200	200	чай	0,005	0,005	0,005
				молоко	0,040	0,040	0,040
				мед	0,005	0,005	0,005
Хлеб	20	40	50	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

2 неделя
Четверг

Наименование	Выход блюда в г.	..	Брутто, г
--------------	------------------	----	-----------

блюдо	6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты блюда	6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Биточки рыбные Соус томатный Картофельное пюре с маслом сливочным	80\20\10 0	100\20\150	100\20\150	филе рыбное	0,067	0,111	0,111
				хлеб пшеничный	0,018	0,024	0,024
				мука	0,003	0,003	0,003
				томат	0,003	0,003	0,003
				лук	0,012	0,012	0,012
				масло растит	0,002	0,002	0,002
				соль	0,001	0,001	0,001
				картофель	0,156	0,180	0,180
				молоко	0,021	0,024	0,024
				масло сливоч.	0,003	0,004	0,004
булочка с творогом	60	60	60	мука пшеничная в/с	0,035	0,035	0,035
				сахар	0,003	0,003	0,003
				масло сливочное	0,002	0,002	0,002
				яйцо I категории	0,002	0,002	0,002
				соль йодированная	0,001	0,001	0,001
				Дрожжи прессованные	0,001	0,001	0,001
				творог	0,028	0,028	0,028
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003
				масло	0,001	0,001	0,001
чай с медом	200	200	200	чай	0,003	0,003	0,003
				мед	0,005	0,005	0,005
Хлеб	20	40	50	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050

2 неделя
Пятница

Наименование блюдо	Выход блюда в г.			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Курица тушеная Отварные макароны	80\100	100\150	100\150	мясо курицы	0,109	0,123	0,123
				морковь	0,010	0,012	0,012
				лук	0,008	0,010	0,010
				масло растит	0,012	0,012	0,012
				соль	0,001	0,001	0,001
				морковь	0,015	0,019	0,019
				томат	0,002	0,003	0,003
				макаронные	0,035	0,060	0,060
				масло слив	0,002	0,003	0,004
Кисель	200	200	200	кисель	0,007	0,007	0,007
				кислота лимонная	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,007	0,007	0,007

Хлеб	20	40	50	хлеб пшеничный	0,020	0,040	0,050
------	----	----	----	----------------	-------	-------	-------