*Рекомендовано*

*Отделом образования г.Балхаш*

*для рассмотрения на заседании*

*Попечительского совета школы*

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**двухнедельное меню блюд**

для организации питания учащихся 5-11 классов

из социально-уязвимых слоев населения в общеобразовательных школах на 2022-2023 год

I Неделя

1-ый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования блюд | Выход блюда, г  5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
| Салат витаминный  С яблоками | 100 | Капуста | 160 | 56,8 | 9,08 |
| Морковь | 180 | 20 | 3,6 |
| Яблоко | 330 | 20 | 6,6 |
| Масло раст | 680 | 12 | 8,16 |
| Сахар | 320 | 5 | 1,6 |
| Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Котлета мясная (говядина) | 100 | Мясо гов | 3000 | 100 | 300 |
| Хлеб | 100 | 22,5 | 22,5 |
| Молоко | 300 | 24 | 7,2 |
| Лук | 95 | 10 | 0,95 |
| Сухари | 700 | 20 | 14 |
| Масло раст | 680 | 10 | 6,8 |
| Соль йодир | 40 | 0.006 | 0,24 |
| Гречка отварная | 150 | Крупа | 470 | 60 | 28,2 |
| Масло слив | 2450 | 5,0 | 12,25 |
| Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб | 100 | 40 | 4 |
| Чай с сахаром с молоком | 200 | Заварка | 3190 | 2 | 6,38 |
| Сахар | 320 | 20 | 6,4 |
| Молоко | 320 | 30 | 9,6 |
| Калорийность, ккал | | 731 | | | |
| Цена с НДС | | 448 | | | |

2-ой день

3 –день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования блюд | Выход блюда, г  5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
| Салат витаминный | 100 | капуста | 160 | 65 | 10,4 |
| яблоко | 330 | 20 | 6,6 |
| м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| сахар | 320 | 5 | 1,6 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| морковь | 180 | 20 | 3,6 |
| Плов из курицы | 200 | Грудка кур | 1400 | 240 | 336 |
| Рис для плова | 680 | 58 | 39,44 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| м/р | 680 | 12 | 8,16 |
| лук | 95 | 36 | 3,42 |
| морковь | 180 | 35 | 6,3 |
| томат | 530 | 12 | 6,36 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Кисель | 200 | кисель | 495 | 24 | 11,84 |
| Сахар | 320 | 10 | 3,2 |
| Лимон. кис. | 950 | 0.0002 | 0,19 |
| Калорийность, ккал | | 711,4 | | | |
| Цена с НДС | | 448 | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования блюд | Выход блюда, г  5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
| Рыба (минтай)  В томатном соусе | 100 | Минтай | 1000 | 168 | 168 |
| Морковь | 180 | 10 | 1,8 |
| Лук | 95 | 11 | 1,04 |
| Томат | 530 | 3 | 1,59 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| м/р | 680 | 15 | 10,2 |
| Картофельное пюре | 150 | Картоф | 175 | 210 | 36,77 |
| Масло слив | 2450 | 8 | 19,6 |
| Молоко | 300 | 75 | 22,5 |
| Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 330 | 45 | 14,85 |
| Сахар | 320 | 20 | 6,4 |
| Лимонка | 950 | 0.0002 | 0,19 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Сузбеше | 100 | Творож. масса | 1610 | 100 | 161 |
| Калорийность, ккал | | 874.5 | | | |
| Цена с НДС | | 448 | | | |

4-ый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования блюд | Выход блюда, г  5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
| Салат из моркови и яблока | 100 | Морковь | 180 | 85 | 15,3 |
| Сахар | 320 | 3 | 0,96 |
| Масло раст | 680 | 5 | 3,4 |
| Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Яблоко | 330 | 30 | 9,9 |
| Куры тушенные в томатном соусе | 100 | Куры | 1250 | 214 | 267,5 |
| Морковь | 180 | 40 | 7,2 |
| Лук | 95 | 42 | 3,99 |
| Масло слив | 2450 | 10 | 24,5 |
| Томат | 530 | 5 | 2,65 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Макаронные изделия | 150 | Макар. изд. | 255 | 51 | 13 |
| Масло слив | 2450 | 10 | 24,5 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Компот из св. яблок | 200 | Яблоки | 330 | 45 | 14,85 |
| Сахар | 320 | 20 | 6,4 |
| Лим. к-а | 950 | 0,0002 | 0,19 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Яблоко | 150 | Яблоко | 330 | 150 | 49,5 |
| Калорийность, ккал | | 844,5 | | | |
| Цена с НДС | | 448 | | | |

5-ый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования блюд | Выход блюда, г  5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
| Суп с макар. изделиями | 250 | Картофель | 175 | 100 | 17,5 |
| Горох | 255 | 30 | 7,65 |
| Лук | 95 | 41 | 3,9 |
| Морковь | 180 | 40 | 7,2 |
| Масло слив | 2450 | 10 | 24,5 |
| Мясо груд | 3000 | 58 | 174 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| Пирожок со сгущ | 70 | Мука фор. в/с | 190 | 55 | 10,45 |
| сахар | 320 | 15 | 1,8 |
| дрожжи | 2375 | 2 | 4,75 |
| Масло слив | 2450 | 5 | 12,25 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Молоко | 300 | 50 | 15 |
| Сгущенка | 610 | 34 | 20,74 |
| м/р | 680 | 3 | 2,04 |
| Салат помидоры, огурцы | 100 | Огурцы | 560 | 72 | 40,32 |
| Помидоры | 750 | 45 | 33,75 |
| м\р | 680 | 10 | 6,8 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 3190 | 2 | 6,38 |
| мед | 1600 | 30 | 48 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Калорийность, ккал | | 547,8 | | | |
| Цена с НДС | | 448 | | | |

