

Утверждаю
 Директор КГУ «Интернат при
 опорной школе (РЦ) имени
 А.Ермекова»

Удешов Е. А.

«01» 09. 2021 год



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

(рекомендуемое)

двухнедельное меню блюд

для организации питания учащихся из социально уязвимых слоев
 населения в общеобразовательных школах
 за счет бюджетных средств на 2021 год

1 неделя

1 день

| Наименование блюда | Выход блюд, г | | Ингредиенты | Брутто, г | |
|-------------------------------|---------------|------------|--------------------------|-----------|------------|
| | 1-4 класс | 5-11 класс | | 1-4 класс | 5-11 класс |
| Суп лапша | 200 | 250 | лапша | 8 | 16 |
| | | | морковь | 10 | 14 |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 |
| | | | лук репчатый | 9 | 11 |
| | | | картофель | 60 | 80 |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 |
| Тефтели из говядины | 60 | 80 | костный бульон | 150 | 150 |
| | | | мясо говядина | 40 | 60 |
| | | | хлеб пшеничный | 10 | 10 |
| | | | молоко | 10 | 10 |
| | | | лук | 24 | 24 |
| | | | масло сливочное | 4 | 4 |
| | | | масло растительное | 3 | 3 |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 100 | мука | 5,4 | 5,4 |
| | | | гречка | 48 | 48 |
| Молоко с медом | 200/10 | 200/10 | масло сливочное | 4 | 4 |
| | | | молоко | 200 | 200 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 20 | мед | 10 | 10 |
| | | | хлеб ржано- пшеничный | 20 | 20 |

1 неделя

2 день

| Наименование блюда | Выход блюд, г | | Ингредиенты | Брутто, г | |
|-----------------------|---------------|------------|---------------|-----------|------------|
| | 1-4 класс | 5-11 класс | | 1-4 класс | 5-11 класс |
| Суп с крупой | 200 | 250 | овсяная крупа | 20 | 25 |
| | | | морковь | 11 | 14 |

| | | | | | |
|-----------------------|-----|-----|----------------------|--------|--------|
| | | | лук | 9 | 11 |
| | | | растительное масло | 4 | 5 |
| | | | костный бульон | 150 | 150 |
| Салат свекольный | 30 | 60 | свекла | 45 | 75 |
| | | | масло растительное | 8 | 8 |
| Куры отварные | 60 | 80 | куры | 120 | 150 |
| | | | лук | 3 | 3 |
| Гарнир: перловка | 100 | 100 | перловка | 36 | 36 |
| | | | масло сливочное | 4 | 4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | сахар | 20 | 20 |
| | | | сухофрукты | 20 | 20 |
| | | | аскорбинка | 0,0007 | 0,0007 |
| Фрукты | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 |

**1 неделя
Здень**

| Наименование блюд | Выход блюд, г | | Ингредиенты | Брутто, г | |
|--|---------------|------------|----------------------|-----------|------------|
| | 1-4 класс | 5-11 класс | | 1-4 класс | 5-11 класс |
| Рассольник | 200 | 250 | картофель | 60 | 80 |
| | | | крупа перловая | 10 | 10 |
| | | | лук репчатый | 5 | 10 |
| | | | морковь | 8 | 10 |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 |
| | | | костный бульон | 150 | 180 |
| | | | огурцы соленые | 14 | 17 |
| Котлеты из говядины | 60/5 | 75/5 | мясо говядина | 60 | 75 |
| | | | хлеб пшеничный | 14 | 14 |
| | | | молоко | 19 | 19 |
| | | | сухари | 8 | 8 |
| | | | масло сливочное | 6 | 6 |
| | | | масло растительное | 5 | 5 |
| Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное | 100 | 100 | рис | 20 | 20 |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 |
| | | | молоко | 8 | 8 |
| | | | картофель | 57 | 57 |
| Кефир | 200 | 200 | кефир | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 |

**1 неделя
4 день**

| Наименование блюд | Выход блюд, г | | Ингредиенты | Брутто, г | |
|-------------------|---------------|------------|-------------|-----------|------------|
| | 1-4 класс | 5-11 класс | | 1-4 класс | 5-11 класс |
| Суп гороховый | 200 | 250 | картофель | 40 | 53 |
| | | | горох | 16 | 20 |

