**Утверждаю**

**Директор КГУ «Опорная школа (ресурсный центр) имени Абая**

**отдела образования Осакаровского района**

**управления образования Карагандинской области**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ельшина А.К.**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**двухнедельное меню блюд**

**для организации питания учащихся начальных классов**

**в общеобразовательных школах**

**за счет бюджетных средств на 2021-2022 год**

**I Неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Каша рисовая молочная | 200/10 | Молоко | | 320 | 150 | 48 |
| Рис | | 250 | 40 | 10 |
| Сахар | | 320 | 10 | 3,2 |
| Масло слив | | 2450 | 10 | 24,5 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 20/10/20 | Хлеб р/п | | 100 | 20 | 2 |
| Масло слив | | 2450 | 10 | 24,5 |
| Сыр | | 4240 | 22 | 93,28 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | | 330 | 150 | 49,5 |
| Чай с молоком с сахаром | 200 | Заварка | | 3190 | 2 | 6,38 |
| Сахар | | 320 | 20 | 6,4 |
| Молоко | | 320 | 100 | 32 |
| **Калорийность, ккал**  **Сумма с НДС** | | | 586  300 | |

**1-ый день**

**2-ой день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Салат из моркови и яблока | 60 | Морковь | | 180 | 60 | 10,8 |
| Сахар | | 320 | 2 | 0,64 |
| Масло раст | | 680 | 5 | 3,4 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Яблоко | | 330 | 30 | 9,9 |
| Куры тушенные в томатном соусе | 80 | Куры потрош | | 1250 | 170 | 212,5 |
| Морковь | | 180 | 10 | 1.8 |
| Лук | | 95 | 20 | 1,9 |
| Масло слив | | 2450 | 5 | 12,25 |
| Томат | | 530 | 4 | 2,12 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Макаронные изделия | 100 | Макар. изд. | | 255 | 35 | 8,92 |
| Масло слив | | 2450 | 5 | 12,25 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Компот из св. яблок и сухофруктов | 200 | Яблоки | | 330 | 45 | 14,85 |
| Сахар | | 320 | 20 | 6,4 |
| Лим. К-а | | 950 | 0,0002 | 0,19 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | | 100 | 20 | 2 |
| **Калорийность, ккал**  **Сумма с НДС** | | | 634,5  300 | |

**3-ий день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Каша пшенная молочная | 200/10 | Молоко | | 320 | 150 | 48 |
| Пшено | | 200 | 40 | 8 |
| Сахар | | 320 | 10 | 3,2 |
| Масло слив | | 2450 | 10 | 24,5 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Ватрушка с творогом | 100 | Мука пшен. фортиф. в/с | | 190 | 55 | 10,45 |
| Дрожжи прессов. | | 2375 | 4 | 9,5 |
| Молоко | | 320 | 50 | 16 |
| Сахар | | 320 | 5 | 1,6 |
| Яйцо | | 45 | 3 | 45 |
| м/с | | 2450 | 15 | 36,75 |
| М/р | | 680 | 3 | 2,04 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Творог | | 1442 | 50 | 72,1 |
| ванилин | | 2500 | 1 | 5,5 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | | 100 | 20 | 2 |
| Кисель | 200 | кисель | | 495 | 24 | 11,88 |
| Сахар | | 320 | 10 | 3,2 |
| Лимон. кис. | | 950 | 0.0002 | 0,19 |
| **Калорийность, ккал**  **Сумма с НДС** | | | 541,9  300 | |

**4-ый день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Рыба в соусе (минтай) | 80 | Минтай | | 1500 | 132 | 198 |
| Морковь | | 180 | 10 | 1,8 |
| Лук | | 95 | 11 | 1,04 |
| Томат | | 530 | 2 | 1,06 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| м/р | | 680 | 15 | 10,2 |
| мука | | 190 | 5 | 0,95 |
| Картофельное пюре | 100 | Картоф | | 175 | 150 | 26,25 |
| Масло слив | | 2450 | 5 | 12,25 |
| Молоко | | 320 | 50 | 16 |
| Соль йодир | | 40 | 1 | 0,04 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | | 3190 | 2 | 6,38 |
| Мед | | 1600 | 15 | 24 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | | 100 | 20 | 2 |
| **Калорийность, ккал**  **Сумма с НДС** | | | 454,34  300 | |

