

УТВЕРЖДАЮ:
 КГУ «Общеобразовательная школа
 имени аль-Фараби»
 отдела образования города
 Балхаш управления образования
 Карагандинской области
 директор школы С. Р. Сыздыкова



Согласовано:
 Председатель попечительского
 совета Т.С.Мәден

[Handwritten signature]

« _____ » 2023 г.

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 (лето-осень)

I Неделя

1-ый 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		
		Заварка	2		
Чай с медом	200	Мед	20		
		Мука пшеничная фортифицированная	72		
		Сахар-песок	36		
Запеканка творожная	200	Масло сливочное	30		
		Соль	0,4		
		Творог	64		
		Ванилин	0,1		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
		2-ой 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	2		
		Картофель	90		
Суп гороховый мясо говядины	250	Горох	25		
		Морковь	24		

		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
3-ий день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Огурцы	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
Плов с курицей	200	Соль йодир	1
		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
Кисель п/ягодный	200		10
		Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон.кис.	0.0002
4-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат витаминный	100	Капуста	55
		Морковь	15
		Яблоко	15
		Масло раст.	14
		Сахар	6
Котлета рыбная	100	Соль йодир	1
		Минтай	168
		Хлеб пшени	24
		Молоко	45
		Сухари	18
		Масло раст	15
		Масло слив	4
Картофельное пюре	150	Соль йодир	0.0015
		Картофель	210
		Молоко	75
		Соль	1

Компот из сухофруктов	200	Сухофрукт	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из капусты св., свеклы	100	Капуста	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит	8
		Соль йодир	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 Недели

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	12
		Масло раст	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 раст	18
		Лук	35
		Морковь	35

Салат овощной	100	Капуста	70
		Морковь	30
		Масло раст	12
		Сахар	5
		Соль йодир	1
Сузбеше	100	Твороженная масса	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукт	20
		Сахар	20
		Лимон	0.002
3-ий 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
		м/р	15
Запеканка творожная	200	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-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из капусты св., свеклой	100	Капуста св	88
		Свекло	40
		Сахар песок	4
		Масло раст	8
		Соль йодир	1
Тефтели мясные говядина, курица с соусом	100	Мясо котлетное(говядина, курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук	60
		Масло раст	5
		Томат	8
		Соль	0,3
Макаронные изделия	150	Макарон	50
		Масло слив	7
Хлеб с сыром	20/10	Хлеб р/п	20
		Сыр	10
Сок натур	200	Сок натур	200
5-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г

		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст	12
		Сахар	5
		Соль йодир	1
Рассольник	250	Картофель	80
		Крупа перловая	10
		Лук репчатый	5
		Морковь	10
		Масло сливочное	5
		Бульон мясной	150
		Огурцы солен	14
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40