

УТВЕРЖДАЮ  
 Исполнитель обязанности директор  
 школы  
 КГУ ОШ «им С.Мухамеджановой»  
 Ш.М.Қантай  
 « 01 » 09 2023 год



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**  
 одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд  
 для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в  
 общеобразовательных школах  
 за счет средств фонда «Всеобуч» на 2023-2024 учебный год (лето-осень)

**I Неделя**

<b>1-ый день</b>					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Салат витаминный	100	Капуста	56,8		
		Морковь	20		
		Яблоко	20		
		Масло раст.	12		
		Сахар	5		
		Соль йодир.	1		
		Картофель	90		
Суп гороховый мясо говядины	250	Горох	25		
		Морковь	24		
		Лук	8		
		Масло сливочное	4		
		Мясо говядины груд.	58		
		Соль йодир.	2		
		м/р	4		
Хлеб с сыром, маслом слив.	20/10/10	Хлеб р\п	20		
		Сыр	10		
		Масло сливочное	10		
Фрукты	150	Яблоко	150		
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2		
		Молоко	20		
		Сахар	10		
		Рис	20		
<b>2-ой день</b> Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	Пшено	20		
		Сахар	10		
		Масло слив	10		
		Соль йодир.	0,001		
		Масло сливочное	10		
		Чай с медом	200	Заварка	2
				Мед	20
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72		
		Сахар- песок	36		
		Масло сливочное	30		
		Соль	0,4		
		Творог	64		

		Ванилин	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>3-ой день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Огурцы	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Сузбеше	100		
Хлеб р\п с маслом сливочным	20/10	Хлеб р\п	20
		Масло сливочное	10
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
<b>4-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат витаминный	100	Капуста	55
		Морковь	15
		Яблоко	15
		Масло раст.	14
		Сахар	6
		Соль йодир.	1
Котлета рыбная	100	Минтай	168
		Хлеб пшен	24
		молоко	45
		Сухари	18
		Масло раст	15
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0.0015
Картофельное пюре	150	Картофель	210
		молоко	75
		Соль	1
		Масло сливочное	8
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
<b>5-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат из капусты св. , свеклы	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4



		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Биточки мясные(говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
		Соль йодир	1
Гречка отварная	150	Крупа	60
		Масло слив	8
		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

## II Неделя

<b>1-ый день</b>			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша (мясо говядины, курицы)	250	Лапша	13
		Картофель свежий	67
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Масло растительное	3
		Соль	2
		Мясо говядина груд. (курица)	58
		Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>2-ой день</b>			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
		Салат овощной	100
		Морковь	30
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Сузбеше	100	Творожная масса	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
<b>3-й день</b>			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г

Жаркое по- домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	110
		Картофель	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Соль	1
		Томат	10
		м\р	15
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>4-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа (рис, пшено)	6
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле, или натур	30
Хлеб с сыром	20\10	Хлеб р\п	20
		Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
<b>5-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат из капусты св. , свеклой	<b>100</b>	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Тефтели мясные говядина, курица с соусом	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст.	5
		Томатная паста	8
		соль	0,3
Макаронные изделия	150	Макароны	50
		Масло слив.	7
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002

Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
----------------------	----	----------------------	----