**УТВЕРЖДАЮ**

**Руководитель**

**ГУ «Управление образования**

**Карагандинской области»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г. Кожахметова**

**«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 год**

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

**одноразовое двухнедельное** (рекомендуемое) **меню блюд**

**для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в общеобразовательных школах**

**за счет средств фонда «Всеобуч» на 2023-2024 учебный год** (лето-осень)

**I Неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-ый день** |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат витаминный  | 100 | Капуста  | 56,8 |
|  |  | Морковь | 20 |
|  |  | Яблоко  | 20 |
|  |  | Масло раст. | 12 |
|  |  | Сахар  | 5 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
|  |  | Картофель | 90 |
| Суп гороховый мясо говядины | 250 | Горох | 25 |
|  |  | Морковь | 24 |
|  |  | Лук | 8 |
|  |  | Масло сливочное | 4 |
|  |  | Мясо говядины груд.  | 58 |
|  |  | Соль йодир. | 2 |
|  |  | м\р | 4 |
|  Хлеб с сыром, маслом слив. | 20/10/10 | Хлеб р\п | 20 |
|  |  | Сыр  | 10 |
|  |  | Масло сливочное | 10 |
| Фрукты  | 150 | Яблоко  | 150 |
| Чай с молоком с сахаром  | 200 | Заварка  | 2 |
|  |  | Молоко | 20 |
| **2-ой день** |  | Сахар  | 10 |
| Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 200 | Рис | 20 |
|  |  | Пшено  | 20 |
|  |  | Сахар | 10 |
|  |  | Масло слив | 10 |
|  |  | Соль йодир.  | 0.001 |
|  |  | Масло сливочное | 10 |
| Чай с медом | 200 | Заварка  | 2 |
|  |  | Мед  | 20 |
| Запеканка творожная | 200 | Мука пшеничная фортифицированная | 72 |
|  |  | Сахар- песок | 36 |
|  |  | Масло сливочное | 30 |
|  |  | Соль | 0,4 |
|  |  | Творог  | 64 |
|  |  | Ванилин  | 0,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| **3-ой день** |  |  |  |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов | 100 | Капуста  | 56,8 |
|  |  | Морковь | 20 |
|  |  | Огурцы  | 20 |
|  |  | Масло раст. | 12 |
|  |  | Сахар  | 5 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
| Плов с курицей  | 200 |  Курица груд  | 240 |
|  |  | рис | 80 |
|  |  | Соль йодир.  | 0,001 |
|  |  | Масло растительное | 18 |
|  |  | лук | 35 |
|  |  | морковь | 35 |
|  |  | томат | 12 |
| Сузбеше  | 100 |  |  |
| Хлеб р\п с маслом сливочным | 20/10 | Хлеб р\пМасло сливочное | 2010 |
| Кисель п/ягодный | 200 | Кисель | 24 |
|  |  | Сахар | 10 |
|  |  | Крахмал | 12 |
|  |  | Лимон. кис. | 0.0002 |
| **4-й день**  |  |  |  |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат витаминный | 100 | Капуста  | 55 |
|  |  | Морковь | 15 |
|  |  | Ялоко  | 15 |
|  |  | Масло раст. | 14 |
|  |  | Сахар  | 6 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
| Котлета рыбная  | 100 | Минтай | 168 |
|  |  | Хлеб пшен | 24 |
|  |  | молоко | 45 |
|  |  | Сухари | 18 |
|  |  | Масло раст | 15 |
|  |  | Масло слив | 4 |
|  |  | Соль йодир.  | 0.0015 |
| Картофельное пюре | 150 | Картофель | 210 |
|  |  | молоко | 75 |
|  |  | Соль | 1 |
|  |  | Масло сливочное | 8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрук. | 20 |
|  |  | Сахар | 20 |
|  |  | Лимонка | 0.002 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| Печенье сахарное | 40 | Печенье сахарное | 40 |
| **5-й день** |  |  |  |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат из капусты св. , свеклы | **100** | Капуста св. | 88 |
|  |  | Свекла | 40 |
|  |  | Сахар песок | 4 |
|  |  | Масло растит.  | 8 |
|  |  | Соль йодированная | 1 |
