

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель «Отдела образования
по Аршалынскому району
управления образования Акмолинской области»

Молдахметов М.Р.

«04» март 2021г.



Перспективное четырехнедельное меню

для организации питания для детей 1 классов (составлено на основе методической рекомендаций «Единые стандарты по рациону питания школьников»)

1 неделя 1-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп лапша домашняя	200/25	Мука пшеничная обогащенная	16
		яйца	5
		Вода	3
		Соль йодированная	0,4
		Лук репчатый	9
		Масло сливочное	4
		Бульон	189
Печенье «Крокет»	30	Печенье	30
Чай черный	200	Чай	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

1 неделя 2-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из свежих овощей	60	Капуста белокочанная	41
		Морковь	18
		Масло растительное	8
Жаркое по-домашнему	200	Курица	79
		Картофель	178
		Лук репчатый	16
		Томатная паста	8
		Масло растительное	7
		Кисель	200
Кисель	200	Сахар	24
		Крахмал картофельный	10
		Кислота лимонная	0,3
		Вода	218

Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
----------------------	----	----------------------	----

1 неделя 3-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Рассольник	200/25	картофель	80
		Лук репчатый	10
		Огурцы соленые	14
		Масло растительное	4
		Бульон или вода	140
Фрукты	100	Яблоко	100
Чай черный	200	Чай	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

1 неделя 4-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из моркови	60	морковь	64
		сахар	4
		Масло растительное	6
Минтай припущенный	80	Минтай	109
		Лук репчатый	13
		Мука пшеничная обогащенная	6
		Масло растительное	5
Гарнир : макароны отварные	75/26	Макароны	36
		Масло сливочное	12
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

1 неделя 5-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп гороховый	200/25	Картофель	54
		горох	16
		Лук репчатый	9
		Морковь	11
		петрушка	3
		Масло растительное	4
		Соль йодированная	1
		бульон	141

Булочка школьная	30	булочка	30
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

2 неделя 1-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Котлеты мясные	80	Говядина (котлетное мясо)	75
		Хлеб пшеничный	14
		Молоко	19
		Сухари	8
		Масло растительное	5
		Масло сливочное	6
Гарнир: перловка	100	Перловка	36
		Масло сливочное	4
		бульон	73
Чай черный	200	Чай	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

2 неделя 2-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп харчо	200/25	Крупа рисовая	15
		Лук репчатый	19
		Масло сливочное	8
		Петрушка	8
		Томатная паста	6
		Соль йодированная	1
		Бульон	200
Фрукты	100	Яблоко	100
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

2 неделя 3-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Плов (говядина)	80	Говядина	107
		Крупа рисовая	51
		Масло растительное	8

		Лук репчатый	9
		Морковь	14
		Томатная паста	16
Чай черный	200	Чай	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

2 неделя 4-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп с бобовыми	200/25	Фасоль	20
		Картофель	53
		Морковь	11
		Лук репчатый	9
		Масло растительное	4
		Бульон	151
Пряник	30	Пряник	30
Сок яблочный	200	Сок яблочный	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

2 неделя 5-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Тефтели мясные	80	Говядина (котлетное мясо)	69
		Хлеб пшеничный	11
		Молоко	16
		Лук репчатый	32
		Масло растительное	4
		Мука пшеничная обогащенная	5
Гарнир : гречка рассыпчатая	100	Масло сливочное	4
		Крупа гречневая	48
Чай черный	200	Чай	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

3 неделя 1-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп с вермишелью	200/25	Вермишель	16
		Морковь	11
		Лук репчатый	9
		Масло растительное	4
		Томатная паста	3
		Бульон	191

Булочка школьная	30	Булочка	30
Сок яблочный	200	Сок яблочный	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

3 неделя 2-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из моркови	60	морковь	64
		Сахар	4
		Масло растительное	6
Куры отварные	80	курица	165
		Лук репчатый	3
Гарнир : гречка рассыпчатая	100	Крупа гречневая	48
		Масло сливочное	4
Чай черный	200	Чай черный	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

3 неделя 3-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Рассольник	200/25	Картофель	80
		Лук репчатый	10
		Огурцы соленые	14
		Масло растительное	4
		Бульон или вода	140
Фрукты	100	Яблоко	100
Кисель	200	Кисель	8
		Сахар	24
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

3 неделя 4-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из свежих овощей	60	Капуста белокочанная	41
		Морковь	18
		Масло растительное	8
Минтай припущенный	75/50	Минтай	142
		Лук репчатый	4
		Петрушка	5
		Бульон	55
		Масло сливочное	3
		Мука пшеничная обогащенная	3
Гарнир: рис припущенный	100	Рис	37

		Масло сливочное	4
Чай черный	200	Чай	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

3 неделя 5-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп лапша домашняя	200/25	Мука пшеничная обогащенная	16
		Яйца	5
		Вода	3
		Соль йодированная	0,4
		Лук репчатый	9
		Масло сливочное	4
		Бульон	189
Печенье «крокет»	30	Печенье	30
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	15
		сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

4 неделя 1-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Плов (говядина)	150/50	Говядина	107
		Крупа рисовая	51
		Масло растительное	8
		Лук репчатый	9
		Морковь	14
		Томатная паста	16
		Чай черный	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

4 неделя 2-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп с вермишелью	200/25	Вермишель	16
		Морковь	11
		Лук репчатый	9
		Масло растительное	4
		Томатная паста	3
		Бульон	191
Пряник	30	Пряник	30
Сок яблочный	200	Сок яблочный	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

4 неделя 3-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Котлеты мясные	80	Говядина (котлетное мясо)	75
		Хлеб пшеничный	14
		Молоко	19
		Сухари	8
		Масло растительное	5
		Масло сливочное	6
Гарнир : макароны отварные	75/26	Макароны	36
		Масло сливочное	12
Чай черный	200	Чай	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

4 неделя 4-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Суп лапша домашняя	200/25	Мука пшеничная обогащенная	16
		Яйца	5
		Вода	3
		Соль йодированная	0,4
		Лук репчатый	9
		Масло сливочное	4
		Бульон	189
Фрукты	100	Яблоко	100
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	15
		сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
4 неделя 5-й день			
Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Куры отварные	80	курица	165
		Лук репчатый	3
Гарнир : гречка рассыпчатая	100	Крупа гречневая	48
		Масло сливочное	4
Чай черный	200	чай	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20