**РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

**на заседании ПС арендатор директор школы**

**\_\_\_\_\_\_\_Тышканбаева С.Е. \_\_\_\_\_\_\_Саттибаева М.Б. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Жаймина Г.А.**

**«\_\_\_»\_\_\_\_20\_\_\_г. «\_\_\_»\_\_\_\_20\_\_\_г.**

**П Е Р С П Е К Т И В Н О Е**

**одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд**

**для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в общеобразовательных школах**

**за счет средств фонда «Всеобуча» на 2024-2025 год (зима-весна)**

**1 неделя 1 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюд, г | Ингредиенты | Брутто,г |
| Каша молочная рисовая | 150/5 | Молоко 2% | 120 |
| Рисовая крупа | 20 |
| Сахар-песок | 8 |
| Масло сливочное | 5 |
| Соль пищевая йодированная | 1 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |
| Кондитерское изделие | 40 | Печенье | 40 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 100 |
| Сузбеше | 100 | Сузбеше | 100 |
| Чай черный с молоком | 200 | Чай черный гранулированный | 2 |
| Сахар-песок | 10 |
| Молоко 2/5 | 120 |

**2 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто,г |
| Салат из моркови | 100 | Морковь | 80 |
| Лук репчатый | 10 |
| Масло подсолнечное | 2 |
| Соль пищевая йодированная | 1 |
| Куры тушенные | 80 | Куры | 80 |
| Лук репчатый | 15 |
| Морковь | 15 |
| Томатная паста | 2 |
| Соль пищевая йодированная | 2 |
| Масло подсолнечное | 2 |
| Гарнир макаронные изделия | 100 | Макароны | 30 |
| Масло сливочное | 3 |
| Компот из сухофруктов со свежими фруктами | 200 | Сухофрукты | 20 |
| Сахар | 10 |
| Свежие фрукты | 10 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 40 |

**3 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто,г |
| Салат витаминный | 100 | Капуста | 80 |
| Морковь | 10 |
| Лук репчатый | 10 |
| Масло подсолнечное | 2 |
| Соль пищевая йодированная | 1 |
| Суп гороховый | 200 | Горох | 25 |
| Картофель | 30 |
| Мясо ( говядина/курица на кости) | 120 |
| Морковь | 15 |
| Лук репчатый 15 |  |
| Масло подсолнечное | 2 |
| Масло сливочное | 3 |
| Соль пищевая йодированная | 1 |
| Булочка сдобная с сыром | 50/10 | Мука пшеничная | 30 |
| Сахар-песок | 2 |
| Млоко 2% | 35 |
| Масло подсолнечное | 2 |
| Соль пищевая йодированная | 1 |
| Куриное яйцо | 4,5 |
| Сыр | 10 |
| Масло сливочное | 3 |
| Сметана 15% | 5 |
| Ванилин | 1 |
| Дрожжи | 2 |
| Чай с медом | 200 | Чай черный гранулированный | 2 |
| Мед | 10 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 40 |

**4 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто,г |
| Салат из свеклы | 100 | Свекла | 80 |
| Масло подсолнечное | 2 |
| Соль пищевая йодированая | 1 |
| Лук репчатый | 10 |
| Тефтели из филе курицы | 80 | Куриное филе | 80 |
| Рисовая крупа | 15 |
| Мука пшеничная | 5 |
| Лук репчатый | 15 |
| Масло подсолнечное | 2 |
| Томатная паста | 2 |
| Картофельное пюре | 150 | Картоф | 150 |
| Масло слив | 3 |
| Молоко 2,5% | 20 |
| Соль йодир | 2 |
| Куриное яйцо | 5,5 |
| Сок натуральный | 200 | Сок натуральный | 200 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 40 |

