

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора КГУ «Общеобразовательная школа №1»

отдела образования города Балхаш

управления образования

Карагандинской области

Шафикова С.Ф.

«12» 10



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

двухнедельное меню блюд

для организации питания учащихся из фонда всеобуча

(изменение внесены согласно протоколу № 3

ПопСовета от 12.10.2021 года)

1 неделя 1 день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты	Брутто, г		
	6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет		6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 -18лет
Суп лапша	200	230	250	лапша	16	18	20
				морковь	11	13	14
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				картофель	9	10	11
				масло сливочное	4	5	5
				костный бульон	189	217	236
Тефтели из говядины	61	73	80	мясо говядина	61	73	80
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук	32	36	40
				масло сливочное	4	5	5
				масло растительное	4	5	6
				мука	5	6	7
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	гречка	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Сок	200	200	200	молоко	200	200	200
				мед	5	5	5
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40

1 неделя

2 день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты	Брутто, г		
	6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет		6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет
Суп с крупой	200	230	250	овсяная крупа	20	23	25
				морковь	11	13	14
				лук	9	10	11
				растительное масло	4	5	5
				костный бульон	200	230	250
Салат свекольный	84	100	118	свекла	84	100	118
				масло растительное	8	11	15
Куриное филе	50	90	100	куры	165	186	208
				лук	3	3	3
Гарнир: макароны	100	130	150	макароны	26	35	42
				масло растительное	4	5	6
Компот из сухофруктов	200	200	200	сахар	20	20	20
				сухофрукты	20	20	20
				аскорбинка	0,0007	0,0007	0,0007
Фрукты	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40

1 неделя

3 день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты	Брутто, г		
	6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет		6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет
Рассольник	200	230	250	картофель	80	92	100
				крупа перловая	15	17	18
				лук репчатый	10	12	13
				морковь	11	13	14
				масло сливочное	4	5	5
				костный бульон	200	230	250
				огурцы соленые	14	16	17
Котлеты из говядины	75/5	85/5	95/5	мясо говядина	76	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сухари	8	9	10
				масло сливочное	6	7	8
				масло растительное	5	6	7
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150	рис	20	26	30
				масло сливочное	5	7	8
				молоко	8	10	11
				картофель	57	74	86
Компот	200	200	200	кефир	200	200	200

Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
----------------------	----	----	----	----------------------	----	----	----

1 неделя

4 день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты	Брутто, г		
	6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет		6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет
Суп гороховый	200	230	250	картофель	54	62	68
				горох	16	18	20
				морковь	11	13	14
				лук	9	10	11
				масло сливочное	4	5	5
				костный бульон	200	230	250
Тефтели из судака	80	90	100	судак	109	123	137
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук	13	15	17
				масло сливочное	4	5	5
				масло растительное	5	6	8
				мука	6	7	8
Гарнир: пюре+салат из капусты и горошек	75/25	100/30	120/30	молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				картофель	20	27	32
				капуста	19	25	30
				сахар	1	1	1
				лук	5	7	7
				мука	1	1	1
				зеленый горошек	12	16	19
Кисель с витамином С	200	200	200	кисель	24	24	24
				сахар	10	10	10
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				витамин С порошок	0,07	0,07	0,07
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Фрукты	200	200	200	яблоко	200	200	200

1 неделя

5 день

Наименование блюда	Выход блюд, г			ингредиенты	Брутто, г		
	6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет		6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет
Суп харчо	200	230	250	рис	15	17	18
				лук	19	22	24

				масло сливочное	8	9	10
				зелень	8	9	10
				томат	6	7	8
				соль йодированная	1	1	1
				костный бульон	200	230	250
Мясо тушеное (куриное филе)	50	90	100	курица	181	205	226
				томат	19	21	24
				лук	8	9	10
				масло сливочное	8	9	10
				масло растительное	8	9	10
				мука	6	7	8
Гарнир: рожки	100	130	150	капуста	143	186	215
				масло растительное	4	5	6
				лук	5	7	8
				морковь	3	4	5
				мука	1	1	1
				томат	9	12	14
				сахар	3	4	5
Сок натуральный	200	200	200	сок	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

