

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

ГУ «Отдела образования
Осакаровского района»
А.Акмаганбетова

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 2024 год (зима-весна)

I Неделя

| I-ый день | | | |
|----------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------|
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто,г |
| Каша молочная рисовая | 200 | Молоко | 140 |
| | | Рис | 45 |
| | | Сахар песок | 12 |
| | | Масло слив | 12 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р/п | 20 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Чай чёрный с молоком | 200 | Чай чёрный гранулированный | 2 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Молоко | 100 |
| Сузбеше | 100 | Сузбеше | 100 |
| 2-ой день | | | |
| Салат из св. моркови | 120 | Морковь | 120 |
| | | Масло раст. | 12 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| | | Сахар | 5 |
| Куры тушеные | 100 | Куры | 189 |
| | | Морковь | 35 |
| | | Лук репчатый | 35 |
| | | Зелень | 2 |
| | | Томатная паста | 5 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| | | М/с | 8 |
| | | 53 | |
| Гарнир: макаронные изделия | 150 | Макароны | 53 |
| | | Масло слив. | 8 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| Компот из св. яблок | 200 | Яблоки | 45 |
| | | Сахар песок | 20 |
| | | Лимонная кислота | 2 |
| | | 20 | |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р/п | 20 |
| 3-ой день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто,г |
| Суп гороховый | 250 | Горох | 30 |
| | | Картофель | 100 |

| | | | |
|-------------------------|-------|----------------------------|-----|
| | | Морковь | 30 |
| | | Лук | 15 |
| | | Грудинка говядина | 40 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| | | М/с | 12 |
| | | Зелень | 2 |
| Булочка слобная с сыром | 50/10 | Мука пшеничная фортиф | 60 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Молоко | 15 |
| | | М/с | 15 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| | | Куриное Яйцо | 0,5 |
| | | М/р | 3 |
| | | Сыр | 11 |
| | | Дрожжи | 3 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| Чай с медом | 200 | Чай черный гранулированный | 2 |
| | | Мед | 20 |
| Фрукты | 100 | Яблоко | 100 |

4 день

| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто,г |
|-------------------|----------------|-----------------|----------|
| Котлета рыбная | 80 | Минтай | 132 |
| | | Хлеб пшен | 20 |
| | | Молоко | 45 |
| | | Сухари | 12 |
| | | Масло раст | 10 |
| | | Масло слив | 4 |
| | | Соль йодир. | 0,001 |
| Картофельное пюре | 150 | Картофель | 200 |
| | | Молоко | 85 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| | | Масло сливочное | 8 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |

5-й день

| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто,г |
|---------------------------------------|----------------|----------------------------|----------|
| Св огурец | 100 | Св огурец | 100 |
| Мясные биточки (говядина и курица) | 100 | Мясо говядина | 55 |
| | | Мясо кур | 55 |
| | | Лук репчатый | 24 |
| | | Масло подсолнечное | 10 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| | | Хлеб | 25 |
| | | Молоко | 24 |
| | | Сухари | 20 |
| | | Яйцо | 0,5 |
| Гречка отварная | 150 | Гречневая крупа | 69 |
| | | Масло слив | 8 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| Чай черный сладкий | 200 | Чай черный гранулированный | 2 |
| | | Сахар песок | 20 |

| | | | |
|----------|-----|----------|-----|
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| Фрукты | 100 | Яблоко | 100 |

II Неделя

| 1-ый день | | | |
|-------------------------|----------------|----------------------------|----------|
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто,г |
| Суп «Домашняя лапша» | 250 | Картофель | 100 |
| | | Макаронные изделия (лапша) | 15 |
| | | Морковь | 15 |
| | | Лук репчатый | 15 |
| | | Масло сливочное | 8 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| | | Суп набор курица | 50 |
| | | Зелень | 2 |
| Сузбеше | 100 | Сузбеше | 100 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Чай с медом | 200 | Чай черный гранулированный | 2 |
| | | Мед | 20 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| 2-ой день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто,г |
| Гарнир: гречка отвар | 150 | Крупа гречневая | 69 |
| | | Масло слив. | 8 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| Куры тушеные | 100 | Куры | 189 |
| | | Морковь | 35 |
| | | Лук репчатый | 35 |
| | | Зелень | 2 |
| | | Томатная паста | 5 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| | | М/с | 7 |
| Салат овощной | 100 | Капуста | 94 |
| | | Морковь | 30 |
| | | Масло раст. | 12 |
| | | Сахар | 5 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| Компот из св. яблок | 200 | Яблоки | 45 |
| | | Сахар песок | 20 |
| | | Лимонная кислота | 2 |
| 3-й день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто,г |
| Каша молочная пшенная | 200 | Молоко | 140 |
| | | Пшено | 45 |
| | | Сахар песок | 12 |
| | | Масло слив | 12 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| | | Фрукты | 100 |
| Булочка сдобная с сырсм | 50/10 | Мука пшеничная фортиф | 60 |

| | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------|
| | | Сахар | 20 |
| | | Молоко | 15 |
| | | М/с | 15 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| | | Куриное Яйцо | 0,5 |
| | | М/р | 3 |
| | | Сыр | 11 |
| | | Дрожжи | 3 |
| Чай чёрный с молоком | 200 | Чай черный гранулированный | 2 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Молоко | 100 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| 4-й день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто,г |
| Суп рыбный | 250 | Картофель | 100 |
| | | Крупа пшённая или рисовая | 20 |
| | | Морковь | 30 |
| | | Лук репчатый | 15 |
| | | Рыба минтай | 50 |
| | | Зелень | 2 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| Кондитерское изделие | 40 | Пряник | 40 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| 5-й день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто,г |
| Тефтели (говядина и курица)с соусом | 100 | Мясо говядина | 55 |
| | | Мясо кур | 55 |
| | | Лук репчатый | 60 |
| | | Масло подсолнечное | 5 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| | | Рис | 18 |
| | | Мука фортиф | 10 |
| | | Яйцо куриное | 0,5 |
| | | М/с | 5 |
| | | Зелень | 2 |
| | | Томатная паста | 5 |
| Гарнир: макаронные изделия | 150 | Макароны | 53 |
| | | Масло слив. | 8 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| Кисель | 200 | Кисель | 24 |
| | | Сахар песок | 20 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р\п | 20 |
| Фрукты | 100 | Яблоко | 100 |