

УТВЕРЖДАЮ

И.о директора школы

«КММ «ОШ имени Шакарима»

А.Жартынқызы

2022 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ (рекомендуемое) МЕНЮ**

для организации питания учащихся из социально-уязвимых слоев населения в ОШ имени Шакарима Абайского района за счет бюджетных средств на 2022 год

**1-3 неделя**

**Понедельник**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
		5-11 класс			5-11 класс
Суп лапша домашняя		250	Лапша, вермишель		18
			морковь		15
			Соль йодированная		1
			Лук репчатый		15
			картофель		90
			Масло сливочное		5
			Мясо птицы		40
Тефтели мясные		100/5	Говядина (котлетное мясо)		80
			Хлеб пшеничный		15
			молоко		20
			Лук репчатый		32
			Масло растительное		3
			Масло сливочное		5
			Соль йодированная		1
			Мука пшеничная обогащенная		6
Гарнир: гречка рассыпчатая		150	Крупа гречневая		60
			Масло сливочное		12
Чай с медом		200	Чай заварка		1
			мёд		25
фрукты		100	фрукты		150
Хлеб ржано- пшеничный		40	хлеб ржано- пшеничный		60

**Вторник**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
		5-11 класс			5-11 класс
Суп рисовый		250	рис		12
			картофель		90
			морковь		15
			Лук репчатый		15
			Масло сливочное		5
			Мясо-костный бульон		170
Жаркое по- домашнему		150	говядина		120
			картофель		122
			Соль йодированная		1

			Лук репчатый	20
			Томатная паста	5
			Масло сливочное	5
Кисель с витамином С	200		Кисель	25
			Сахар	20
			Кислота лимонная	0,3
			/витамин С	/0,007
Хлеб ржано-пшеничный	40		Хлеб ржано-пшеничный	60
Творожная запеканка /ватрушка	80		творог	100
			молоко	50
			сахар	5
			яйца	1/10
			мука	8
			соль	1
			Масло сливочное	5
Соус молочный	20		Сахар	5
			Молоко	20
			мука	2

### Среда

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
		5-11 класс			5-11 класс
рассольник		250	картофель	90	
			Крупа перловая	15	
			Лук репчатый	10	
			морковь	15	
			Огурцы соленые	17	
			Масло сливочное	5	
			Мясокостный бульон	170	
Мясо тушеное (говядина)		100	говядина	110	
			морковь	10	
			Лук репчатый	10	
			Масло сливочное	5	
			Томатная паста	12	
			Соль йодированная	1	
			Мука пшеничная обогащенная	5	
Макаронь отварные		150	рожки	45	
			Масло сливочное	5	
			Соль йодированная	1	
Компот из сухофруктов с витамином С		200	сухофрукты	20	
			сахар	20	
			Витамин С	0,0007	
Хлеб ржано-пшеничный	40		Хлеб ржано-пшеничный	60	

### Четверг

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
		5-11 класс			5-11 класс
Суп гороховый		250	картофель	70	
			горох	20	

			морковь	15
			Лук репчатый	15
			Масло сливочное	5
			Мясокостный бульон	170
Салат из моркови	100		морковь	75
			сахар	5
			Масло растительное	4
			яблоки	18
Рыба тушеная с овощами (минтай)	100		минтай	145
			морковь	43
			Лук репчатый	25
			сахар	2
			Соль йодированная	1
			Томатная паста	10
			Масло растительное	6
Картофельное пюре	150		картофель	180
			молоко	45
			Соль йодированная	1
			Масло сливочное	6
Компот из свежих фруктов с витамином С	200		Фрукты свежие	45
			сахар	25
			Кислота лимонная	1
			Витамин С	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40		Хлеб ржано-пшеничный	60

### Пятница

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
		5-11 класс			5-11 класс
Суп-харчо		250	Крупа рисовая	30	
			морковь	20	
			Лук репчатый	15	
			картофель	40	
			Масло сливочное	5	
			Томатная паста	4	
			Соль йодированная	1	
			Мясокостный бульон	170	
Салат из свежих овощей	100		Капуста белокочанная	82	
			морковь	10	
			сахар	5	
			Соль йодированная	1	
			Масло растительное	5	
Куры отварные	100/5		Мясо кур	140	
			Лук репчатый	5	
			морковь	5	
			Масло сливочное	5	
			Соль йодированная	1	
Гарнир: рис отварной	150		рис	45	
			Масло сливочное	5	
			Соль йодированная	1	
Фрукты/сок	100		Фрукты/сок	150	

натуральный			натуральный	
Чай с молоком		200	чай	1
			молоко	50
			сахар	25
Хлеб ржано-пшеничный		40	Хлеб ржано-пшеничный	60

