

Утверждаю
Вр.и.о руководителя ГУ «Отдел
образования Нуриянского района»
А.Есмаганбетов
« 16 » 2023 год



П Е Р С П Е К Т И В Н О Е
(рекомендуемое)
двухнедельное меню блюд
для организации питания учащихся из социально уязвимых слоев
населения в общеобразовательных школах
за счет бюджетных средств на 2023 год

1 неделя
1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		Ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп лапша	200	250	лапша	8	16
			морковь	10	14
			соль йодированная	1	1
			лук репчатый	9	11
			картофель	60	80
			масло сливочное	5	5
			костный бульон	150	150
Тефтели из говядины	81	100	мясо говядина (котлетное мясо)	81	100
			хлеб пшеничный	11	13
			молоко	16	20
			лук	32	40
			масло сливочное	4	5
			масло растительное	4	6
			мука	5	7
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	гречка	48	71
			масло сливочное	4	6
Салат из моркови	60	100	морковь	64	108
			масло растительное	6	10
			сахар	4	6
Молоко с медом	200/10	200/10	молоко	200	200
			мед	10	10
Хлеб ржано- пшеничный	35	40	хлеб ржано- пшеничный	35	40

1 неделя

2 день

Наименование блюد	Выход блюд, г		Ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп с крупой	200	250	овсяная крупа	20	25
			морковь	16	22
			лук	13	11
			растительное масло	4	5
			костный бульон	150	150
Куры отварные	80	100	куры	165	208
			лук	3	4
Гарнир: перловка	100	150	перловка	36	54
			масло сливочное	4	6
Компот из сухофруктов	200	200	сахар	20	20
			сухофрукты	20	20
			аскорбинка	0,0007	0,0007
Фрукты	200	200	яблоко	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	35	40	хлеб ржано- пшеничный	35	40
Салат свекольный	60	100	свекла	65	109
			масло растительное	8	14

1 неделя

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		Ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Рассольник	200	250	картофель	60	80
			крупа перловая	10	10
			лук репчатый	5	10
			морковь	8	10
			масло сливочное	5	5
			костный бульон	150	180
			огурцы соленые	14	17
Котлеты из говядины	80/5	100/5	мясо говядина (котлетное мясо)	80	100
			хлеб пшеничный	16	18
			молоко	22	25
			сухари	9	10
			масло сливочное	7	8
			масло растительное	6	7
Гарнир: рис отварной	100	150	рис	37	55
			масло сливочное	4	6
			молоко	8	10
Кефир	200	200	кефир	200	200

Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	35	40
Салат из свежих овощей	60	100	капуста	41	69
			морковь	18	30
			масло растительное	8	13

1 неделя

4 день

Наименование блюда	Выход блюд, г		Ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп гороховый	200	250	картофель	40	53
			горох	16	20
			морковь	8	10
			лук	8	10
			масло сливочное	5	5
			костный бульон	150	180
Тефтели из судака	80	100	судак	109	137
			хлеб пшеничный	11	13
			молоко	16	20
			лук	13	15
			масло растительное	5	7
			мука	6	8
Гарнир: макароны	100	150	макароны	36	54
			масло сливочное	12	18
Кисель с витаминомС	200/10	200/10	кисель	24	24
			сахар	10	10
			кислота лимонная	0,0002	0,0002
			витамин С порошок	0,00007	0,00007
Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	35	40
Фрукты	200	200	яблоко	200	200
Салат свекольный	60	100	свекла	65	109
			масло растительное	8	14

1 неделя

5 день

Наименование блюда	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп харчо	200	250	рис	15	18
			лук	19	22
			масло сливочное	8	10
			зелень	2	2
			томат	6	8
			Соль йодированная	1	1
			костный бульон	150	180
Мясо тушеное (курица)	80	100	курица	140	160
			томат	19	20
			лук	8	9

