

УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель  
 ГУ «Отдел образования  
 Осакаровского района  
 А.Акмаганбетова



**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  
 1-ый день**

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

**2 день**

Наименования блюд	11-14 лет	15-18лет	Ингредиенты
Салат морковный	80	100	Морковь
			Сахар
			Масло раст
			Соль йодир
Куры тушеные в томатном соусе	90	100	Куры
			Морковь
			Лук
			Масло слив
			Томат
			Соль йодир.
Макаронные изделия	130	150	Макар. изд.
			Масло слив
			Соль йодир.

Компот из св. яблок и сухофруктов	200	200	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.	
Плов из курицы	180/50	200/50	морковь	
			Грудка кур	
			Рис для плова	
			Соль йодир.	
			м/р	
			лук	
			морковь	
Хлеб р/п	35	40	томат	
			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	

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
сузбеше	100	100	Творожная масса
Хлеб р/п	35	40	Хлеб р/п

II Неделя  
1-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 из квашенной капусты	80	100	Капуста	
			морковь	
			сахар	
			Масло раст	
Жаркое по-домашнему	200	200	Соль йодир.	
			Говядина	
			картоф	
			Морковь	
			Лук	
			Томат	
			Соль йодир	
Хлеб р/п	35	40	Хлеб р/п	
Компот из св. фруктов и сухофруктов	200	200	м/р	
			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	
Фрукты	150	150	Сахар	
кисель	200	200	Яблоко	
Хлеб р/п	35	40	кисель	
			Хлеб р/п	

4-ый день

Наименования блюд	11-14 лет	15-18лет	Ингредиенты		
винегрет	80	100	свекла		
			капуста		
			картошка		
			Масло раст		
			Соль йодир		
Котлета рыбная (минтай)	90	100	Минтай		
			Хлеб пшен		
			молоко		
			Сухари		
			Масло раст		
			Масло слив		
			Соль йодир.		
Картофельное пюре	130	150	Картофель		
			Масло слив		
			Молоко		
			Соль йодир		
Сок натуральный	200	200	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		