



Утверждаю

И.б.директора КГУ «ОШ(РЦ)

КШЯС пос. Шашубай Бегдербекова Б.К.

2023 год

**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 2023 год

I Неделя

1-ый день

1-ый день			
Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст	6
		Сахар	3
		Соль йодир	1
Суп гороховый мясо гов	250	Мясо гов	52
		Горох	25
		Морковь	20
		Лук	8
		Масло слив	4
		Картоф	90
		М.растит	4
		Соль йодир	2
Хлеб с маслом, сыром	20/10/10	Хлеб	20
		Масло слив	10
		Сыр	10
Яблоко	150	Яблоко	150
Чай с молоком, сахаром	200	Чай	2
		Сахар	10
		Молоко	20
2 день			
Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша молочная Дружба	200	Молоко	100
		Рис	20
		Пшено	20
		Сахар	10
		М.слив	10
		Соль	1
Чай с медом	200	Чай	2
		Мед	20
Запеканка творожная	200	Мука	72
		Сахар	30
		М.слив	30
		Соль	1
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
3 день			
Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат овощной из св	100	капуста	56
		огурцы	20

капусты, моркови, огурцов		Морковь	10
		М.растит	10
		сахар	5
		соль	1
Плов с курицей	200	Курица груд	120
		рис	57
		соль	1
		М.растит	10
		лук	8
		морковь	15
		томат	5
Хлеб с маслом слив	20/10	Хлеб	20
		М.слив	10
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		крахмал	4
		Лимон. кисл	0,0002
<b>4 день</b>			
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход блюд, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>
Салат витаминный	100	капуста	60
		морковь	12
		яблоко	13
		М.растит	5
		сахар	3
		соль	1
Котлета рыбная	100	Рыба	88
		хлеб	20
		молоко	10
		М.растит	10
		М.слив	4
		Соль	1
		сухари	6
Картофельное пюре	150	Картофель	180
		Молоко	10
		М.слив	8
		Соль	1
Компот из с/фруктов	200	с/фрукты	20
		лимонка	0,0002
		Сахар	20
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Печенье сахарное	30	Печенье	30
<b>5 день</b>			
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход блюд, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>
Салат витаминный	100	Капуста	8
		Свекла	31
		Сахар	2
		М.растит	5
		соль	1
Биточки мясные ( гов, курица)	100	Мясо котлетное курица	80
		Хлеб	17
		Молоко	10
		Лук	10
		М.растит	10
		Сухари	8
		Соль	1

Гречка отварная	150	Крупа	50
		М.слив	8
		соль	1
Сок натур	200	сок	200
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40

## 2 неделя

1-ый день			
Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп лапша курица	250	Курица	58
		соль	1
		лапша	13
		морковь	14
		картоф	66
		лук	10
		М.растит	3
Сузбеше	0,052	Сузбеше	52
Яблоко	150	Яблоко	150
Чай с молоком, сахаром	200	Чай	2
		Сахар	10
		Молоко	20
2 день			
Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Плов с курицей	200	рис	80
		курица	123
		томат	12
		морковь	35
		лук	35
		М.растит	18
		соль	1
Салат овощной	100	капуста	70
		сахар	5
		морковь	30
		М.растит	12
		соль	1
Компот из с/фруктов	200	с/фрукты	20
		сахар	20
		Лимонная к-та	0,0002
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
3 день			
Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Жаркое по домашн	250	курица	85
		соль	0,001
		картоф	180
		морковь	30
		М растит	10
		лук	20
		томат	10

Запеканка творожная	200	мука	60
		соль	1
		творог	55
		ванилин	1
		М.слив	20
		сахар	20
Чай с медом	200	чай	2
		мед	10
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
<b>4 день</b>			
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход блюд, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>
Салат витаминный	100	капуста	57
		морковь	20
		яблоко	20
		М.растит	12
		сахар	5
		соль	1
Суп рыбный	250	рис	6
		картоф	100
		морковь	10
		Рыбные консервы	30
		лук	10
Хлеб с сыром	20/10	хлеб	20
		сыр	10
Сок натур	200	сок	200
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
<b>5 день</b>			
<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход блюд, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>
Салат из капусты, свеклы	100	Капуста	88
		Свекла	40
		Сахар	4
		М.растит	8
		соль	1
тефтели курица) с соусом	100	Мясо котлетное курица	90
		рис	10
		томат	10
		Лук	6
		М.растит	5
		мука	15
		Соль	1
Макар изделия	150	макаронны	41
		М.слив	7
		соль	1
Кисель п/ягодный	200	кисель	24
		сахар	10
		крахмал	12
		Лимонная к-та	0,0002
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40