Гарнир: капуста тушеная	100	150	масло растительное	4	5
			мука	6	7
			капуста	143	215
			м.растит	4	6
			сахар	3	5
			морковь	3	5
			лук	5	8
			мука	1	1
Сок натуральный	200	200	томат	9	14
			сок	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	35	40
Салат из свежих овощей	60	100	капуста	41	69
			морковь	18	30
			масло растительное	8	13

2 неделя

1 день

Наименование блюда	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Борщ	200	250	свекла	50	58
			капуста	15	20
			томат	4	6
			морковь	8	10
			лук	8	10
			картофель	22	22
			сахар	2	2
			мясо говядина	40	40
			масло сливочное	4	4
Плов (курица)	120/80	150/80	курица	107	107
			рис	51	68
			лук	9	10
			морковь	14	19
			масло растительное	8	11
			томат	16	21
Сузбеше	80	100	сузбеше	80	100
Чай с медом	200/10	200/10	чай	200	200
			мед	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	35	40
Салат из моркови	60	100	морковь	64	108
			масло растительное	6	10
			сахар	4	6

2 неделя

2 день

Наименование блюда	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс

Суп рисовый	200	250	рис	8	10
			картофель	65	78
			морковь	8	10
			лук	8	10
			мясо говядина	42	42
			масло сливочное	5	5
Салат витаминный	60	100	капуста	8	15
			морковь	6	12
			яблоко	8	16
			зелень	2	4
			лимон для сока	2	4
			масло растительное	5	10
Зразы рубленые	80	100	мясо говядина (котлетное мясо)	60	76
			яйца	5	7
			масло растительное	9	11
			Зелень, лук	35	45
			сухари	7	9
			хлеб пшеничный	9	11
			молоко	12	16
			Лук/петрушка	4	6
Гарнир: перловка	100	150	перловка	36	54
			масло сливочное	4	6
Сок натуральный	200	200	сок	200	200
Фрукты	200	200	яблоко	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	35	40

2 неделя

Здень

Наименование блюда	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп из овощей	200	250	капуста	20	25
			картофель	50	66
			морковь	11	14
			лук репчатый	9	11
			томатная паста	2	4
			масло сливочное	4	5
			мясо говядина	40	49
Салат свекольный с сыром	60	100	свекла	55	93
			масло растительное	8	14
			сыр твердый	10	16
Мясо тушеное (курица)	80	100	курица	140	160
			томат	19	20
			лук	8	9
			масло растительное	4	5
			мука	6	7
Гарнир: капуста тушеная	100	150	капуста	143	215
			м.растит	4	6

			сахар	3	5
			морковь	3	5
			лук	5	8
			мука	1	1
			томат	9	14
Кисель с витамином С	200	200	кисель	24	24
			сахар	10	10
			кислота лимонная	0,0002	0,0002
			витамин С порошок	0,00007	0,00007
Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	35	40

2 неделя

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп харчо	200	250	рис	15	18
			лук	19	22
			масло сливочное	8	10
			зелень	2	2
			томат	6	8
			соль йодированная	1	1
			мясо говядина	61	80
Салат из моркови	60	100	морковь	64	108
			масло растительное	6	10
			сахар	4	6
Котлеты рыбные	80	100	судак	107	133
			хлеб пшеничный	15	19
			молоко	20	26
			масло растительное	11	13
			сухари	7	9
Гарнир: макароны	100	150	макароны	36	54
			масло сливочное	12	18
Компот из сухофруктов с витамином С	200/10	200/10	сухофрукты	15	15
			сахар	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	35	40
Фрукты	200	200	яблоко	200	200

2 неделя

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г		ингредиенты	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп пшенный	200	250	пшено	20	25
			морковь	15	20
			лук	12	16
			масло растительное	4	5

			мясо говядина	40	44
Салат из свежих овощей	60	100	капуста	41	69
			морковь	18	30
			масло растительное	8	13
Куры отварные	80	100	куры	165	208
			лук	3	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	гречка	48	71
			масло сливочное	4	6
Молоко	200	200	молоко	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	35	40	хлеб ржано-пшеничный	35	40