



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

двухнедельное меню блюд

для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в общеобразовательных школах за счет средств фонда «Всеобуч» на 2021-2022 год

I Неделя 1-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
|-----------------------------|------------------------|-------------|----------|-----------|-----------|
| Салат витаминный С яблоками | 100 | Капуста | 160 | 56,8 | 9,08 |
| | | Морковь | 180 | 20 | 3,6 |
| | | Яблоко | 330 | 20 | 6,6 |
| | | Масло раст | 680 | 12 | 8,16 |
| | | Сахар | 320 | 5 | 1,6 |
| | | Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Котлета мясная (говядина) | 100 | Мясо гов | 3000 | 100 | 300 |
| | | Хлеб | 100 | 22,5 | 22,5 |
| | | Молоко | 300 | 24 | 7,2 |
| | | Лук | 95 | 10 | 0,95 |
| | | Сухари | 700 | 20 | 14 |
| | | Масло раст | 680 | 10 | 6,8 |
| | | Соль йодир | 40 | 0,006 | 0,24 |
| Гречка отварная | 150 | Крупа | 470 | 60 | 28,2 |
| | | Масло слив | 2450 | 5,0 | 12,25 |
| | | Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб | 100 | 40 | 4 |
| Чай с сахаром с молоком | 200 | Заварка | 3190 | 2 | 6,38 |
| | | Сахар | 320 | 20 | 6,4 |
| | | Молоко | 320 | 30 | 9,6 |

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
|-------------------------------|------------------------|-------------|--------------|-----------|-----------|
| Салат из моркови и яблока | 100 | Морковь | 180 | 85 | 15,3 |
| | | Сахар | 320 | 3 | 0,96 |
| | | Масло раст | 680 | 5 | 3,4 |
| | | Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| | | Яблоко | 330 | 30 | 9,9 |
| Куры тушеные в томатном соусе | 100 | Куры | 1250 | 214 | 267,5 |
| | | Морковь | 180 | 40 | 7,2 |
| | | Лук | 95 | 42 | 3,99 |
| | | Масло слив | 2450 | 10 | 24,5 |
| | | Томат | 530 | 5 | 2,65 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Макаронные изделия | 150 | Макар. изд. | 255 | 51 | 13 |
| | | Масло слив | 2450 | 10 | 24,5 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Компот из св. яблок | 200 | Яблоки | 330 | 45 | 14,85 |
| | | Сахар | 320 | 20 | 6,4 |
| | | Лим. к-а | 950 | 0,0002 | 0,19 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Яблоко | 150 | Яблоко | 330 | 150 | 49,5 |
| Калорийность, ккал | | | 844,5 | | |
| Цена с НДС | | | 448 | | |

3 - день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
|---------------------------|------------------------|---------------|--------------|-----------|-----------|
| Салат витаминный | 100 | капуста | 160 | 65 | 10,4 |
| | | яблоко | 330 | 20 | 6,6 |
| | | м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| | | сахар | 320 | 5 | 1,6 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| | | морковь | 180 | 20 | 3,6 |
| Плов из курицы | 200 | Грудка кур | 1400 | 240 | 336 |
| | | Рис для плова | 680 | 58 | 39,44 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| | | м/р | 680 | 12 | 8,16 |
| | | лук | 95 | 36 | 3,42 |
| | | морковь | 180 | 35 | 6,3 |
| | | томат | 530 | 12 | 6,36 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Кисель | 200 | кисель | 495 | 24 | 11,84 |
| | | Сахар | 320 | 10 | 3,2 |
| | | Лимон. кис. | 950 | 0.0002 | 0,19 |
| Калорийность, ккал | | | 711,4 | | |
| Цена с НДС | | | 448 | | |

4-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
|-----------------------------------|------------------------|---------------|--------------|-----------|-----------|
| Рыба (минтай) В томатном соусе | 100 | Минтай | 1000 | 168 | 168 |
| | | Морковь | 180 | 10 | 1,8 |
| | | Лук | 95 | 11 | 1,04 |
| | | Томат | 530 | 3 | 1,59 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| | | м/р | 680 | 15 | 10,2 |
| Картофельное пюре | 150 | Картоф | 175 | 210 | 36,77 |
| | | Масло слив | 2450 | 8 | 19,6 |
| | | Молоко | 300 | 75 | 22,5 |
| | | Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 330 | 45 | 14,85 |
| | | Сахар | 320 | 20 | 6,4 |
| | | Лимонка | 950 | 0.0002 | 0,19 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Сузбеше | 100 | Творож. масса | 1610 | 100 | 161 |
| Калорийность, ккал | | | 874,5 | | |
| Цена с НДС | | | 448 | | |

