

Утверждаю
 Руководитель отдела образования
 Актогайского района С.Жунусов
 «06» 02 2022 год

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 2022 год

I Неделя

1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный С яблоками	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст	12
		Сахар	5
		Соль йодир	1
Котлета мясная (говядина)	100	Мясо гов	100
		Хлеб	215
		Молоко	24
		Лук	10
		Сухари	20
		яйцо	25
		Масло раст	10
		Соль йодир	0.006
Гречка отварная	150	Крупа	60
		Масло слив	5,0
		Соль йодир	1
Хлеб р/п	40	Хлеб	40
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	30

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови и яблока	100	Морковь	85
		Сахар	3
		Масло раст	5
		Соль йодир	1
		Яблоко	30
Куры тушеные в томатном соусе	100	Куры	214
		Морковь	40
		Лук	42
		Масло слив	10
		Томат	5
		Соль йодир.	1
Макаронные изделия	150	Макар. изд.	51
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лим. к-а	0,0002
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Яблоко	150	Яблоко	150

3 –день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	капуста	65
		яблоко	20
		м/р	10
		сахар	5
		Соль йодир.	1
		морковь	20
Плов из курицы	200	Грудка кур	240
		Рис для плова	58
		Соль йодир.	1
		м/р	10
		лук	36
		морковь	35
		томат	12
Хлеб р/п с маслом	40	Хлеб р/п	40
		м/с	8
Кисель	200	кисель	24
		Сахар	10
		Лимон. кис.	0.0002

4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Рыба (минтай) В томатном соусе	100	Минтай	168
		Морковь	10
		Лук	11
		Томат	3
		Соль йодир.	1
		м/р	15
Картофельное пюре	150	Картоф	210
		Масло слив	8
		Молоко	75
		Соль йодир	1
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.0002
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Сузбеше	100	Творож. масса	100

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Суп с макар. изделиями	250	Картофель	100
		Горох	30
		Лук	41
		Морковь	40
		Масло слив	10
		Мясо груд	80
		Соль йодир.	1
		м/р	10
Пирожок со сгущ	70	Мука фор. в/с	55
		сахар	15
		дрожжи	2
		Масло слив	5
		Соль йодир.	1
		Молоко	45
		Сгущенка	34
		м/р	3
Салат помидоры, огурцы	100	Огурцы	72
		Помидоры	45
		м\р	10
		Соль йодир.	1
Чай с медом	200	Заварка	2
		мед	15
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40

6-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Рагу из кур	250	Курица потрошенная	160
		картоф	200
		Морковь	35
		Лук	38
		Томат	8
		Соль йодир	1
		мука	3
		м/р	10
Салат из моркови	100	Морковь	85
		огурцы	20
		м\р	10
		сахар	3
		Соль йодир	1
Кефир	200	Кефир	200
Хлеб р/п с маслом	40	Хлеб р/п	40
		м/с	6
Фрукты	200	Яблоко	200

**II Неделя
1-ый день**

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Биточки мясные	100	Говядина	100
		Хлеб	22,5
		молоко	24
		сухари	22
		м/р	10
		Соль йодир.	1
		лук	10
Рис припущенный	150	Рис	60
		М/с	7,0
		Соль йодир.	1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	25
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Фрукты	100	Яблоко	100

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	65
		морковь	16
		яблоко	20
		сахар	5
		Масло раст	10
		Соль йодир.	1
Жаркое по-домашнему	250	Говядина	110
		картоф	200
		Морковь	40
		Лук	51
		Томат	10
		Соль йодир	1
		м/с	3
		м/р	6,5
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.002

3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Борщ из св. капусты	250	свекла	60
		Морковь	20
		Лук	20
		Масло слив	5
		Соль йодир.	1
		томат	8
		Картофель	80
		Мясо груд	80
		Капуста	55
		Лим. кис.	0.0001
		сахар	3
Ватрушка с творогом	100	Мука форт	55
		Дрожжи прес	2
		Молоко	45
		Сахар	15
		м/с	5
		М/р	3
		Соль йодир.	1
		Творог	35
		Сахар	5
Фрукты	150	Яблоко	100
Сок натуральный	200	Сок натур	200
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40

4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови с яблоком	100	Морковь	85
		Яблоко	30
		Сахар	3
		Масло раст	5
		Соль йодир	1
Котлета рыбная (минтай)	100	Минтай	168
		Хлеб пшен	24
		молоко	45
		Сухари	16
		Масло раст	18
		Масло слив	10
		яйцо	25
		Соль йодир.	1
Гречка отварная	150	Гречка	60
		Масло слив	7,5
		Соль йодир	1
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Фрукты	100	Яблоко	100

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	капуста	65
		яблоко	20
		м/р	10
		сахар	5
		Соль йодир.	1
		морковь	20
Плов из кур	250	Курица потрошенная	134
		рис	80
		Соль йодир.	1
		м/р	11
		м/с	2
		лук	35
		морковь	52
		томат	12
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Кисель	200	Кисель	24
		сахар	10
		Лим. к-а	0,0002
Сузбеше	100	Творож. масса	100

6-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Куры тушеные	100	Курица потрошенная	218
		Морковь	30
		Лук	40
		М/р	7,5
		Соль йодир.	1
Макаронные изделия	150	Макар. изд.	51
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Чай с сахаром с молоком	200	Чай заварка	2
		молоко	10
		сахар	15
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Салат помидоры, огурцы	100	Огурцы	62
		Помидоры	45
		м/р	6
		Соль йодир.	1

Данил