**5-ый день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Суп с макаронными изделиями | 200 | Картофель | | 175 | 80 | 14 |
| Макар. Изд. | | 255 | 16 | 4,08 |
| Лук | | 95 | 22 | 2,09 |
| Морковь | | 180 | 20 | 3,6 |
| Масло слив | | 2450 | 4 | 9,8 |
| Мясо груд | | 3000 | 42,6 | 127,8 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| м/р | | 680 | 2,4 | 1,63 |
| Пирожок с начинкой | 70 | Мука фор. в/с | | 190 | 55 | 10,45 |
| сахар | | 320 | 15 | 4,8 |
| дрожжи | | 2375 | 4 | 9,5 |
| Масло слив | | 2450 | 15 | 36,75 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| М\р | | 680 | 3 | 2,04 |
| начинка | | 610 | 40 | 24,4 |
| молоко | | 320 | 50 | 16 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | | 310 | 200 | 31 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | | 100 | 20 | 2 |
| **Калорийность, ккал**  **Сумма с НДС** | | | 491,1  300 | |

**6-ой день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Салат из моркови | 60 | морковь | | 180 | 60 | 10,8 |
| яблоко | | 330 | 30 | 9,9 |
| м/р | | 680 | 4 | 2,72 |
| сахар | | 320 | 2 | 0,64 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Рагу из кур | 150 | Курица потрошен. | | 1250 | 134 | 167,6 |
| картоф | | 175 | 200 | 35 |
| Морковь | | 180 | 35 | 6,3 |
| Лук | | 95 | 35 | 3,32 |
| Томат | | 530 | 8 | 4,24 |
| Соль йодир | | 40 | 1 | 0,04 |
| мука | | 190 | 3 | 0,57 |
| м/р | | 680 | 10 | 6,8 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | | 100 | 20 | 2 |
| Кефир | 200 | Кефир | | 250 | 200 | 50 |
| **Калорийность, ккал**  **Сумма с НДС** | | | 474,1  300 | |

**II неделя**

**1-ый день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Каша молочная манная | 200/10 | молоко | | 320 | 150 | 48 |
| Манная крупа | | 200 | 49,5 | 9,9 |
| Масло слив | | 2450 | 10 | 24,5 |
| Сахар | | 320 | 10 | 3,2 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 20/10/20 | Хлеб р/п | | 100 | 20 | 2 |
| Масло слив | | 2450 | 10 | 24,5 |
| Сыр твердый | | 4240 | 22 | 9328 |
| Чай с медом | 200 | мед | | 3000 | 12 | 36 |
| заварка | | 3190 | 2 | 6,38 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | | 330 | 150 | 49,5 |
| **Калорийность, ккал**  **Сумма с НДС** | | | 581  300 | |

**2-ой день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Жаркое по-домашнему | 150 | Мясо гов | | 3000 | 77 | 231 |
| картоф | | 175 | 135 | 23,62 |
| Морковь | | 180 | 50 | 9 |
| Лук | | 95 | 39 | 3,7 |
| Томат | | 530 | 5 | 2,65 |
| Соль йодир | | 40 | 1 | 0,04 |
| м/р | | 680 | 10 | 6,8 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | | 100 | 20 | 2 |
| Компот из св. фруктов и сухофруктов | 200 | Яблоки | | 330 | 45 | 14,85 |
| Сахар | | 320 | 20 | 6,4 |
| Лимонка | | 950 | 0.0001 | 0,09 |
| **Калорийность, ккал**  **Сумма с НДС** | | | 503,4  300 | |