II Неделя

1-ый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования блюд | Выход блюда, г  5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
| Биточки мясные | 100 | Говядина | 3000 | 100 | 300 |
| Хлеб | 100 | 22,5 | 2,25 |
| молоко | 320 | 24 | 7,68 |
| сухари | 410 | 22 | 8,61 |
| м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| лук | 95 | 10 | 6,8 |
| Рис припущенный | 150 | Рис | 250 | 60 | 15 |
| М/с | 2450 | 7,0 | 17,15 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 3190 | 2 | 6,38 |
| Мед | 1600 | 25 | 40 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Фрукты | 100 | Яблоко | 330 | 100 | 33 |
| Калорийность, ккал | | 648 | | | |
| Цена с НДС | | 448 | | | |

2-ый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования блюд | Выход блюда, г  5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
| Салат витаминный | 100 | Капуста | 160 | 65 | 10,4 |
| морковь | 190 | 20 | 3,6 |
| яблоко | 330 | 20 | 6,6 |
| сахар | 320 | 5 | 1,6 |
| Масло раст | 680 | 10 | 6,8 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Жаркое по-домашнему | 250 | Говядина | 3000 | 110 | 330 |
| картоф | 175 | 200 | 35 |
| Морковь | 180 | 45 | 8,1 |
| Лук | 95 | 51 | 4,85 |
| Томат | 530 | 10 | 5,3 |
| Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| м/р | 680 | 15 | 10,2 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 330 | 45 | 14,85 |
| Сахар | 320 | 20 | 6,4 |
| Лимонка | 950 | 0.002 | 0,19 |
| Калорийность, ккал | | 528,3 | | | |
| Цена с НДС | | 448 | | | |

3-ий день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования блюд | Выход блюда, г  5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
| Борщ из св. капусты | 250 | свекла | 180 | 60 | 10,8 |
| Морковь | 180 | 20 | 3,6 |
| Лук | 95 | 20 | 1,9 |
| Масло слив | 2450 | 5 | 12,25 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| томат | 530 | 8 | 4,24 |
| Картофель | 175 | 80 | 14 |
| Мясо груд | 3000 | 60 | 180 |
| Капуста | 160 | 55 | 8,8 |
| Лим. кис. | 950 | 0.0001 | 0,095 |
| сахар | 320 | 3 | 0,96 |
| Ватрушка с творогом | 100 | Мука форт | 190 | 55 | 10,45 |
| Дрожжи прес | 2375 | 2 | 4,75 |
| Молоко | 300 | 50 | 15 |
| Сахар | 320 | 15 | 4,8 |
| м/с | 2450 | 5 | 12,25 |
| М/р | 680 | 3 | 2,04 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Творог | 1442 | 52,5 | 75,71 |
| Сахар | 320 | 5 | 1,6 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 330 | 150 | 49,5 |
| Сок натуральный | 200 | Сок натур | 155 | 200 | 31 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Калорийность, ккал | | 614,8 | | | |
| Цена с НДС | | 448 | | | |

4-ый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования блюд | Выход блюда, г  5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
| Салат из моркови с яблоком | 100 | Морковь | 180 | 85 | 15,3 |
| Яблоко | 330 | 30 | 9,9 |
| Сахар | 320 | 3 | 0,96 |
| Масло раст | 680 | 5 | 3,4 |
| Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | Минтай | 1500 | 168 | 252 |
| Хлеб пшен | 100 | 24 | 2,4 |
| молоко | 320 | 45 | 14,4 |
| Сухари | 410 | 16 | 6,6 |
| Масло раст | 680 | 20 | 13,6 |
| Масло слив | 2450 | 10 | 24,5 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| Гречка отварная | 150 | Гречка | 470 | 60 | 28,2 |
| Масло слив | 2450 | 7,5 | 18,38 |
| Соль йодир | 40 | 1 | 0,04 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 330 | 45 | 14,85 |
| Сахар | 320 | 20 | 6,4 |
| Лимонка | 950 | 0.002 | 0,19 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Фрукты | 100 | Яблоко | 330 | 100 | 33 |
| Калорийность, ккал | | 744,1 | | | |
| Цена с НДС | | 448 | | | |

5-ый день

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименования блюд | Выход блюда, г  5-11 кл | Ингредиенты | Цена, тг | Брутто, г | Сумма, тг |
| Салат витаминный | 100 | капуста | 160 | 65 | 10,4 |
| яблоко | 330 | 20 | 6,6 |
| м/р | 680 | 10 | 6,8 |
| сахар | 320 | 5 | 1,6 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| морковь | 180 | 20 | 3,6 |
| Плов из кур | 250 | Курица потрошенная | 1400 | 134 | 187,6 |
| рис | 250 | 80 | 20 |
| Соль йодир. | 40 | 1 | 0,04 |
| м/р | 680 | 18 | 12,24 |
| лук | 95 | 35 | 3,32 |
| морковь | 180 | 52 | 9,36 |
| томат | 530 | 12 | 6,36 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 100 | 40 | 4 |
| Кисель | 200 | Кисель | 495 | 24 | 11,88 |
| сахар | 320 | 10 | 3,2 |
| Лим. к-а | 950 | 0,0002 | 0,19 |
| Сузбеше | 100 | Творож. масса | 1610 | 100 | 161 |
| Калорийность, ккал | | 704,1 | | | |
| Цена с НДС | | 448 | | | |