| | | | | | |
|--------------------------------|--------|--------|----------------------|---------|---------|
| | | | морковь | 8 | 10 |
| | | | лук | 8 | 10 |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 |
| | | | костный бульон | 150 | 180 |
| Тефтели из судака | 60 | 80 | судак | 89 | 109 |
| | | | хлеб пшеничный | 11 | 11 |
| | | | молоко | 16 | 16 |
| | | | лук | 13 | 13 |
| | | | масло сливочное | 4 | 4 |
| | | | масло растительное | 5 | 5 |
| | | | мука | 6 | 6 |
| | | | молоко | 10 | 10 |
| Гарнир: овощи в молочном соусе | 75/26 | 75/26 | масло сливочное | 1 | 1 |
| | | | картофель | 20 | 20 |
| | | | капуста | 19 | 19 |
| | | | сахар | 1 | 1 |
| | | | лук | 9 | 9 |
| | | | мука | 1 | 1 |
| | | | зеленый горошек | 12 | 12 |
| | | | кисель | 24 | 24 |
| Кисель с витамином С | 200/10 | 200/10 | сахар | 10 | 10 |
| | | | кислота лимонная | 0,0002 | 0,0002 |
| | | | витамин С порошок | 0,00007 | 0,00007 |
| | | | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 | яблоко | 200 | 200 |

**1 неделя
5 день**

| Наименование блюда | Выход блюд, г | | ингредиенты | Брутто, г | |
|----------------------------|---------------|------------|--------------------|-----------|------------|
| | 1-4 класс | 5-11 класс | | 1-4 класс | 5-11 класс |
| Суп харчо | 200 | 250 | рис | 15 | 18 |
| | | | лук | 19 | 22 |
| | | | масло сливочное | 8 | 10 |
| | | | зелень | 2 | 2 |
| | | | томат | 6 | 8 |
| | | | Соль йодированная | 1 | 1 |
| | | | костный бульон | 150 | 180 |
| Мясо тушеное (курица) | 60 | 80 | курица | 140 | 160 |
| | | | томат | 19 | 19 |
| | | | лук | 8 | 8 |
| | | | масло сливочное | 4 | 4 |
| | | | масло растительное | 3 | 3 |
| | | | мука | 6 | 6 |
| Гарнир: капуста тушеная | 100 | 100 | капуста | 120 | 143 |
| | | | масло растительное | 4 | 4 |
| | | | сахар | 3 | 3 |
| | | | морковь | 3 | 3 |
| | | | лук | 5 | 5 |

| | | | | | |
|----------------------|-----|-----|----------------------|-----|-----|
| | | | мука | 1 | 1 |
| | | | томат | 9 | 9 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | сок | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 |

**2 неделя
1 день**

| Наименование блюда | Выход блюд, г | | ингредиенты | Брутто, г | |
|-----------------------|---------------|------------|----------------------|-----------|------------|
| | 1-4 класс | 5-11 класс | | 1-4 класс | 5-11 класс |
| Борщ | 200 | 250 | свекла | 50 | 58 |
| | | | капуста | 15 | 20 |
| | | | томат | 4 | 6 |
| | | | морковь | 8 | 10 |
| | | | лук | 8 | 10 |
| | | | картофель | 22 | 22 |
| | | | сахар | 2 | 2 |
| | | | мясо говядина | 40 | 40 |
| | | | масло сливочное | 4 | 4 |
| Плов (курица) | 120/50 | 150/50 | курица | 85 | 105 |
| | | | рис | 50 | 50 |
| | | | молоко | 10 | 10 |
| | | | лук | 10 | 10 |
| | | | морковь | 14 | 14 |
| | | | масло растительное | 10 | 10 |
| | | | томат | 5 | 5 |
| Сузбеше | 45 | 45 | сузбеше | 45 | 45 |
| Чай с медом | 200/10 | 200/10 | чай | 200 | 200 |
| | | | мед | 10 | 10 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 |

**2 неделя
2 день**

| Наименование блюда | Выход блюд, г | | ингредиенты | Брутто, г | |
|-----------------------|---------------|------------|-------------|-----------|------------|
| | 1-4 класс | 5-11 класс | | 1-4 класс | 5-11 класс |
| Суп рисовый | 200 | 250 | рис | 8 | 10 |

| | | | | | |
|----------------------|-----|-----|----------------------|-----|-----|
| | | | картофель | 65 | 78 |
| | | | морковь | 8 | 10 |
| | | | лук | 8 | 10 |
| | | | мясо говядина | 42 | 42 |
| | | | масло сливочное | 5 | 5 |
| Салат витаминный | 30 | 60 | капуста | 8 | 15 |
| | | | морковь | 6 | 12 |
| | | | яблоко | 8 | 16 |
| | | | зелень | 2 | 4 |
| | | | лимон для сока | 2 | 4 |
| | | | масло растительное | 5 | 10 |
| Зразы рубленые | 60 | 80 | мясо говядина | 120 | 60 |
| | | | яйца | | 7 |
| | | | масло растительное | | 9 |
| | | | зелень | | 4 |
| | | | сухари | | 7 |
| | | | хлеб пшеничный | | 9 |
| | | | молоко | | 12 |
| | | | лук | 3 | 35 |
| Гарнир: перловка | 100 | 100 | перловка | 36 | 36 |
| | | | масло сливочное | 4 | 4 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | сок | 200 | 200 |
| Фрукты | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 |

