

«Согласовано»  
 Директор  
 КГУ «ОШ № 16»  
 Ускенбаева Ш. С.



Утверждаю  
 ИП «Шкадина О. П.»



### 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

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
		Сахар	10
<b>2-ой день</b>			
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	Рис	20
		Пшено	20
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0.001
Чай с медом	200	Масло сливочное	10
		Заварка	2
Булочка	80	Мед	20
		Мука пшеничная фортифицированная	55
		Сахар- песок	15
		Масло сливочное	15
		Соль	0,3
		Дрожжи	4
		Ванилин	0,1
Хлеб ржано-пшеничный	40	М\р	3
		Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>3-ой день</b>			
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
Сузбеше	100		
Хлеб р\п с маслом сливочным	20/10	Хлеб р\п Масло сливочное	20 10
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
<b>4 день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат овощной	100	Капуста	65
		Морковь	30
		Масло раст.	14
		Сахар	6
		Соль йодир.	1
Котлета куриная	100	Куры	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	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
<b>5-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
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**

<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 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		
<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 растительное	18		
		лук	35		
		морковь	35		
		томат	12		
		Салат овощной	100	Капуста	70
Сузбеше	100	Морковь	30		
		Масло раст.	12		
		Сахар	5		
		Соль йодир.	1		
		Творожная масса	100		
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40		
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20		
		Сахар	20		
		Лимонка	0,002		
<b>3-й 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 (говядина)	110		
		Картофель	200		
		Морковь	45		
		Лук	51		
		Соль	1		
		Томат	10		
		м'р	15		
		Булочка	80	Мука пшеничная фортифицированная	55
Сахар- песок	15				
Масло сливочное	15				
Соль	0,3				
Дрожжи	4				

		Ванилин	0,1
		Млр	3
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>4-й 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, или натур	30
Хлеб с сыром	20\10	Хлеб р\п	20
		Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
<b>5-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
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