

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

ГУ «Отдел образования

Осакаровского района»

А. Акмаганбетова

18.08.2023г

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

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

I Неделя

1 –ый день					
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		
2 – ой день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	Рис	20		
		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
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат овощной из св. капусты, моркови и огурцов	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Огурцы	20
		Масло раст	12
		Сахар	5
		Соль йодир	1
Плов с курицей	200	Курица грудка	240
		рис	80
		Масло раст	18
		Соль йодир	0,001
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Хлеб ржано – пшеничный с маслом сливочным	20/10	Хлеб р/п	20
		Масло сливочное	10
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон	0,0002
4-ый день			
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
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	Сухофрукты	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
Хлеб ржано – пшеничный	40	Хлеб ржано – пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты со свеклой	100	Капуста св	88
		свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло раст	8
		Соль йодир	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	
		Масло сливочное	8
		Соль йодир	1
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

2 неделя

1 –ый день					
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 раст	3		
		Соль	2		
		Мясо говядина груд (курица)	58		
		Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
		Фрукты (яблоко)	150	Фрукты	150
		Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
Сахар	10				
Молоко	20				

Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Соль йодир	0,001
		Масло раст	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Салат овощной	100	Капуста	65
		Морковь	30
		Масло раст	14
		Сахар	6
		Соль йодир	1
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
3-ий день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по –домашнему (мясо говядины)	250	Мясо (говядины)	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		Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
4-ый день			
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
Суп рыбный	250	картофель	100

		Крупа (рис,пшено)	6
		морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле/ нагуальная рыба	30
Хлеб р/ж с сыром	20/10	Хлеб р/ж	20
		сыр	10
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
5-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты со свеклой	100	Капуста св	88
		свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло раст	8
		Соль йодир	1
Тефтели мясные (говядина,курица с соусом)	100	Мясо котлетное (говядина,курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст	5
		Томат паста	8
		Соль йодир	0,3
Макаронные изделия	150	Макароны	50
		Масло слив	7
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон	0,0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40