2 неделя
3 день

| Наименование блюда | Выход блюд, г | | ингредиенты | Брутто, г | |
|--------------------------|---------------|------------|--------------------|-----------|------------|
| | 1-4 класс | 5-11 класс | | 1-4 класс | 5-11 класс |
| Суп из овощей | 200 | 250 | капуста | 20 | 25 |
| | | | картофель | 50 | 66 |
| | | | морковь | 11 | 14 |
| | | | лук репчатый | 9 | 11 |
| | | | томатная паста | 2 | 4 |
| | | | масло сливочное | 4 | 5 |
| | | | мясо говядина | 40 | 49 |
| Салат свекольный с сыром | 30 | 60 | свекла | 28 | 55 |
| | | | масло растительное | 8 | 8 |
| | | | сыр твердый | 10 | 10 |
| Мясо тушеное | 60 | 80 | мясо говядина | 130 | 160 |
| | | | лук | 8 | 8 |
| | | | мука | 6 | 6 |
| | | | томат | 10 | 19 |
| | | | масло растительное | 3 | 3 |
| Гарнир: капуста тушеная | 100 | 100 | капуста | 20 | 143 |
| | | | сахар | 5 | 3 |
| | | | морковь | 8 | 3 |

| | | | | | |
|----------------------|-----|-----|----------------------|---------|---------|
| | | | мука | 1 | 1 |
| | | | томат | 9 | 9 |
| | | | лук | 5 | 5 |
| | | | масло растительное | 57 | 4 |
| Кисель с витамином С | 200 | 200 | кисель | 24 | 24 |
| | | | сахар | 10 | 10 |
| | | | кислота лимонная | 0,0002 | 0,0002 |
| | | | витамин С порошок | 0,00007 | 0,00007 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 |

2 неделя
4 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | | ингредиенты | Брутто, г | |
|-------------------------------------|---------------|------------|----------------------|-----------|------------|
| | 1-4 класс | 5-11 класс | | 1-4 класс | 5-11 класс |
| Суп харчо | 200 | 250 | рис | 15 | 18 |
| | | | лук | 19 | 22 |
| | | | масло сливочное | 8 | 10 |
| | | | зелень | 2 | 2 |
| | | | томат | 6 | 8 |
| | | | соль йодированная | 1 | 1 |
| | | | мясо говядина | 40 | 45 |
| Салат из моркови | 30 | 60 | морковь | 32 | 64 |
| | | | масло растительное | 6 | 6 |
| | | | сахар | 4 | 4 |
| Котлеты рыбные | 60 | 80 | судак | 89 | 107 |
| | | | хлеб пшеничный | 15 | 15 |
| | | | молоко | 20 | 20 |
| | | | масло растительное | 11 | 11 |
| | | | сухари | 7 | 7 |
| Гарнир: овощи в молочном соусе | 75/26 | 75/26 | молоко | 10 | 10 |
| | | | масло сливочное | 1 | 1 |
| | | | картофель | 20 | 20 |
| | | | капуста | 19 | 19 |
| | | | сахар | 1 | 1 |
| | | | лук | 9 | 9 |
| | | | морковь | 19 | 19 |
| | | | мука | 1 | 1 |
| зеленый горошек | 12 | 12 | | | |
| Компот из сухофруктов с витамином С | 200/10 | 200/10 | сухофрукты | 15 | 15 |
| | | | сахар | 20 | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 20 |
| Фрукты | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 |

2 неделя
5 день

| Наименование блюда | Выход блюд, г | | ингредиенты | Брутто, г | |
|-------------------------------|---------------|------------|--------------------------|-----------|------------|
| | 1-4 класс | 5-11 класс | | 1-4 класс | 5-11 класс |
| Суп пшеничный | 200 | 250 | пшено | 20 | 25 |
| | | | морковь | 11 | 15 |
| | | | лук | 9 | 11 |
| | | | масло растительное | 4 | 5 |
| | | | мясо говядина | 40 | 44 |
| Салат из свежих овощей | 30 | 60 | капуста | 20 | 41 |
| | | | морковь | 9 | 18 |
| | | | масло растительное | 4 | 8 |
| Куры отварные | 60 | 80 | курица | 145 | 165 |
| | | | лук | 3 | 3 |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 100 | гречка | 48 | 48 |
| | | | масло сливочное | 4 | 4 |
| Молоко | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 20 | хлеб ржано- пшеничный | 20 | 20 |