

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

ГУ «Отдел образования  
Актауовского района»

*Алмаз* 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**

<b>1 –ый 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
		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 р/п	20
Хлеб с сыром, маслом, слив.	20/10/10	Сыр	10
		Масло сливочное	10
		Яблоко	150
Фрукты	150	Заварка	2
		Молоко	20
		Сахар	10
<b>2 – ой день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
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
<b>3-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
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
<b>4-ый 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
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
<b>5-ый день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
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
		Крупа	60
Гречка отварная		Масло сливочное	8
		Соль йодир	1
		Сок натуральный	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

2 неделя

<b>1 –ый день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
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
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
<b>2-ой день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
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
Сузбеше	100	Сузбеше	100
		Соль йодир	1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
<b>3-ий день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
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
		соп	0,4
		Творог	64
Чай с медом		Ванилин	0,1
		Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>4-ый 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/ накулальная рыба	30
Хлеб р/ж с сыром	20/10	Хлеб р/ж	20
		сыр	10
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
<b>5-ый день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
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
		Мясо	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст	5
		Томат паста	8
Макаронные изделия	150	Соль йодир	0,3
		Макароны	50
		Масло слив	7
		Кисель п/ягодный	200
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон	0,0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40