5-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
|---------------------------|---------------------------|---------------|--------------|-----------|-----------|
| Суп с макар. изделиями | 250 | Картофель | 175 | 100 | 17,5 |
| | | Горох | 255 | 30 | 7,65 |
| | | Лук | 95 | 41 | 3,9 |
| | | Морковь | 180 | 40 | 7,2 |
| | | Масло слив | 2450 | 10 | 24,5 |
| | | Мясо груд | 3000 | 58 | 174 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| | | м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| Пирожок со сгуш | 70 | Мука фор. в/с | 190 | 55 | 10,45 |
| | | сахар | 320 | 15 | 1,8 |
| | | дрожжи | 2375 | 2 | 4,75 |
| | | Масло слив | 2450 | 5 | 12,25 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| | | Молоко | 300 | 50 | 15 |
| | | Сгущенка | 610 | 34 | 20,74 |
| | | м/р | 680 | 3 | 2,04 |
| Салат помидоры, огурцы | 100 | Огурцы | 560 | 72 | 40,32 |
| | | Помидоры | 750 | 45 | 33,75 |
| | | м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 3190 | 2 | 6,38 |
| | | мед | 1600 | 30 | 48 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Калорийность, ккал | | | 547,8 | | |
| Цена с НДС | | | 448 | | |

6-ой день

| Наименования блюда | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
|---------------------------|---------------------------|--------------------|------------|-----------|-----------|
| Рагу из кур | 250 | Курица потрошенная | 1400 | 167 | 233,8 |
| | | картоф | 175 | 200 | 35 |
| | | Морковь | 180 | 35 | 6,3 |
| | | Лук | 95 | 38 | 3,61 |
| | | Томат | 530 | 8 | 4,24 |
| | | Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| | | мука | 190 | 3 | 0,57 |
| | | м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| Салат из моркови | 100 | Морковь | 180 | 85 | 15,3 |
| | | Яблоко | 330 | 20 | 6,6 |
| | | м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| | | сахар | 320 | 3 | 0,96 |
| | | Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Кефир | 200 | Кефир | 290 | 200 | 58 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Фрукты | 200 | Яблоко | 330 | 200 | 66 |
| Калорийность, ккал | | | 574 | | |
| Цена с НДС | | | 448 | | |
| Наименования блюда | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
| Рагу из кур | 250 | Курица потрошенная | 1400 | 167 | 233,8 |
| | | картоф | 175 | 200 | 35 |
| | | Морковь | 180 | 35 | 6,3 |
| | | Лук | 95 | 38 | 3,61 |
| | | Томат | 530 | 8 | 4,24 |
| | | Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| | | мука | 190 | 3 | 0,57 |
| | | м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| Салат из моркови | 100 | Морковь | 180 | 85 | 15,3 |
| | | Яблоко | 330 | 20 | 6,6 |
| | | м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| | | сахар | 320 | 3 | 0,96 |
| | | Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Кефир | 200 | Кефир | 290 | 200 | 58 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Фрукты | 200 | Яблоко | 330 | 200 | 66 |
| Калорийность, ккал | | | 574 | | |
| Цена с НДС | | | 448 | | |

**II Неделя
1-ый день**

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
|---------------------------|------------------------|-------------|------------|-----------|-----------|
| Биточки мясные | 100 | Говядина | 3000 | 100 | 300 |
| | | Хлеб | 100 | 22,5 | 2,25 |
| | | молоко | 320 | 24 | 7,68 |
| | | сухари | 410 | 22 | 8,61 |
| | | м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| | | лук | 95 | 10 | 6,8 |
| Рис припущенный | 150 | Рис | 250 | 60 | 15 |
| | | М/с | 2450 | 7,0 | 17,15 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 3190 | 2 | 6,38 |
| | | Мед | 1600 | 25 | 40 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Фрукты | 100 | Яблоко | 330 | 100 | 33 |
| Калорийность, ккал | | | 648 | | |
| Цена с НДС | | | 448 | | |

2-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
|---------------------------|------------------------|-------------|--------------|-----------|-----------|
| Салат витаминный | 100 | Капуста | 160 | 65 | 10,4 |
| | | морковь | 190 | 20 | 3,6 |
| | | яблоко | 330 | 20 | 6,6 |
| | | сахар | 320 | 5 | 1,6 |
| | | Масло раст | 680 | 10 | 6,8 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Жаркое домашнему | 250 | Говядина | 3000 | 110 | 330 |
| | | картоф | 175 | 200 | 35 |
| | | Морковь | 180 | 45 | 8,1 |
| | | Лук | 95 | 51 | 4,85 |
| | | Томат | 530 | 10 | 5,3 |
| | | Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| | | м/р | 680 | 15 | 10,2 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 330 | 45 | 14,85 |
| | | Сахар | 320 | 20 | 6,4 |
| | | Лимонка | 950 | 0.002 | 0,19 |
| Калорийность, ккал | | | 528,3 | | |
| Цена с НДС | | | 448 | | |