| Биточки мясные(говядина, курица) | 100 | Мясо котлетное (говядина, курица) | 100 |
|  |  | Хлеб  | 22,5 |
|  |  | Молоко  | 24 |
|  |  | Лук репчатый | 10 |
|  |  | Масло раст. | 10 |
|  |  | Сухари  | 20 |
|  |  | Соль йодир | 1 |
| Гречка отварная  | 150 | Крупа  | 60 |
|  |  | Масло слив  | 8 |
|  |  | Соль йодир | 1 |
| Сок натур  | 200 | Сок натур  | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**II Неделя**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **1-ый день** |  |  |  |
| **Наименования блюд** | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Суп лапша (мясо говядины, курицы) | 250 | Лапша | 13 |
|  |  | Картофель свежий | 67 |
|  |  | Морковь | 12 |
|  |  | Лук репчатый | 12 |
|  |  | Масло растительное | 3 |
|  |  | Соль | 2 |
|  |  | Мясо говядина груд. (курица) | 58 |
| Печенье сахарное | 40 | Печенье сахарное | 40 |
| Фрукты  | 150 | Яблоко  | 150 |
| Чай с молоком с сахаром | 200 | Заварка  | 2 |
|  |  | Сахар  | 10 |
|  |  | Молоко  | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| **2-ой день** |  |  |  |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Плов с курицей  | 200 | Курица груд | 240 |
|  |  | рис | 80 |
|  |  | Соль йодир.  | 0,001 |
|  |  | Масло растительное | 18 |
|  |  | лук | 35 |
|  |  | морковь | 35 |
|  |  | томат | 12 |
| Салат овощной  | 100 | Капуста  | 70 |
|  |  | Морковь | 30 |
|  |  | Масло раст. | 12 |
|  |  | Сахар  | 5 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
| Сузбеше  | 100 | Творожная масса  | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| Компот из сухофруктов  | 200 | Сухофрук. | 20 |
|  |  | Сахар | 20 |
|  |  | Лимонка | 0.002 |
| **3-й день** |  |  |  |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Жаркое по- домашнему мясо говядины | 250 | Мясо (говядина) | 110 |
|  |  | Картофель  | 200 |
|  |  | Морковь  | 45 |
|  |  | Лук  | 51 |
|  |  | Соль  | 1 |
|  |  | Томат  | 10 |
|  |  | м\р | 15 |
| Запеканка творожная | 200 | Мука пшеничная фортифицированная | 72 |
|  |  | Сахар- песок | 36 |
|  |  | Масло сливочное | 30 |
|  |  | Соль | 0,4 |
|  |  | Творог  | 64 |
|  |  | Ванилин  | 0,1 |
| Чай с медом  | 200 | Заварка  | 2 |
|  |  | Мед  | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| **4-й день** |  |  |  |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат витаминный  | 100 | Капуста  | 56,8 |
|  |  | Морковь | 20 |
|  |  | Яблоко  | 20 |
|  |  | Масло раст. | 12 |
|  |  | Сахар  | 5 |
|  |  | Соль йодир.  | 1 |
| Суп рыбный  | 250 | Картофель | 100 |
|  |  | Крупа (рис, пшено) | 6 |
|  |  | Морковь | 10 |
|  |  | Лук репчатый | 10 |
|  |  | Рыбные консервы в масле, или натур | 30 |
|  Хлеб с сыром  | 20\10 | Хлеб р\п | 20 |
|  |  | Сыр  | 10 |
| Сок натур  | 200 | Сок натур  | 200 |
| **5-й день** |  |  |  |
| **Наименования блюд**  | **Выход блюда, г** | **Ингредиенты** | **Брутто, г** |
| Салат из капусты св. , свеклой | **100** | Капуста св. | 88 |
|  |  | Свекла | 40 |
|  |  | Сахар песок | 4 |
|  |  | Масло растит.  | 8 |
|  |  | Соль йодированная | 1 |
|  |  |  |  |
| Тефтели мясные говядина, курица с соусом | 100 | Мясо котлетное (говядина, курица) | 100 |
|  |  | Рис | 10 |
|  |  | Мука | 15 |
|  |  | Лук репчатый | 60 |
|  |  | Масло раст. | 5 |
|  |  | Томатная паста | 8 |
|  |  | соль | 0,3 |
| Макаронные изделия | 150 | Макароны | 50 |
|  |  | Масло слив. | 7 |
| Кисель п/ягодный | 200 | Кисель | 24 |
|  |  | Сахар | 10 |
|  |  | Крахмал | 12 |
|  |  | Лимон. кис. | 0.0002 |
| Хлеб ржано-пшеничный  | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |