

утверждено
 Руководитель отдела
 Актогайского района А. Куанышбаев
 03.02.2023 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
 двухнедельное меню блюд
 для организации питания учащихся начальных классов
 в общеобразовательных школах
 за счет бюджетных средств на 2023 год
 I Неделя
 1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша рисовая молочная	200/10	Молоко	150
		Рис	40
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	Хлеб р/п	20
		Масло слив	10
		Сыр	22
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	100

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови и яблока	60	Морковь	60
		Сахар	2
		Масло раст	5
		Соль йодир.	1
		Яблоко	30
Куры тушеные в томатном соусе	80	Куры потрош	170
		Морковь	10
		Лук	20
		Масло слив	5
		Томат	4
		Соль йодир.	1
Макаронные изделия	100	Макар. изд.	35
		Масло слив	5
		Соль йодир.	1
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лим. К-а	0,0002
Хлеб р/п	20	Хлеб	20

3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша пшеничная молочная	200/10	Молоко	150
		Пшено	40
		Сахар	10
		Масло слив.	10
		Соль йодир.	1
Ватрушка с творогом	100	Мука пшенич. фортиф. в/с	55
		Дрожжи прессов.	4
		Молоко	50
		Сахар	5
		Яйца	3
		м/с	15
		М/р	3
		Соль йодир.	1
		Творог	50
ванилин	1		
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Кисель	200	кисель	24
		Сахар	10
		Лимон. кис.	0,0002

4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Рыба в соусе (минтай)	80	Минтай	132
		Морковь	10
		Лук	11
		Томат	2
		Соль йодир.	1
		м/р	15
		мука	5
Картофельное пюре	100	Картофель	150
		Масло слив.	5
		Молоко	50
		Соль йодир.	1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	15
Хлеб р/п	20	Хлеб	20

А. Козлов

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Рагу	150	Картофель	200
		говядина	80
		Лук	22
		Морковь	35
		Масло слив	4
		томат	8
		Соль йодир.	1
		м/р	2,4
Пирожок со сгущенкой	70	Мука фор. в/с	55
		сахар	15
		дрожжи	4
		Масло слив	15
		Соль йодир.	1
		М/р	3
		сгущенка	40
		молоко	50
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб р/п	20	Хлеб	20

II неделя
1-ый день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная манная	200/10	молоко	150
		Манная крупа	49,5
		Масло слив	10
		Сахар	10
		Соль йодир.	1
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	Хлеб р/п	20
		Масло слив	10
		Сыр твердый	22
Чай с медом	200	мед	12
Фрукты	150	заварка	2
		Яблоко	150

2-ой день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по-домашнему	150	Мясо гов	77
		картоф	135
		Морковь	50
		Лук	39
		Томат	5
		Соль йодир	1
		м/р	10
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0,0001
Будочка с яблоками	75	Мука фортиф	50
		Дрожжи пресс	4
		молоко	28
		Масло слив	17
		м/р	7
		сахар	15
		яйцо	1
		яблоки	60
		мед	22
		ванилин	0,002

Handwritten signature

3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Борщ из св. капусты	200	свекла	48
		Морковь	15
		Лук	10
		Масло слив.	4
		Соль йодир.	1
		томат	6
		Картофель	60
		Мясо грудинка	14
		Капуста	45
		Лим. кис.	0,0001
		сахар	2
Ватрушка с творогом	100	Мука пшен. фортиф. в/с	55
		Дрожжи прессов.	4
		Молоко	50
		Сахар	5
		Яйцо	1
		м/с	15
		М/р	3
		Соль йодир.	1
		Творог	50
		ванилин	0,0015
		Кисель	200
Сахар	10		
Лим. кисл.	0,0001		
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20

4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Котлета рыбная (минтай)	80	Минтай	138
		Хлеб пшен	18
		молоко	35
		Сухари	15
		Масло раст	13
		Масло слив	5
		Соль йодир.	1
Гречка отварная	100	Гречка	40
		Масло слив	5
		Соль йодир	1
кефир	200	кефир	200
Хлеб р/п	20	Хлеб	20

5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из огурцов и помид.	60	Огурцы	42,5
		Помидоры	21
		м/р	8
		Соль йодир.	1
Куры тушеные	80	Куры потрош	171
		морковь	24
		лук	21
		м/р	3
		Соль йодир.	1
Макаронные изделия	100	Макар. изд.	35
		Масло слив	5
		Соль йодир.	1
Сок натур	200	Чай заварка	2
		сахар	15
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20

А. Кузнецов



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения
 в общеобразовательных школах за счет средств Фонда «Бесобучо» на 2023 год

I Неделя

1-ый день

Наименование блюда	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный С яблоками	100	Калюста Морковь Яблоко Масло раст Сахар	56,8 20 20 12 5
Котлета мясная (говядина)	100	Соль йодир Масло гов Хлеб Молоко Лук Сухари яйцо Масло раст Соль йодир	1 100 215 24 10 20 25 10 0.006 60
Гречка отварная	150	Крупа Масло слив Соль йодир	5,0 1 40
Хлеб р/п	40	Хлеб яблоки	40 45
Компот из св. яблок	200	Сахар Лим. кислота	20 0.0002

2-ой день

Наименование блюда	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови и яблок	100	Морковь Сахар Масло раст Соль йодир Яблоко	85 3 5 1 30
Куры тушеные в томатном соусе	100	Куры Морковь Лук Масло слив Томат Соль йодир.	214 40 42 10 5 1
Макаронные изделия	150	Макар. изд. Масло слив Соль йодир.	51 10 1
кефир	200	кефир	200
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Яблоко	150	Яблоко	150

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

А. С. С.

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	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

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 прилушенный	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	Калуста	65
		морковь	16
		яблоко	20
		сахар	5
		Масло раст	10
		Соль йодир.	1
		Жаркое по-домашнему	250
		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

Смирнов

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
Дрожжи прес	2		
Молоко	45		
Сахар	15		
м/с	5		
М/р	3		
Соль йодир.	1		
Творог	35		
Сахар	5		
Яблоко	100		
Фрукты	150		
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

Наименование блюда	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