3-ий день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
|---------------------------|------------------------|-------------|--------------|-----------|-----------|
| Борщ из св. капусты | 250 | свекла | 180 | 60 | 10,8 |
| | | Морковь | 180 | 20 | 3,6 |
| | | Лук | 95 | 20 | 1,9 |
| | | Масло слив | 2450 | 5 | 12,25 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| | | томат | 530 | 8 | 4,24 |
| | | Картофель | 175 | 80 | 14 |
| | | Мясо груд | 3000 | 60 | 180 |
| | | Капуста | 160 | 55 | 8,8 |
| | | Лим. кис. | 950 | 0.0001 | 0,095 |
| | | сахар | 320 | 3 | 0,96 |
| Ватрушка с творогом | 100 | Мука форт | 190 | 55 | 10,45 |
| | | Дрожжи прес | 2375 | 2 | 4,75 |
| | | Молоко | 300 | 50 | 15 |
| | | Сахар | 320 | 15 | 4,8 |
| | | м/с | 2450 | 5 | 12,25 |
| | | М/р | 680 | 3 | 2,04 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| | | Творог | 1442 | 52,5 | 75,71 |
| Сахар | 320 | 5 | 1,6 | | |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 330 | 150 | 49,5 |
| Сок натуральный | 200 | Сок натур | 155 | 200 | 31 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Калорийность, ккал | | | 614,8 | | |
| Цена с НДС | | | 448 | | |

4-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
|----------------------------|------------------------|-------------|--------------|-----------|-----------|
| Салат из моркови с яблоком | 100 | Морковь | 180 | 85 | 15,3 |
| | | Яблоко | 330 | 30 | 9,9 |
| | | Сахар | 320 | 3 | 0,96 |
| | | Масло раст | 680 | 5 | 3,4 |
| | | Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | Минтай | 1500 | 168 | 252 |
| | | Хлеб пшен | 100 | 24 | 2,4 |
| | | молоко | 320 | 45 | 14,4 |
| | | Сухари | 410 | 16 | 6,6 |
| | | Масло раст | 680 | 20 | 13,6 |
| | | Масло слив | 2450 | 10 | 24,5 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Гречка отварная | 150 | Гречка | 470 | 60 | 28,2 |
| | | Масло слив | 2450 | 7,5 | 18,38 |
| | | Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 330 | 45 | 14,85 |
| | | Сахар | 320 | 20 | 6,4 |
| | | Лимонка | 950 | 0.002 | 0,19 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Фрукты | 100 | Яблоко | 330 | 100 | 33 |
| Калорийность, ккал | | | 744,1 | | |
| Цена с НДС | | | 448 | | |

5-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
|---------------------------|---------------------------|--------------------|--------------|-----------|-----------|
| Салат витаминный | 100 | капуста | 160 | 65 | 10,4 |
| | | яблоко | 330 | 20 | 6,6 |
| | | м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| | | сахар | 320 | 5 | 1,6 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| | | морковь | 180 | 20 | 3,6 |
| Плов из кур | 250 | Курица потрошенная | 1400 | 134 | 187,6 |
| | | рис | 250 | 80 | 20 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| | | м/р | 680 | 18 | 12,24 |
| | | лук | 95 | 35 | 3,32 |
| | | морковь | 180 | 52 | 9,36 |
| | | томат | 530 | 12 | 6,36 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Кисель | 200 | Кисель | 495 | 24 | 11,88 |
| | | сахар | 320 | 10 | 3,2 |
| | | Лим. к-а | 950 | 0,0002 | 0,19 |
| Сузбеше | 100 | Творож. масса | 1610 | 100 | 161 |
| Калорийность, ккал | | | 704,1 | | |
| Цена с НДС | | | 448 | | |

6-ой день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
|---------------------------|---------------------------|--------------------|--------------|-----------|-----------|
| Куры тушеные | 100 | Курица потрошенная | 1400 | 218 | 305,2 |
| | | Морковь | 180 | 30 | 5,4 |
| | | Лук | 95 | 40 | 3,8 |
| | | М/р | 680 | 7,5 | 5,1 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Макаронные изделия | 150 | Макар. изд. | 255 | 51 | 13 |
| | | Масло слив | 2450 | 10 | 24,5 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Чай с сахаром | 200 | Чай заварка | 3190 | 2 | 6,38 |
| | | сахар | 320 | 15 | 4,8 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Салат помидоры, огурцы | 100 | Огурцы | 560 | 63 | 35,2 |
| | | Помидоры | 750 | 45 | 33,75 |
| | | м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| | | Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Калорийность, ккал | | | 795,1 | | |
| Цена с НДС | | | 448 | | |