**1 неделя
6 день**

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты	Брутто, г		
	6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет		6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 -18лет
Суп лапша	200	230	250	лапша	16	18	20
				морковь	11	13	14
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				картофель	9	10	11
				масло сливочное	4	5	5
				костный бульон	189	217	236
Тефтели из говядины	61	73	80	мясо говядина	61	73	80
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук	32	36	40
				масло сливочное	4	5	5
				масло растительное	4	5	6
				мука	5	6	7
Гарнир: пюре	100	130	150	гречка	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
сок	200	200	200	молоко	200	200	200
				мед	5	5	5
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-	20	35	40

**2 неделя
1 день**

Наименование блюда	Выход блюд, г			ингредиенты	Брутто, г		
	6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет		6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет
Плов (курица)	150/50	180/50	200/50	курица	107	107	107
				рис	51	61	68
				лук	9	11	12
				морковь	14	17	19
				масло растительное	8	10	11
				томат	16	19	21
Сузбеше	50	50	50	сузбеше	50	50	50
Чай с лимоном	200	200	200	чай	200	200	200
				мед	5	5	5
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

**2 неделя
2 день**

Наименование блюда	Выход блюд, г			ингредиенты	Брутто, г		
	6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет		6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет
Салат витаминный	84	100	118	капуста	19	23	29
				морковь	19	23	29
				яблоко	19	23	29
				зелень	9	10	13
				лимон для сока	7	8	10
				масло растительное	11	14	15
Зразы рубленые	80	90	100	мясо говядина	60	68	76
				яйца	5	6	7
				масло растительное	9	10	11
				зелень	4	5	6
				сухари	7	8	9
				хлеб пшеничный	9	10	11
				молоко	12	14	16
Гарнир: рожки	100	130	150	перловка	36	47	55
				масло сливочное	4	5	6
Сок натуральный	200	200	200	сок	200	200	200
Фрукты	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

**2 неделя
3 день**

Наименование блюдо	Выход блюд, г			ингредиенты	Брутто, г		
	6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет		6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет
Салат из капусты+горошек	84	100	118	свекла	69	78	91
				масло растительное	8	11	15
				сыр твердый	10	13	17
Мясо тушеное	80	90	100	мясо говядина	181	205	226
				лук	8	9	10
				мука	6	7	8
				томат	19	21	24
				масло растительное	8	9	10
Гарнир: рис	100	130	150	капуста	143	186	215
				сахар	3	4	5
				морковь	3	4	5
				мука	1	1	1
				томат	9	12	14
				лук	5	7	8
Кисель с витамином С	200	200	200	кисель	4	4	4
				сахар	7	8	9
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				витамин С порошок	0,01	0,01	0,01
Хлеб ржано- пшеничный	20		20	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40

**2 неделя
4 день**

Наименование блюдо	Выход блюд, г			ингредиенты	Брутто, г		
	6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет		6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет
Салат из моркови	84	100	118	морковь	78	89	108
				масло растительное	4	5	6
				сахар	6	8	10
Котлеты рыбные	80	90	100	судак	107	120	133
				хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко	20	23	26
				масло растительное	11	12	13
				сухари	7	8	9
Гарнир: пюре	75/25	100/30	120/30	молоко	10	12	12

				масло сливочное	1	1	1
				картофель	20	27	32
				капуста	19	25	30
				сахар	1	1	1
				морковь	19	25	30
				мука	1	1	1
				зеленый горошек	12	16	19
Компот из сухофруктов с витамином С	200/10		200/10	сухофрукты	45	45	45
				сахар	7	8	9
Хлеб ржано-пшеничный	20		20	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Фрукты	200		200	яблоко	200	200	200

**2 неделя
5 день**

Наименование блюда	Выход блюд, г			ингредиенты	Брутто, г		
	6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет		6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет
Салат из свежих овощей	84	100	118	капуста	39	45	57
				морковь	35	39	45
				масло растительное	12	16	20
Куриное филе	50	90	100	курица	165	186	208
				лук	3	3	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	гречка	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Компот	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20		40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
		35					

**2 неделя
6 день**

Наименование блюда	Выход блюд, г			ингредиенты	Брутто, г		
	6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет		6(7) - 10лет	11 - 14лет	15 - 18лет
Плов (курица)	150/50	180/50	200/50	курица	107	107	107
				рис	51	61	68
				лук	9	11	12
				морковь	14	17	19
				масло растительное	8	10	11
				томат	16	19	21
Сузбеше	50	50	50	сузбеше	50	50	50
Чай с лимоном	200	200	200	чай	200	200	200
				мед	5	5	5

Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
----------------------	----	----	----	----------------------	----	----	----