



Утверждаю  
 Директора школы-лицей  
 им. Ю.А. Гагарина  
 Гусупова Г.А.  
 2022 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

двухнедельное меню блюд

для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения  
 в общеобразовательных школах за счет средств фонда «Всеобуч» на 2021-2022 год

**I Неделя**

**1-ый день**

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
	5-11 кл				
Салат витаминный С яблоками	100	Капуста	160	56,8	9,08
		Морковь	180	20	3,6
		Яблоко	330	20	6,6
		Масло раст	680	12	8,16
		Сахар	320	5	1,6
		Соль йодир	40	1	0,04
Котлета мясная (говядина)	100	Мясо гов	3000	100	300
		Хлеб	100	22,5	22,5
		Молоко	300	24	7,2
		Лук	95	10	0,95
		Сухари	700	20	14
		Масло раст	680	10	6,8
		Соль йодир	40	0,006	0,24
Гречка отварная	150	Крупа	470	60	28,2
		Масло слив	2450	5	12,25
		Соль йодир	40	1	0,04
Хлеб р/п	40	Хлеб	100	40	4
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	3190	2	6,38
		Сахар	320	20	6,4
		Молоко	320	30	9,6
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>731</b>			
<b>Цена с НДС</b>		<b>448</b>			

**2-ой день**

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
	5-11 кл				
Салат из моркови и яблока	100	Морковь	180	85	15,3
		Сахар	320	3	0,96
		Масло раст	680	5	3,4
		Соль йодир	40	1	0,04
		Яблоко	330	30	9,9
Куры тушеные в томатном соусе	100	Куры	1250	214	267,5
		Морковь	180	40	7,2
		Лук	95	42	3,99
		Масло слив	2450	10	24,5
		Томат	530	5	2,65
		Соль йодир.	40	1	0,04
Макаронные изделия	150	Макар. изд.	255	51	13
		Масло слив	2450	10	24,5
		Соль йодир.	40	1	0,04
Компот из св. яблок	200	Яблоки	330	45	14,85
		Сахар	320	20	6,4
		Лим. к-а	950	0,0002	0,19
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	100	40	4
Яблоко	150	Яблоко	330	150	49,5
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>844,5</b>			
<b>Цена с НДС</b>		<b>448</b>			

## 3 –день

Наименования блюд	Выход	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
	блюда, г 5-11 кл				
Салат витаминный	100	капуста	160	65	10,4
		яблоко	330	20	6,6
		м/р	680	10	6,8
		сахар	320	5	1,6
		Соль йодир.	40	1	0,04
		морковь	180	20	3,6
Плов из курицы	200	Грудка кур	1400	240	336
		Рис для плова	680	58	39,44
		Соль йодир.	40	1	0,04
		м/р	680	12	8,16
		лук	95	36	3,42
		морковь	180	35	6,3
		томат	530	12	6,36
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	100	40	4
Кисель	200	кисель	495	24	11,84
		Сахар	320	10	3,2
		Лимон. кис.	950	0,0002	0,19
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>711,4</b>		
<b>Цена с НДС</b>			<b>448</b>		

## 4-ый день

Наименования блюд	Выход	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
	блюда, г 5-11 кл				
Рыба (минтай)	100	Минтай	1000	168	168
В томатном соусе		Морковь	180	10	1,8
		Лук	95	11	1,04
		Томат	530	3	1,59
		Соль йодир.	40	1	0,04
		м/р	680	15	10,2
Картофельное пюре	150	Картоф	175	210	36,77
		Масло слив	2450	8	19,6
		Молоко	300	75	22,5
		Соль йодир	40	1	0,04
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	330	45	14,85
		Сахар	320	20	6,4
		Лимонка	950	0,0002	0,19
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	100	40	4
Сузбеше	100	Творож. масса	1610	100	161
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>874,5</b>		
<b>Цена с НДС</b>			<b>448</b>		

## 5-ый день

Наименования блюд	Выход	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
	блюда, г				
	5-11 кл				
Суп с макар. изделиями	250	Картофель	175	100	17,5
		Горох	255	30	7,65
		Лук	95	41	3,9
		Морковь	180	40	7,2
		Масло слив	2450	10	24,5
		Мясо груд	3000	58	174
		Соль йодир.	40	1	0,04
		м/р	680	10	6,8
Пирожок со сгущ	70	Мука фор. в/с	190	55	10,45
		сахар	320	15	1,8
		дрожжи	2375	2	4,75
		Масло слив	2450	5	12,25
		Соль йодир.	40	1	0,04
		Молоко	300	50	15
		Сгущенка	610	34	20,74
		м/р	680	3	2,04
Салат помидоры, огурцы	100	Огурцы	560	72	40,32
		Помидоры	750	45	33,75
		м/р	680	10	6,8
		Соль йодир.	40	1	0,04
Чай с медом	200	Заварка	3190	2	6,38
		мед	1600	30	48
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	100	40	4
Калорийность, ккал			547,8		
Цена с НДС			448		

## 6-ой день

Наименования блюд	Выход	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
	блюда, г				
	5-11 кл				
Рагу из кур	250	Курица потрошенная	1400	167	233,8
		картоф	175	200	35
		Морковь	180	35	6,3
		Лук	95	38	3,61
		Томат	530	8	4,24
		Соль йодир	40	1	0,04
		мука	190	3	0,57
		м/р	680	10	6,8
Салат из моркови	100	Морковь	180	85	15,3
		Яблоко	330	20	6,6
		м/р	680	10	6,8
		сахар	320	3	0,96
		Соль йодир	40	1	0,04
Кефир	200	Кефир	290	200	58
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	100	40	4
Фрукты	200	Яблоко	330	200	66
Калорийность, ккал			574		
Цена с НДС			448		

