

«Утверждаю»

Директор ОШ № 22

М.Е. Дилмагамбетов

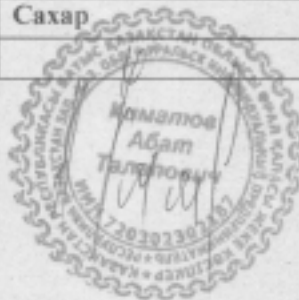
Двухнедельное перспективное меню для учащихся  
 общеобразовательных школ (1 – 4 класс)  
 (осень – зима)

День	1- 4 класс			
	Наименование	Ингредиенты	Брутто	Выход
1 неделя				
1 День	Каша молочная ячневая с маслом	Крупа ячневая	35	200
		Масло сливочное	15	
		Сахар	7	
		Молоко	225	
		Соль	1,5	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	20	20
	Сыр	сыр	10	10
Яблоко	Яблоко	100	100	
Кисель	Кисель	20	200	
2 День	Плов с курицей	Курица	140	175
		Рис	65	
		Масло растительное	11	
		Лук	20	
		Морковь	20	
		Чеснок	5	
		Соль	1	
	Витаминный салат	Капуста	70	80
		Морковь	25	
		Сахар	3	
		Масло растительное	11	
Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	20	20	
Чай с сахаром	Чай	2	200	
	Сахар	5		
3 День	Щи с мясными фрикадельками	Говядина	152,5	200
		Картофель	30	
		Капуста	70	
		Морковь	20	
		Морковь	20	
		Масло растительное	11	
		Соль	1	
	Сузбе	Сузбе	30	30
		Сахар	20	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	20	20
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	5	200
Лимонная кислота		1		
Сахар		5		
4 День	Салат из моркови	Морковь	90	80
		Масло растительное	5	
	Котлеты рыбные	Рыба свежая	110	80
		Хлеб	15	
	Молоко	40		

		Мука	20	
		Сухари	10	
		Крахмал	10	
		Яйцо	5	
		Лук	20	
		Морковь	20	
		Масло Растительное	11	
		Соль	0,5	
	Пюре картофельное	Картофель	150	175
		Молоко	65	
		Масло сливочное	10	
		Соль	0,5	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	20	20
	Какао с молоком	Какао	2	200
		Сахар	15	
		Молоко	200	
5 день	Гороховый суп с мясными фрикадельками	Говядина	152,5	200
		Картофель	30	
		Горох	30	
		Лук	20	
		Морковь	20	
		Масло растительное	6	
		Соль	1	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	20	20
Сок	Сок	165	165	
2 неделя				
1 День	Салат с белокочанной капусты	Белокочанная капуста	70	80
		Морковь	40	
		Горох	3	
		Чеснок	4	
		Масло растительное	11	
	Суп рисовый с мясными фрикадельками	Говядина	100	200
		Рис	20	
		Масло сливочное	6	
		Лук	20	
		Морковь	20	
Картофель		30		
Соль		1		
Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	20	20	
Молоко	Молоко	200	200	
2 День	Биточки с мясом	Говядина	100	80
		Хлеб	5	
		Молоко	30	
		Масло растительное	11	
		Лук	20	
		Морковь	20	
		Соль	0,5	
	Гречка отварная	Крупа гречневая	36,7	175
		Масло сливочное	9	
		Соль	0,5	
Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	20	20	
Кисель	Кисель	20	200	

3 День	Картофельный суп с мясными фрикадельками	Говядина	105	200
		Картофель	80	
		Морковь	25	
		Лук	25	
		Масло растительное	11	
		Соль	1	
	Сүзбе	Сүзбе	30	30
		Молоко	70	
		Сахар	10	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	20	20
Сок	Сок	165	165	
4 День	Салат из свеклы с сыром	Свекла	93	80
		сыр	10	
		Масло растительное	6	
	Котлеты рыбные	Рыба свежая	110	80
		Хлеб	15	
		Крахмал	10	
		Сухари	10	
		Яйцо	5	
		Мука	20	
		Молоко	30	
		Масло растительное	5	
		Лук	20	
		Соль	1	
	Рис отварной	Крупа рисовая	36,7	175
		Масло сливочное	5	
		Соль	1	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	20	20
	Молоко	Молоко	200	200
	5 День	Тушенная курица	Курица	140
Масло растительное			11	
Лук			20	
Морковь			20	
Соль			0,5	
Рожки отварные		Рожки	36,7	175
		Масло сливочное	5	
		Соль	0,5	
Хлеб ржано пшеничный		Хлеб ржано пшеничный	20	20
Компот из сухофруктов		Сухофрукты	5	200
		Лимонная кислота	1	
		Сахар	15	

ИП «Киматов А.Т.»:



Киматов А.Т.