## 2-4 неделя

### Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
		5-11 класс			5-11 класс
Борщ		250	свекла	70	
			Капуста белокочанная	40	
			Томатная паста	7	
			морковь	15	
			Лук репчатый	15	
			картофель	40	
			Масло сливочное	5	
			сахар	2	
			Мясокостный бульон	170	
Куры тушеные с овощами		150	Мясо птицы	126	
			картофель	140	
			Лук репчатый	15	
			морковь	50	
			Масло растительное	8	
			Соль йодированная	1	
фрукты		150	фрукты	170	
Чай с медом		200	Чай заварка	1	
			мед	25	
Хлеб ржано-пшеничный		40	хлеб ржано-пшеничный	60	

### Вторник

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
		5-11 класс			5-11 класс
Суп с макаронными изделиями		250	Лапша, вермишель	10	
			морковь	15	
			Соль йодированная	1	
			Лук репчатый	15	
			картофель	90	
			Масло сливочное	2	
			Мясо-костный бульон	170	
Тефтели мясные		100/5	говядина	65	
			Хлеб пшеничный	12	
			молоко	20	
			Лук репчатый	30	
			Соль йодированная	1	
			Масло растительное	5	

			Масло сливочное	5
			Мука пшеничная обогащенная	5
Салат из свежих огурцов		100	огурцы	65
			зелень	5
			Соль йодированная	1
			Масло растительное	5
Гарнир: гречка рассыпчатая		150	Крупа гречневая	50
			Масло сливочное	10
			Соль йодированная	1
Компот из свежих фруктов с витамином С		200	фрукты	45
			Сахар	25
			Витамин С	0,0007
Хлеб ржано- пшеничный		40	Хлеб ржано- пшеничный	60

### Среда

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
		5-11 класс			5-11 класс
рассольник		250	картофель	90	
			Крупа перловая	15	
			Лук репчатый	10	
			морковь	15	
			Огурцы соленые	20	
			Масло сливочное	5	
			Мясокостный бульон	170	
Гуляш из говядины (говядина)		100	говядина	110	
			морковь	10	
			Лук репчатый	22	
			Масло сливочное	10	
			Томатная паста	12	
			Соль йодированная	1	
			Мука пшеничная обогащенная	6	
Макароны отварные		150	рожки	40	
			Масло сливочное	6	
			Соль йодированная	1	
Кисель с витамином С		200	кисель	24	
			сахар	20	
			Лимонная кислота	0,3	
			Витамин С	0,0007	
Хлеб ржано- пшеничный		40	Хлеб ржано- пшеничный	60	
Творожная запеканка/ ватрушка		80	творог	100	
			молоко	50	
			сахар	5	
			яйца	1/10	
			мука	8	
			соль	1	
			Масло сливочное	5	
Соус молочный		20	Сахар	5	

			Молоко	20
			мука	2

### Четверг

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
		5-11 класс			5-11 класс
Суп гороховый		250	картофель	65	
			горох	20	
			морковь	15	
			Лук репчатый	15	
			Масло сливочное	6	
			Мясокостный бульон	170	
Салат из моркови с яблоком		100	морковь	100	
			сахар	5	
			Масло растительное	5	
			яблоки	30	
Котлета рыбная		100/5	минтай	140	
			Хлеб пшеничный	20	
			молоко	25	
			Мука пшеничная, обогащенная	10	
			Соль йодированная	1	
			Масло сливочное	6	
			Масло растительное	7	
Картофельное пюре		150	картофель	190	
			молоко	45	
			Соль йодированная	1	
			Масло сливочное	6	
Компот из свежих фруктов с витамином С		200	Фрукты свежие	45	
			сахар	25	
			Кислота лимонная	1	
			Витамин С	0,0007	
Хлеб ржано- пшеничный		40	Хлеб ржано- пшеничный	60	

### Пятница

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
		5-11 класс			5-11 класс
Суп из овощей		250	Капуста белокочанная	30	
			картофель	72	
			морковь	10	
			Лук репчатый	10	
			Томатная паста	5	
			Масло сливочное	6	
			Соль йодированная	1	
			Мясокостный бульон	170	
Биточки мясные		100/25	Мясо говядины (котлетное мясо)	60	

			кур	
			Лук репчатый	10
			морковь	10
			Хлеб пшеничный	12
			молоко	20
			Мука пшеничная обогащенная	8
			Масло растительное	6
			Масло сливочное	6
			Соль йодированная	1
Гарнир: рис припущенный	150		рис	45
			Масло сливочное	6
			Соль йодированная	1
Сок фруктовый	200		Сок фруктовый	220
Хлеб ржано- пшеничный	40		Хлеб ржано- пшеничный	60