

Утверждаю
Руководитель
ГУ «Отдел образования города
Сатпаев» управления образования
Карагандинской области
Б.Акишбеков



« 02 » 02 2021 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

(рекомендуемое)

двухнедельное меню блюд

для организации питания учащихся из социально уязвимых слоев
населения в общеобразовательных школах
за счет бюджетных средств на 2021 год

1 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Каша пшенная молочная с маслом	200	250	Пшенка	30	35
			Молоко	50	80
			Сахар	10	15
			Масло сливочное	5	5
Бутерброд с маслом сыром	20/10/10	20/10/20	Хлеб пшен	20	20
			Масло сливочное	10	10
			Сыр	10	20
Чай с молоком	200	200	Заварка	2	2
			молоко	20	20
			Сахар	15	15
Фрукт: Яблоко	1 шт	1 шт	яблоко	1 шт	1 шт

1 неделя

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп с крупой	200	250	овсяная крупа	20	25
			морковь	11	14
			лук	9	11
			растительное масло	4	5

			костный бульон	150	150
Салат свекольный	30	60	свекла	45	75
			Масло растительное	8	8
Тефтели из говядины	60	80	Мясо говядины	50	60
			Хлеб пшеничный	10	14
			молоко	5	5
			сухари	5	5
			Масло сливочное	2	5
			Масло растительное	5	5
Гарнир: гречка отварная	100	100	гречка	48	48
			Масло сливочное	4	4
Компот из с/фруктов	200	200	сахар	20	20
			сухофрукты	20	20
			Аскорбинка	0,0007	0,0007
Хлеб	20	20	хлеб	20	20

1 неделя

3 день

Наименование блюда	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Рассольник	200	250	картофель	60	80
			крупа перловая	10	10
			лук репчатый	5	10
			морковь	8	10
			Масло сливочное	5	5
			костный бульон	150	150
			огурцы соленые	14	17
Салат из свежих овощей	30	60	капуста	20	41
			морковь	9	18
			Масло растительное	4	8
Куры отварные	60	80	курица	90	110
			лук	3	3
Гарнир: крупа рис	100	100	рис	36	36
			Масло	4	4

			сливочное		
Кисель с вит С	200/10	200/10	кисель	24	24
			сахар	10	10
			кислота лимонная	0,0002	0,0002
			Вит С порошок	0,00007	0,00007
Хлеб	20	20	хлеб	20	20

1 неделя

4 день

Наименование блюد	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп гороховый	200	250	картофель	40	53
			горох	16	20
			морковь	8	10
			лук	8	10
			Масло сливочное	5	5
			костный бульон	150	180
Салат (витаминный)	30	60	капуста	10	30
			морковь	10	20
			Зеленый горошек	5	5
			Масло растительное	5	5
Биточки рыбные	60	80	фарш рыбный (судак, минтай)	89	109
			хлеб пшен	11	11
			молоко	16	16
			лук	13	13
			м.слив	4	4
			м.растит	5	5
			мука	6	6
Гарнир: макаронь отварные	100	100	макаронь	50	50
			м.сливочн	5	5
Хлеб	20	20	хлеб	20	20
Сок натуральный	200	200	сок	200	200

1 неделя

5 день

Наименование блюد	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп лапша	200	250	лапша	8	10
			морковь	10	12
			соль	1	1
			Лук репчатый	10	10
			картофель	80	85
			Масло сливочное	5	5
			костный бульон	150	180
Салат из моркови	30	60	Морковь	32	64
			Масло растительное	6	12
			сахар	4	8
Плов (курица)	120/50	150/50	курица	85	105
			рис	50	50
			молоко	10	10
			лук	10	10
			морковь	14	14
			м.растит	10	10
			м.растит	4	4
			сахар	3	3
			морковь	3	3
			лук	5	5
			мука	1	1
			томат	9	9
Молоко с медом	200	200	молоко	200	200
			мед	10	10
Хлеб	20	20	хлеб	20	20

2 неделя

1 день

Наименование блюد	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Каша ячневая молочная с маслом	200	250	ячка	30	35
			Молоко	50	80
			Сахар	10	15
			Масло.сливочное	5	5
Бутерброд с маслом сыром	20/10/10	20/10/20	Хлеб пшен	20	20
			Масло сливочное	10	10
			Сыр	10	20
Чай с сиропом шиповника	200/10	200/10	Чай	200	200
			Сироп шиповника	10	10
Фрукт: яблоко	1 шт	1 шт	Фрукт яблоко	1	1

2 неделя

2 день

Наименование блюد	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Борщ	200	250	свекла	50	58
			капуста	15	20
			томат	4	6
			морковь	8	10
			лук	8	10
			картофель	22	22
			сахар	2	2
			Костный бульон	150	150
Салат из свежих овощей	30	60	м.слив	4	4
			капуста	20	41
			морковь	9	18
Гуляш из говядины	30	60	м.растит	4	8
			говядина	40	70
			м.растит	5	5
			зелень	4	4
Пюре гороховое	100	100	лук	10	10
			горох	50	50
			Масло сливочное	5	5
Компот из с/фруктов	200	200	сахар	20	20
			сухофрукты	20	20
			Аскорбинка	0,0007	0,0007

Хлеб	20	20	хлеб	20	20
------	----	----	------	----	----

2 неделя

3 день

Наименование блюد	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп с крупой	200	250	овсяная крупа	20	25
			морковь	11	14
			лук	9	11
			растительное масло	4	5
			костный бульон	150	150
Салат свекольный с сыром	30	60	свекла	28	55
			м.растит	8	8
			сыр твердый	10	10
Мясо тушеное (курица)	60	80	курица	130	160
			лук	8	8
			мука	6	6
			томат	10	19
			м.растит	3	3
Гарнир: макаронны отварные	100	100	макаронны	50	50
			Масло сливочное	5	5
Кисель с вит С	200	200	кисель	24	24
			сахар	10	10
			кислота лимонная	0,0002	0,0002
			Вит С порошок	0,00007	0,00007
Хлеб	20	20	хлеб	20	20

2 неделя

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Щи	200	250	капуста	15	20
			морковь	8	10
			лук	8	10
			картофель	22	22
			сахар	2	2
			м.растит	6	6
			Костный бульон	150	150

			сахар	4	4
Рыба тушеная	60	80	минтай	89	107
			м.растит	11	11
			сухари	7	7
Гарнир: пюре картофельное	100	100	м.сливочн	5	5
			картофель	140	140
Сок натуральный	200	200	сок	200	200
Хлеб	20	20	хлеб	20	20

2 неделя

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп пшенный	200	250	пшено	20	25
			морковь	11	15
			лук	9	11
			м.растит	4	5
			костный бульон	150	150
Салат из свежих овощей	30	60	капуста	20	41
			морковь	9	18
			Масло растительное	4	8
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	100	гречка	48	48
			м.сливочн	4	4
Тефтели из говядины	60	80	Мясо говядины	50	70
			Хлеб пшеничный	10	14
			молоко	5	5
			сухари	5	5
			Масло сливочное	2	5
			Масло растительное	5	5
Чай с молоком	200	200	Заварка	2	2
			молоко	20	20
			Сахар	15	15
Хлеб	20	20	хлеб	20	20

Варианты меню могут меняться по дням недели и сезонности года