«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель

ГУ «Отдел образования»

г. Сатпаев

Акишбеков Б.Б.

« » 2024г.

Рекомендуемое меню

блюдо для организации одноразового бесплатного питания учащихся 1-4-х классов, учащихся из малообеспеченных и многодетных семей, а также учащихся, находящихся под опекой в общеобразовательных школах города Сатпаев на 2024-2025 год .

I неделя

Понедельник

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 Молоко Вода Сахар Соль Масло сливочное	44 100 70 6 7 5	55 125 87,5 7,5 7,5 10
Бутерброд с маслом	20/10 гр.	40/10 гр	Хлеб Масло сливочное	20 10	40 10
Чай с сахаром	200 гр.	200 гр	Чай черный Сахар Вода	0,4 10 190	0,4 10 190
Печенье топленое	20гр.	40 гр	Печенье	20	40

Вторник

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

Макаронны отварные	100гр.	150 гр	Макаронные изделия Масло сливочное Соль	35 3,5 3	70 7,0 6
Хлеб	20гр.	40 гр	Хлеб	20	40
Компот из сухофруктов	200 гр.	200 гр	Смесь сухофруктов Сахар Лимонная кислота Вода	20,0 24 0,2 210	20,0 24 0,2 210

Среда

Суп рисовый	200 гр.	250 гр	Крупа рисовая Картофель Лук репчатый Морковь Масло растительн Бульон или вода соль	4,8 85,7 9,6 10 2 150 0,6	6 107,1 12 12,5 2,5 188 1
Хлеб	20 гр.	40 гр	Хлеб	30	50
Чай с лимоном	200 гр.	200 гр	Чай -заварка Лимон Сахар Вода	0,6 15 7 176	0,6 15 7 176
Фрукт	1 шт.	1 шт	Яблоко свежее	1шт	1шт

Четверг

Котлета рыбная в соусе (курицы отварная в соусе)	80/30 гр.	100/30 гр	Филе судака (курица отварная) Молоко Лук репчатый Масло растит. Хлеб пшеничный Яйцо соль	66 19,5 10 2 13,5 0,1шт 0,6	142,86 20,0 12 3,2 20 0,1шт 1
Гречка отварная	100 гр.	150 гр	Гречневая крупа Соль Масло сливочное	45,9 1 3,5	91,8 2 7,0
Хлеб	20 гр.	40 гр	Хлеб	20	40
Кисель	200 гр.	200 гр	Концентрат киселя Сахар-песок Лимонная кислота Вода	24 5 0,2 190	24 5 0,2 190

Пятница

Салат из свежих овощей	60 гр.	100 гр	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	200 гр.	250 гр	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	20 гр.	40 гр	Хлеб	20	40
Сок натуральный	200 гр.	200 гр	Сок натуральный	200	200

II неделя

Понедельник

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

Вторник

Рагу овощное с мясом Масса тушеного мяса	200 гр.	250 гр	Говядина	97	122,0
				45,0	57,0
			Картофель	90,0	111,0
			Морковь	51,0	63,0
			Лук репчатый	28	35
			Капуста	67,0	76,0
			Масло	8,0	8,8

			растительное 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
Хлеб	20 гр.	40 гр	Хлеб	20	40
Компот из сухофруктов	200 гр.	200 гр	Смесь сухофруктов	20,0	20,0
			Сахар	24	24
			Лимонная кислота	0,2	0,2
			Вода	210	210

Среда

Гороховый суп	200 гр.	250 гр	Картофель	54	67
			горох	16	20
			Морковь	11	13
			Лук репчатый	10	12
			Масло растительное	4	5
			Бульон	144	180
Хлеб	30 гр.	50 гр	Хлеб	30	50
Кисель	200 гр.	200 гр	Концентрат киселя	24	24
			Сахар-песок	5	5
			Лимонная кислота	0,2	0,2
			Вода	190	190
Фрукт Яблоко	1 шт.	1 шт	Яблоко	1шт	1шт

Четверг

Котлета рыбная в соусе (курица отварная в соусе)	80/30 гр.	100/30 гр	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		
Пюре картофельное	100 гр.	150 гр	Картофель	114,0	161,1
			Молоко кипяченое	15,8	23,55
			Масло сливочное	3,5	5,25
Хлеб	20 гр.	40 гр	Хлеб	20	40
Сок натуральный	200 гр.	200 гр	Сок натуральный	200	200

Пятница

Салат из свежих овощей	60 гр.	100 гр	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	80 гр.	100 гр	Куры	109	123
			Масло растительное	8	12
			Лук репчатый	8	12
			Масло сливочное	8	10
			Мука пшеничная	6	7
			Бульон или вода	45	60
			Томат паста	19	23
Макаронны отварные	100 гр	150 гр	Макаронные изделия	35	70
			Масло сливочное	3,5	7,0
			Соль	3	6
Хлеб	20 гр.	40 гр	Хлеб	20	40
Кисель	200 гр.	200 гр	Концентрат киселя	24	24
			Сахар-песок	5	5
			Лимонная кислота	0,2	0,2
			Вода	190	190

Варианты меню могут меняться по дням недели и сезонности года.