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Борщ из св. капусты | 200 | свекла | | 180 | 48 | 8,64 |
| Морковь | | 180 | 15 | 2,7 |
| Лук | | 95 | 10 | 0,95 |
| Масло слив | | 2450 | 4 | 9,8 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| томат | | 530 | 6 | 3,18 |
| Картофель | | 175 | 60 | 10,5 |
| Мясо грудинка | | 3000 | 14 | 42 |
| Капуста | | 160 | 45 | 7,2 |
| Лим. кис. | | 950 | 0.0001 | 0,095 |
| сахар | | 320 | 2 | 0,64 |
| Ватрушка с творогом | 100 | Мука пшен. фортиф. в/с | | 190 | 55 | 10,45 |
| Дрожжи прессов. | | 2375 | 4 | 9,5 |
| Молоко | | 320 | 50 | 16 |
| Сахар | | 320 | 5 | 1,6 |
| Яйцо | | 45 | 1 | 45 |
| м/с | | 2450 | 15 | 36,75 |
| М/р | | 680 | 3 | 2,04 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Творог | | 1442 | 50 | 72,1 |
| ванилин | | 2500 | 0,0015 | 3,75 |
| Кисель | 200 | кисель | | 495 | 24 | 11,88 |
| Сахар | | 320 | 10 | 3,2 |
| Лим. кисл. | | 950 | 0.0001 | 0,095 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | | 100 | 20 | 2 |
| **Калорийность, ккал**  **Сумма с НДС** | | | 475,8  300 | |

**4-ый день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Котлета рыбная (минтай) | 80 | Минтай | | 1500 | 138 | 207 |
| Хлеб пшен | | 100 | 18 | 1,8 |
| молоко | | 300 | 35 | 10,5 |
| Сухари | | 410 | 15 | 6,15 |
| Масло раст | | 680 | 13 | 8,84 |
| Масло слив | | 2450 | 5 | 12,25 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Гречка отварная | 100 | Гречка | | 470 | 40 | 18,8 |
| Масло слив | | 2450 | 5 | 12,25 |
| Соль йодир | | 40 | 1 | 0,04 |
| Чай с сахаром | 200 | вода | | 600 | 20 | 12 |
| Сахар | | 320 | 20 | 6,4 |
| Лимонка | | 950 | 0.002 | 1,9 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | | 100 | 20 | 2 |
| **Калорийность, ккал**  **Сумма с НДС** | | 400,14  300 | | |
| **5-ый день** | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Каша рисовая молочная  «Дружба» | 200/10 | Молоко | | 320 | 150 | 48 |
| Рис | | 250 | 40 | 10 |
| Сахар | | 320 | 10 | 3,2 |
| Масло слив | | 2450 | 10 | 24,5 |
| Соль йодир | | 40 | 1 | 0,04 |
| Булочка с начинкой | 75 | Мука фортиф | | 190 | 50 | 9,5 |
| Дрожжи пресс | | 2350 | 4 | 9,4 |
| молоко | | 320 | 28 | 8,96 |
| Масло слив | | 2450 | 17 | 39,20 |
| м/р | | 680 | 7 | 4,76 |
| сахар | | 320 | 15 | 4,8 |
| яйцо | | 45 | 1 | 45 |
| яблоки | | 330 | 60 | 19,8 |
| мед | | 1600 | 22 | 35,2 |
| ванилин | | 2500 | 0,002 | 5 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | | 100 | 20 | 2 |
| Сок натуральный | 200 | Сок натуральный | | 310 | 200 | 31 |
| **Калорийность, ккал**  **Сумма с НДС** | | | 437,15  300 | |

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | | **Цена, тг** | **Брутто, г** | **Сумма, тг** |
| Салат из огурцов и помидоров | 60 | огурцы | | 520 | 42,5 | 22,1 |
| Помидоры | | 750 | 21 | 15,75 |
| м\р | | 680 | 8 | 5,44 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Куры тушенные | 80 | Куры потрош | | 1250 | 171 | 213,75 |
| морковь | | 180 | 24 | 4,32 |
| лук | | 95 | 21 | 1,99 |
| м/р | | 680 | 3 | 2,04 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Макаронные изделия | 100 | Макар. изд. | | 255 | 35 | 8,92 |
| Масло слив | | 2450 | 5 | 12,25 |
| Соль йодир. | | 40 | 1 | 0,04 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрукты | | 330 | 45 | 14,85 |
| сахар | | 320 | 20 | 6,4 |
|  |  | Лим к-та | | 950 | 0,0002 | 0,19 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | | 100 | 20 | 2 |
| **Калорийность, ккал**  **Сумма с НДС** | | | 391,44  300 | |