



«Утверждаю»
Руководитель ГУ «Отдел образования
Нуринского района»
А. Есмаганбетов

2023 год

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

I Неделя

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 ✓
2-ой день	200	Сахар	10 ✓
		Рис	20 ✓
		Пшено	20 ✓
		Сахар	10 ✓
		Масло слив	10 ✓
		Соль йодир.	0,001 ✓
Чай с медом	200	Масло сливочное	10
		Заварка	2
Запеканка творожная	200	Мед	20
		Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
Хлеб ржано-пшеничный	40	Ванилин	0,1
		Хлеб ржано-пшеничный	40
3-ой день			

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Соль йодир.	0.001
		Масло растительное	18
		лук	35
		морковь	35
Сузбеше	100	томат	12
Хлеб р\п с маслом сливочным	20/10	Хлеб р\п	20
		Масло сливочное	10
Кисель п\ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон, кис.	0.0002

4-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат овощной	100	Капуста	65
		Морковь	30
		Масло раст.	14
		Сахар	6
		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 торе	150	Картофель	210
		молоко	75
		Соль	1
		Масло сливочное	8
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40

5-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св., свеклой	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	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	150	Крупа	60
		Масло слив	8

		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

II 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 растительное	3
		Соль	2
		Мясо говядина груд. (курица)	58
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	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 растительное	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Салат овощной	100	Капуста	70
		Морковь	30
		Масло раст.	12
		Сахар	5
Сузбеше	100	Соль йодир.	1
		Творожная масса	100
		Хлеб ржано-пшеничный	40
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
		Компот из сухофруктов	200
		Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по- домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	НО
		Картофель	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Соль	1
		Томат	10
Запеканка творожная	200	м/р	15
		Мука пшеничная фортифицированная	72

		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
4-й 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, или натур	30
Хлеб с сыром	20\10	Хлеб р\п	20
		Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св., свеклой	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Тефтели мясные говядина, курица с соусом	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст.	5
		Томатная паста	8
		соль	0,3
Макаронные изделия	150	Макароны	50
		Масло слив.	7
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон, кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40