

Согласовано

Государственное
учреждение «Отдел
образования города Приозерск
управления образования
Карагандинской области
Руководитель

Г. К. Касимова

« _____ 2024 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор КГУ
«Общеобразовательная школа №2»
отдела образования города Приозерск
управления образования
Карагандинской области

П.А. Жумаханова

« _____ 2024 год

Индивидуальный предприниматель

Б.Р. Жиенбекова

« _____ 2024 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для
организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев
населения в общеобразовательных школах за средств фонда «Всеобуч» на
2024-2025 учебный год (лето-осень)

I Неделя

	11-14 лет	15-18 лет		11-14 лет	15-18 лет
1-ый день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Каша молочная рисовая	180	200	Молоко 2,5%	126	140
			Рис	40,5	45
			Сахар песок	10,8	12
			Масло слив	10,8	12
			Соль йодир.	1	1
Хлеб р-п	20	20	Хлеб рп	20	20
Фрукты	150	150	Яблоко	150	150
Чай чёрный с молоком	200	200	Чай черный гранулированный	2	2
			Сахар	20	20
Сузбеше	100	100	Сузбеше	100	100
2-ой день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г

Салат из моркови	75	100	Морковь	90	120
			сахар	3	5
			Масло раст.	9	12
			Соль йодир.	1	1
Куры тушеные	90	100	Куры	170	189
			Морковь	31	35
			Лук репчатый	31	35
			Масло слив	6,3	7
			Томатная паста	4,5	5
			Соль йодир.	1	1
			Масло растит	2	2
			Макароны	46	53
Гарнир: макаронные изделия	130	150	соль	1	1
			Масло слив.	6	8
			Яблоки	45	45
Компот из св. яблок	200	200	Сахар песок	20	20
			Лимонная кислота	2	2
			Хлеб ржано-пшеничный	20	20
3-ой день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Суп гороховый	220	250	Горох	26	30
			Картофель	88	100
			Морковь	26	30
			Лук	13	15
			Мясо (говядина/курица, на кости)	35	
			Соль	1	1
			Масло сливоч	10,5	12
Булочка сдобная с сыром	50/10	50/10	Мука пшеничная фортиф	60	
			Сахар	20	20
			Молоко 2,5 %	15	15
			М/с	15	15
			Соль пищевая йодир	1	1
			Куриное Яйцо	0,5	0,5
			М/р	3	3
			Сыр	11	11
Дрожжи	3	3			
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20
Чай с медом	200	200	Чай черный гранулированный	2	2
			Мед	20	20
Фрукты	100	100	Яблоко	100	100

4 день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Тефтели из филе курин. с соусом	90	100	Куриное филе	88	98
			Рисовая крупа	16	18
			Куриное яйцо	0,04	0,5
			Томатная паста	4,5	5
			Масло подсолнеч.	3	5
			Лук репчатый	54	60
			Соль пищевая йодир	1	1
Картофельное пюре	130	150	Картофель	173	200
			Молоко	73	85
			Соль пищевая йодир	1	1
			Масло сливочное	7,2	8
Сок натур	200	200	Сок натур	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20
5-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Св огурец	75	100	Св огурец	75	100
Мясные биточки (говядина и курица)	90	100	Мясо (говядина)	49	55
			Мясо кур	49	55
			Куриное яйцо	0,045	0,055
			Молоко	21,6	24
			Лук репчатый	21,6	24
			Хлеб	22	25
			Масло подсолнечное	8	10
			Сухари	15	20
Гречка отварная	130	150	Соль йодир	1	1
			Гречневая крупа	59,8	69
			Масло слив		3
Чай черный сладкий	200	200	Соль йодир	1	1
			Чай черный гранулированный	2	2
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Сахар песок	20	20
			Хлеб ржано-пшеничный	20	20
Фрукты	100	200	Яблоко	100	100

II Неделя

	11-14 лет	15-18 лет		11-14 лет	15-18 лет
1-ый день					

Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Суп «Домашняя лапша»	230	250	Картофель	88	100
			Макаронные изделия (лапша)	13,8	15
			Морковь	13,8	15
			Лук репчатый	13,8	15
			Масло слив	7,3	8
			Соль пищевая йодир	1	1
			Суп набор курица	46	50
Сузбеше	100	100	Сузбеше	100	100
Фрукты	150	150	Яблоко	150	150
Чай с медом	200	200	Чай черный гранулированный	2	2
			Мед	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	200	Хлеб ржано-пшеничный	200	20
2-ой день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Гречка отварная	130	150	Гречневая крупа	59,8	69
			Масло слив	7,3	8
			Соль йодир	1	1
Куры тушеные	90	100	Куры	170	189
			Морковь	31	35
			Лук	31	35
			Томат	4,5	5
Салат овощной	75	100	Капуста	70,5	94
			Морковь	22,5	30
			Масло раст.	9	12
			сахар	2,2	3
			Соль йодир.	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20
Компот из св. яблок	200	200	Яблоки	45	45
			Сахар песок	20	20
			Лимонная кислота	2	2
3-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Каша молочная пшенная	180	200	Молоко	126	140
			Крупа пшенная	40,5	45
			Масло сливочное	10,8	12
			Сахар песок	10,8	12
			Соль йодир.	1	1

Булочка сдобная с сыром	50/10	50/10	Мука пшеничная фортиф	60	60
			Сахар	20	20
			Молоко	15	15
			М/с	15	15
			Соль пищевая йодир	1	1
			Куриное Яйцо	0,5	0,5
			М/р	3	3
			Сыр	11	11
			Дрожжи	3	3
Чай чёрный с молоком	200	200	Чай черный гранулированный	2	2
			Сахар	20	20
			Молоко 2,5%	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб ржано- пшеничный	20	20
Фрукты	100	100	Яблоко	100	100
4-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Суп рыбный	230	250	Картофель	88	250
			Крупа пшено*рис	18	20
			Морковь	27,6	30
			Лук репчатый	13,8	15
			Рыба минтай	46	50
			Зелень	1,5	2
			Масло сливочное	1,5	2
Соль пищевая йодир	1	1			
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб ржано- пшеничный	20	20
Кондитерское изделие	40	40	Пряник	40	40
Сок натур	200	200	Сок натур	200	200
5-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Тефтели (говядина, курица)с соусом	90	100	Мясо говядина	49	55
			Мясо кур	49	55
			Рис	16	18
			Лук репчатый	54	60
			Масло подсолнечное	4,5	5
			Томатная паста	4,5	5
			Соль пищевая йодир	1	1
			Куриное яйцо	0,0045	0,005
			Мука фортиф.	9	10
М/с	4,5	5			

			Зелень	1,5	2
Макаронные изделия	130	150	Макароны	46	53
			Масло слив.	6,9	8
Кисель	200	200	Кисель	24	24
			Сахар песок	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20
Фрукты	100	100	Яблоко	10	100