



Утверждаю

Директор Ортауской неполной
средней школы

З.Ж. Дюсембаева З.Ж. Дюсембаева
«02» 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
			костный бульон	150	150
Тефтели из говядины	60	80	мясо говядина	40	60
			хлеб пшеничный	10	10
			молоко	10	10
			лук	24	24
			масло сливочное	4	4
			масло растительное	3	3
			мука	5,4	5,4
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	100	гречка	48	48
			масло сливочное	4	4
Молоко с медом	200/10	200/10	молоко	200	200
			мед	10	10
Хлеб ржано- пшеничный	20	20	хлеб ржано- пшеничный	20	20

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
			мука	1	1
			зеленый горошек	12	12
Кисель с витамином С	200/10	200/10	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
Фрукты	200	200	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

Гарнир: капуста тушеная	100	100	мука	6	6
			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	200	200
Сок натуральный	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 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
			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
Кури отварные	60	80	курица	145	165
			лук	3	3
Гарнир гречка расеянная	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