**II Неделя**

**1-ый день**

Наименования блюд	Выход	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
	блюда, г				
	5-11 кл				
Биточки мясные	100	Говядина	3000	100	300
		Хлеб	100	22,5	2,25
		молоко	320	24	7,68
		сахари	410	22	8,61
		м/р	680	10	6,8
		Соль йодир.	40	1	0,04
Рис припущенный	150	лук	95	10	6,8
		Рис	250	60	15
		М/с	2450	7	17,15
Чай с медом	200	Соль йодир.	40	1	0,04
		Заварка	3190	2	6,38
Хлеб р/п	40	Мед	1600	25	40
Фрукты	100	Хлеб р/п	100	40	4
		Яблоко	330	100	33
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>648</b>		
<b>Цена с НДС</b>			<b>448</b>		

**2-ый день**

Наименования блюд	Выход	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
	5-11 кл				
Салат витаминный	100	Капуста	160	65	10,4
		морковь	190	20	3,6
		яблоко	330	20	6,6
		сахар	320	5	1,6
		Масло раст	680	10	6,8
		Соль йодир.	40	1	0,04
Жаркое по-домашнему	250	Говядина	3000	110	330
		картоф	175	200	35
		Морковь	180	45	8,1
		Лук	95	51	4,85
		Томат	530	10	5,3
		Соль йодир	40	1	0,04
Хлеб р/п	40	м/р	680	15	10,2
Компот из св. фруктов	200	Хлеб р/п	100	40	4
		Яблоки	330	45	14,85
		Сахар	320	20	6,4
		Лимонка	950	0,002	0,19
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>528,3</b>		
<b>Цена с НДС</b>			<b>448</b>		

**3-ий день**

Наименования блюд	Выход	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
	5-11 кл				
Борщ из св. капусты	250	свекла	180	60	10,8
		Морковь	180	20	3,6
		Лук	95	20	1,9
		Масло слив	2450	5	12,25
		Соль йодир.	40	1	0,04
		томат	530	8	4,24
		Картофель	175	80	14
		Мясо груд	3000	60	180
		Капуста	160	55	8,8
		Лим. кис.	950	0,0001	0,095
		сахар	320	3	0,96
Ватрушка с творогом	100	Мука форт	190	55	10,45
		Дрожжи прес	2375	2	4,75
		Молоко	300	50	15
		Сахар	320	15	4,8
		м/с	2450	5	12,25
		М/р	680	3	2,04
		Соль йодир.	40	1	0,04
		Творог	1442	52,5	75,71
Фрукты	150	Сахар	320	5	1,6
Сок натуральный	200	Яблоко	330	150	49,5
Хлеб р/п	40	Сок натур	155	200	31
		Хлеб р/п	100	40	4
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>614,8</b>		
<b>Цена с НДС</b>			<b>448</b>		

## 4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
	5-11 кл				
Салат из моркови с яблоком	100	Морковь	180	85	15,3
		Яблоко	330	30	9,9
		Сахар	320	3	0,96
		Масло раст	680	5	3,4
		Соль йодир	40	1	0,04
Котлета рыбная (минтай)	100	Минтай	1500	168	252
		Хлеб пшен	100	24	2,4
		молоко	320	45	14,4
		Сухари	410	16	6,6
		Масло раст	680	20	13,6
		Масло слив	2450	10	24,5
		Соль йодир.	40	1	0,04
Гречка отварная	150	Гречка	470	60	28,2
		Масло слив	2450	7,5	18,38
		Соль йодир	40	1	0,04
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	330	45	14,85
		Сахар	320	20	6,4
		Лимонка	950	0,002	0,19
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	100	40	4
Фрукты	100	Яблоко	330	100	33
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>744,1</b>		
<b>Цена с НДС</b>			<b>448</b>		

## 5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
	5-11 кл				
Салат витаминный	100	капуста	160	65	10,4
		яблоко	330	20	6,6
		м/р	680	10	6,8
		сахар	320	5	1,6
		Соль йодир.	40	1	0,04
		морковь	180	20	3,6
		Плов из кур	250	Курица потрошенная	1400
рис	250	80		20	
Соль йодир.	40	1		0,04	
м/р	680	18		12,24	
лук	95	35		3,32	
морковь	180	52		9,36	
томат	530	12		6,36	
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	100	40	4
Кисель	200	Кисель	495	24	11,88
		сахар	320	10	3,2
		Лим. к-а	950	0,0002	0,19
Сузбеше	100	Творож. масса	1610	100	161
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>704,1</b>		
<b>Цена с НДС</b>			<b>448</b>		

## 6-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Цена, тг	Брутто, г	Сумма, тг
	5-11 кл				
Куры тушенные	100	Курица потрошенная	1400	218	305,2
		Морковь	180	30	5,4
		Лук	95	40	3,8
		М/р	680	7,5	5,1
		Соль йодир.	40	1	0,04
Макаронные изделия	150	Макар. изд.	255	51	13
		Масло слив	2450	10	24,5
		Соль йодир.	40	1	0,04
Чай с сахаром	200	Чай заварка	3190	2	6,38
		сахар	320	15	4,8
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	100	40	4
Салат помидоры, огурцы	100	Огурцы	560	63	35,2
		Помидоры	750	45	33,75
		м/р	680	10	6,8
		Соль йодир.	40	1	0,04
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>795,1</b>			
<b>Цена с НДС</b>		<b>448</b>			