



Утверждаю *Т.Н.Юнгенштейн*
и.о. Директора школы
Т.Н.Юнгенштейн

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд
для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев
населения в « КГУ им Ы.Алтынсарина »
за счет средств фонда «Всеобуч» на 2023-2024 учебный год (зима – весна)

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 |
| | | 90 | |
| Суп гороховый мясо говядины | 250 | Картофель | 25 |
| | | Горох | 24 |
| | | Морковь | 8 |
| | | Лук | 4 |
| | | Масло сливочное | 58 |
| | | Мясо говядины груд. | 2 |
| | | Соль йодир. | 4 |
| | | м\р | 20 |
| | | 20 | |
| | | Хлеб с сыром, маслом слив. | 20/10/10 |
| Сыр | 10 | | |
| Масло сливочное | 150 | | |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 2 |
| Чай с молоком с сахаром | 200 | Заварка | 20 |
| | | Молоко | 10 |
| | | Сахар | 20 |
| 2-ой день | | | |
| Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 200 | Рис | 20 |
| | | | 20 |
| | | Пшено | 10 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Масло слив | 10 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 2 |
| | | Мед | 20 |
| | | 72 | |
| Запеканка творожная | 200 | Мука пшеничная фортифицированная | 36 |
| | | Сахар- песок | 30 |
| | | Масло сливочное | 0,4 |
| | | Соль | 64 |
| | | Творог | 0,1 |
| | | Ванилин | 40 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| 3-ой день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |

| | | | |
|----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|------------------|
| | | | 240 |
| Плов с курицей | 200 | Курица груд | 80 |
| | | рис | 0,001 |
| | | Соль йодир. | 18 |
| | | Масло растительное | 35 |
| | | лук | 35 |
| | | морковь | 12 |
| | | томат | 100 |
| | | Сузбеше | 100 |
| Хлеб р\п с маслом сливочным | 20/10 | Хлеб р\п | 10 |
| | | Масло сливочное | 24 |
| Кисель п/ягодный | 200 | Кисель | 10 |
| | | Сахар | 12 |
| | | Крахмал | 0.0002 |
| | | Лимон. кис. | |
| 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 |
| | | 210 | |
| Картофельное пюре | 150 | Картофель | 75 |
| | | молоко | 1 |
| | | Соль | 8 |
| | | Масло сливочное | 20 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрук. | 20 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0.002 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 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 | | |
| | | | 40 | | |
| | | Печенье сахарное | 40 | Печенье сахарное | 150 |
| | | Фрукты | 150 | Яблоко | 2 |
| Чай с молоком с сахаром | 200 | Заварка | 10 | | |
| | | Сахар | 20 | | |
| | | Молоко | 40 | | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | | | |
| 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 | | |
| | | Капуста | 70 | | |
| | | Салат овощной | 100 | Морковь | 30 |
| | | | | Масло раст. | 12 |
| | | Сахар | 5 | | |
| | | Соль йодир. | 1 | | |
| Сузбеше | 100 | Творожная масса | 100 | | |
| 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) | 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 |

| | | | |
|--|-----------------------|------------------------------------|------------------|
| | | 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 |