**5 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто,г |
| Салат из св.капусты, моркови | 100 | Капуста св | 80 |
| Морковь | 15 |
| Лук репчатый | 10 |
| Сахар-песок | 5 |
| Масло раст. | 2 |
| Соль йодированная | 1 |
| Мясные Биточки с соусом | 100 | Мясо котлетное (говядина) | 100 |
| Куриное яйцо | 4,5 |
| Масло сливочное | 3 |
| Хлеб | 22,5 |
| Молоко | 24 |
| Лук репч. | 15 |
| Масло раст | 3 |
| соль йодированная | 1 |
| Гречка отварная | 150 | Крупа | 30 |
| Масло слив | 5 |
| Соль йодированная | 1 |
| Мука пшеничная | 5 |
| Чай черный сладкий | 200 | Чай черный гранулированный | 2 |
| Сахар-песок | 10 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 40 |

**2 неделя**

**1 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто,г |
| Суп «Домашняя лапша» | 250 | Картофель | 120 |
| Лапша | 25 |
| Масло сливочное | 2 |
| Морковь | 15 |
| Лук репчатый | 15 |
| Масло раст | 2 |
| Соль | 1 |
| Мясо курицы | 30 |
| Кондитерское изделие | 40 | Печенье сахарное | 40 |
| Фрукты | 150 | Фрукты | 150 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 40 |
| Чай с сахаром | 200 | заварка | 2 |
|  |  | сахар | 20 |

**2 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто,г |
| Куры тушенные | 80 | курица | 122 |
| Соль йодированная | 2 |
| лук | 15 |
| морковь | 15 |
| м.сливочное | 5 |
| томат | 2 |
| Гарнир: гречка отварная | 100 | Крупа | 30 |
| Масло слив | 5 |
| Соль йодированная | 1 |
| Салат витаминный | 100 | Капуста | 50 |
| Морковь | 10 |
| Лук репчатый | 10 |
| Масло раст | 2 |
| Соль йодированная | 1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрукты | 20 |
| Сахар | 20 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 40 |
| Сузбеше | 100 | Сузбеше | 100 |

**3 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто,г |
| Каша молочная пшенная | 250 | Молоко 2,5% | 120 |
| Крупа пшенная | 20 |
| Масло сливочное | 5 |
| Сахар | 5 |
| Соль | 1 |
| Булочка сдобная с сыром | 50/10 | Мука пшеничная | 30 |
| Сахар-песок | 2 |
| Молоко 2% | 35 |
| Масло подсолнечное | 2 |
| Соль пищевая йодированная | 1 |
| Куриное яйцо | 4,5 |
| Сыр | 10 |
| Масло сливочное | 3 |
| Сметана 15% | 5 |
| Ванилин | 1 |
| Дрожжи | 2 |
| Чай черный с молоком | 200 | Чай черный гранулированный | 2 |
| Сахар-песок | 10 |
| Молоко 2,5% | 120 |
| Хлеб пшеничный | 40 | Хлеб пшеничный | 40 |

**4 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто,г |
| Салат витаминный | 100 | морковь | 15 |
| Капуста | 80 |
| Масло подсолнечное | 2 |
| Лук репчатый | 10 |
| Соль | 1 |
| Суп рисовый из курицы | 250 | курица | 30 |
| Морковь | 15 |
| картофель | 30 |
| рис | 5 |
| соль | 2 |
| лук | 10 |
| Масло раст | 2 |
| Хлеб пшеничный | 40 | хлеб пшеничный | 40 |
| Компот из сухофруктов со свежими яблоками | 200 | Сухофрукты | 20 |
| Сахар | 20 |
| Св.яблоки | 10 |
| Кондитерское изделие | 40 | Пряник | 40 |

**5 день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование блюд | Выход блюд, г | ингредиенты | Брутто,г |
| Салат из моркови | 100 | Морковь | 70 |
| Масло подсолнечное | 2 |
| Соль пищевая йодированная | 1 |
| Лук репчатый | 10 |
| Тефтели мясные (говядина, курица) с соусом | 100 | Мясо котлетное (говядина, курица) | 80 |
| Рис | 8 |
| Мука | 12 |
| Лук репчатый | 50 |
| Масло раст | 4 |
| Томатная паста | 6 |
| соль | 2 |
| Макаронные изделия | 150 | Макароны | 30 |
| Масло сливочное | 5 |
| соль | 2 |
| Кисель п/ягодный | 200 | кисель | 24 |
| Сахар | 10 |
| Крахмал | 12 |
| Лимон. кислота | 0,0002 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 40 |