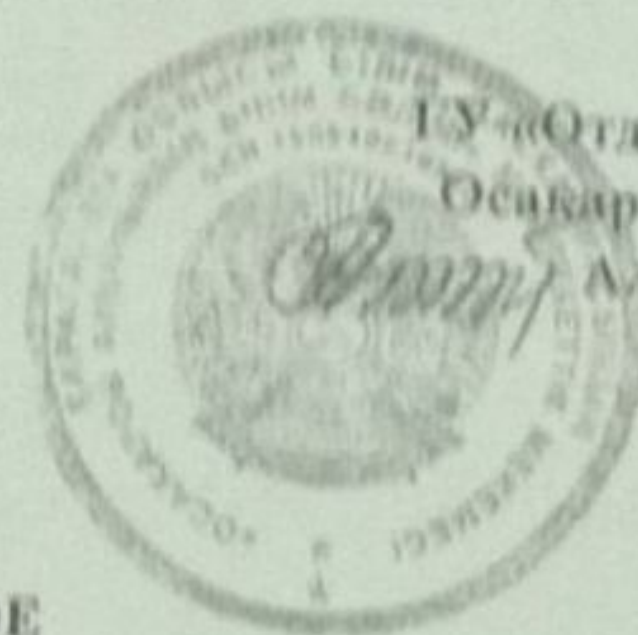


УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель
 ИУ «Отдел образования
 Осакаровского района
 А. Акмигайбетова»



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
 двухнедельное меню блюд
 для организации питания учащихся 5-11 классов
 в общеобразовательных школах за счет средств фонда «Всеобуч» на 2022-2023 учебный год

I Неделя
 I-ый день

Наименования блюд	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты			
Салат витаминный С яблоками	80	100	Капуста			
			Морковь			
			Яблоко			
			Масло раст			
			Сахар			
Котлета мясная (говядина)	90	100	Соль йодир			
			Мясо гов			
			Хлеб			
			Молоко			
			Лук			
			Сухари			
			Масло раст			
			Соль йодир			
			Гречка отварная	130	150	Крупа
						Масло слив
Хлеб р/п	35	40	Соль йодир			
Чай с медом	200/5	200/5	Хлеб			
			Заварка			
			вода			
			мед			

2 день

Наименования блюд	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты
Салат из моркови и яблока	80	100	Морковь
			Сахар
			Масло раст
			Соль йодир
			Яблоко
Куры тушеные в томатном соусе	90	100	Куры
			Морковь
			Лук
			Масло слив
			Томат
			Соль йодир.
			Макаронные изделия
			Масло слив

Компот из св. яблок и сухофруктов	200	200	Соль йодир.	
			Яблоки	
			Сахар	
			Лим. к-а	
Хлеб р/п	35	40	Хлеб р/п	
Яблоко	150	150	Яблоко	

3- день

Наименования блюд	11-14 лет	15-18лет	Ингредиенты	
Салат витаминный	80	100	капуста	
			яблоко	
			м/р	
			сахар	
			Соль йодир.	
			морковь	
Плов из курицы	180/50	200/50	Грудка кур	
			Рис для плова	
			Соль йодир.	
			м/р	
			лук	
			морковь	
			томат	
Хлеб р/п	35	40	Хлеб р/п	
Кисель	200	200	кисель	
			Сахар	
			Лимон. кис.	

4-день

Наименования блюд	11-14 лет	15-18лет	Ингредиенты	
Рыба (минтай) В томатном соусе	90	100	Минтай	
			Морковь	
			Лук	
			Томат	
			Соль йодир.	
			м/р	
Картофельное пюре	130	150	Картоф	
			Масло слив	
			Молоко	
			Соль йодир	
Сок натуральный	200	200	Сок натуральный	
Хлеб р/п	35	40	Хлеб р/п	
Сузбеше	100	100	Творож. масса	

5-день

Наименования блюд	11-14 лет	15-18лет	Ингредиенты
Суп с макар. изделиями	230/25	250/25	Картофель
			Горох
			Лук
			Морковь
			Масло слив
			Мясо груд
			Соль йодир.
			м/р
Пирожок с начинкой	100	100	Мука фор. в/с
			сахар
			дрожжи
			Масло слив
			Соль йодир.
			Молоко
			начинка
			м/р
Салат овощной	80	100	капуста
			Морковь
			м/р
			Соль йодир.
Чай с медом	200/5	200/5	заварка
			мед
			вода
Хлеб р/п	35	40	Хлеб р/п

II Неделя
I-ый день

Наименования блюд	11-14 лет	15-18лет	Ингредиенты
Рагу из кур	180/50	200/50	Курица потрошенная
			картоф
			Морковь
			Лук
			Томат
			Соль йодир.
			мука
			м/р
Салат из моркови	80	100	Морковь
			Яблоко
			м/р
			сахар
			Соль йодир
Чай с медом	200/5	200/5	заварка
			мед
			вода

Хлеб р/п	35	40	Хлеб р/п	
Фрукты	200	200	Яблоко	

2 день

Наименования блюд	11-14 лет	15-18лет	Ингредиенты
Салат витаминный	80	100	Капуста
			морковь
			яблоко
			сахар
			Масло раст
			Соль йодир.
Жаркое по-домашнему	200	200	Говядина
			картоф
			Морковь
			Лук
			Томат
			Соль йодир
			м/р
Хлеб р/п	35	40	Хлеб р/п
Компот из св. фруктов и сухофруктов	200	200	Яблоки
			Сахар
			Лимонка

3-ий день

Наименования блюд	11-14 лет	15-18лет	Ингредиенты			
Борщ из св. капусты	230/50	250/50	свекла			
			Морковь			
			Лук			
			Масло слив			
			Соль йодир.			
			томат			
			Картофель			
			Мясо груд			
			Капуста			
			Лим. кис.			
			сахар			
			Ватрушка с творогом	100	100	Мука форт
						Дрожжи прес
Молоко						
Сахар						
м/с						
М/р						
Соль йодир.						
Творог						
Сахар						
Фрукты	150	150	Яблоко			
кисель	200	200	кисель			
Хлеб р/п	35	40	Хлеб р/п			

4-ый день

Наименования блюд	11-14 лет	15-18лет	Ингредиенты		
Салат из моркови с яблоком	80	100	Морковь		
			Яблоко		
			Сахар		
			Масло раст		
			Соль йодир		
Котлета рыбная (минтай)	90	100	Минтай		
			Хлеб пшен		
			молоко		
			Сухари		
			Масло раст		
			Масло слив		
Гречка отварная	130	150	Соль йодир.		
			Гречка		
			Масло слив		
Сок натуральный	200	200	Соль йодир		
			Сок натуральный		
Хлеб р/п	35	40	Хлеб р/п		
Фрукты	150	150	Яблоко		

5-день

Наименования блюд	11-14 лет	15-18лет	Ингредиенты		
Салат витаминный	80	100	капуста		
			яблоко		
			м/р		
			сахар		
			Соль йодир.		
			морковь		
Плов из кур	180/50	200/50	Курица потрошенная		
			рис		
			Соль йодир.		
			м/р		
			лук		
			морковь		
			томат		
Хлеб р/п	35	40	Хлеб р/п		
Чай с медом	200/5	200/5	Чай заварка		
			Сахар		
			мед		
Сузбеше	100	100	Творож. масса		