

Бекітемін
«Бауыржан Момышұлы атындағы
жалпы білім беретін мектебі»
КММ директоры
А.Абдуалиева
«31» 08 2023 ж.

Келісілген
Камкоршылық кеңес төрайымы
А.Тлеуберлина
«31» 08 2023 ж.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения общеобразовательных школах за счет средств фонда «Всеобуч» на 2023-2024 учебный год

1 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 |
| | | Горох | 25 |
| Суп гороховый мясо говядины | 250 | Морковь | 24 |
| | | Лук | 8 |
| | | Масло сливочное | 4 |
| | | Мясо говядины груд. | 58 |
| | | Соль йодир | 2 |
| | | м/р | 4 |
| | | Хлеб р/п | 20 |
| | | Сыр | 10 |
| Хлеб с сыром, маслом слив. | 20/10/10 | Масло слив. | 10 |
| | | Сыр | 22 |
| | | Яблоко | 150 |
| Фрукты | 150 | Заварка | 2 |
| | | Сахар | 10 |
| Чай с сахаром с молоком | 200 | Молоко | 20 |
| | | | |
| 2-ой день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 200 | Рис | 20 |
| | | Пшено | 20 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Масло слив | 10 |
| | | Соль йодир. | 0,001 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 2 |
| | | Мед | 20 |
| Запеканка творожная | 200 | Мука пшеничная фортифицированная | 72 |
| | | Сахар-песок | 36 |
| | | Масло сливочное | 30 |
| | | Соль | 0,4 |
| | | Творог | 64 |
| | | Ванилин | 0,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |

| 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 | 20 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| Кисель п\ягодный | 200 | Кисель | 24 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Крахмал | 12 |
| | | Лимон. кис. | 0.0002 |
| 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 |
| Картофельное пюре | 150 | Хлеб пшен | 24 |
| | | молоко | 45 |
| | | Сухари | 18 |
| | | Масло раст | 15 |
| | | Масло слив | 4 |
| | | Соль йодир. | 0.0015 |
| | | 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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| Салат овощной | 100 | Капуста | 70 |
| | | 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 |
| Запеканка творожная | 200 | м\р | 15 |
| | | 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 |
| | | 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 |
| | | 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 |