



Утверждаю  
и.о. директор ОШ им С.О.Талжанова  
М.Е.Байбейлова

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 (зима весна)

1-неделя

1-ый день

#	Наименование	Вес	Ингредиенты	Действия
	Салат витаминный	100г	Капуста -56.8 Морковь 20 Яблоко 20 Масло раст 12 Сахар 5 Соль йодир 1 Картофель 90	
	Суп гороховый Мясо говядины	250г	Горох 25 Морковь 24 Лук 8 Масло сливочное 4 Мясо говядина груд 58 Соль йодир 2 м р 4	
	Хлеб с сыром масло слив	20\1010г	хлеб ржано- пшеничный (20г) сыр 10 масло слив 10 яблоко 150	
	Фрукты			
	чай с молоком с сахаром	200г	Заварка 2 Молоко 20 Сахар 10	

Добавить

2 -день

#	Наименование	Вес	Ингредиенты	Действия
	Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200г	рис (20г), пшено(20г), сахар(10г), масло сливочное (10г), соль иодирова (0001г), картофель (60г),	



#	Наименование	Вес	Ингредиенты	Действия
			мясо грудинка (30г), капуста (45г)	
	Запеканка творожная	200г	Мука пшеничная фортифицированная (72г), масло сливочное (30г)сахар песок(36г)соль 04г творог 64 ванилин 01	
	Чай с медом	200г	заварка(2г)мед 20г	
	Хлеб	40г	хлеб ржано-пшеничный (40г)	

Добавить

3-ый день

#	Наименование	Вес	Ингредиенты	Действия
	Плов с курицей	200г	рис (80г)	
	Плов из говядины(курицы)	200г	(курица) (240г), лук репчатый (35г), морковь (35г), томат (12г) соль йодир 0001масло растит 18	
	Хлеб с маслом слив	20г	хлеб ржано-пшеничный (20г)масло слив 10г	
	Кисель	200г	Кисель 24г Сахар 10 Крахмал 12 Лимон кис 0002	
	Сузбеше	100		

Добавить

4-ый день

#	Наименование	Вес	Ингредиенты	Действия
	Салат овощной	100г	морковь (30г), масло растит (14г), капуста (65г)сахар 6 соль йодир 1	
	Кателета рыбная	100г	минтай(168г),хлеб пшен-24 молоко (45г), сухари(18г), масло сливочное (4г),масло ратит 15 соль йодиров(4г)	
	Хлеб	40г	хлеб ржано-пшеничный 40	
	Компот	200г	Сухофрукт (20г) сахар - 20лимонка -2	

#	Наименование	Вес	Ингредиенты	Действия
	Печенье сахарное	40	Печенье сахарное 40-	

Добавить

5-ый день

#	Наименование	Вес	Ингредиенты	Действия
	Биточки мясные (говядина курица)	100г	Мясо котлетная - 100г Хлеб 22,5 Молоко 24г Лук репчатый 10г Масло растит 10г Сухари -20 соль иодиров 1	
	Гарнир: гречка рассыпчатая	150г	крупа гречневая (60г), масло сливочное (8г)	
	Салат из свежей капусты св свеклой	60г	капуста (88г), свекла (40г), масло растит (8г) соль йодир 1	
	Хлеб	40г	хлеб ржано-пшеничный (40г)	
	Сок натуральный	200г	Сок натур (200г)	

Добавить

Суббота 14.01

Добавить



2-неделя

1-ый день

#	Наименование	Вес	Ингредиенты	Действия
	Суп лапша	250г	Лапша- 13 Картофель свежий 67 Морковь 1 2 Лук репчатый 12 Масло раст 3 Сахар 5 Соль йодир 2	
	Суп гороховый Мясо говядины	250г	Горох 25 Морковь 24 Лук 8 Масло сливочное 4 Мясо говядина груд 58 Соль йодир 2 м р 4	
	Хлеб с сыром масло слив	20\1010г	хлеб ржано-пшеничный (20г) сыр 10 масло слив 10	
	Фрукты		яблоко 150	
	чай с молоком с сахаром	200г	Заварка 2 Молоко 20 Сахар 10	

Добавить

2 -день

#	Наименование	Вес	Ингредиенты	Действия
	Плов из говядины(курицы)	200г	Курица груд 240 г рис (80г) (курица) (240г), лук репчатый (35г), морковь (35г), томат (12г) соль йодир 0001масло растит 18	
	Салат овощной	200г	морковь (30г), масло растит (14г), капуста	

#	Наименование	Вес	Ингредиенты	Действия
			(70г)сахар 5 соль йодир 1	
	сузбеше	100	Творожная масса	
	Компот из сухоруктов	200г	Сухофрукт (20г) сахар -20лимонка -2	
	Хлеб	40г	хлеб ржано-пшеничный (40г)	

Добавить

3-ый день

#	Наименование	Вес	Ингредиенты	Действия
	Жаркое по дамашнему мясо говядины	250г	мясо говяд 250г	
	Запеканка творожная	200	(курица) (240г), лук репчатый (35г), морковь (35г), томат (12г) соль йодир 0001масло растит 18	
	Хлеб	40г	хлеб ржано-пшеничный (40г)	
	Чай с медом	200г	Заварка 2 Мед 20	
		100		

Добавить

4-ый день

#	Наименование	Вес	Ингредиенты	Действия
	Салат витаминный	100г	морковь (20г), масло растит (14г), капуста (56г)сахар 6 соль йодир 1сахар 1	
	Суп рыбный	250	Картофель 100 Крупа рис пшено 6 Морковь 10 Лук репчатый 10 Рыбные консервы в масле или натуральный30	



#	Наименование	Вес	Ингредиенты	Действия
	Хлеб с сыром	20\10г	хлеб ржано-пшеничный 20 сыр 10	
	Сок натуральный	200	Сок натуральный	

Добавить

5-ый день

#	Наименование	Вес	Ингредиенты	Действия
	Тефтели мясные говядина или курица с соусом	100г	Мясо котлетная - 100г Рис 10 Мука 15г Лук репчатый 60г Масло растит 5г Томатная паста-8 соль йодиров 8	
	Макаронные изделия	150г	Макароны -50 Масло слив -7	
	Салат из свежей капусты св свеклой	60г	капуста (88г), свекла (40г), масло растит (8г) соль йодир 1	
	Хлеб	40г	хлеб ржано- пшеничный (40г)	
	Кисель ягодный	200	Кисель 24 Сахар 10 Крахмал 12 Лимон кис 00002	

Добавить

Суббота 14.01

Добавить