

«Утверждаю»  
 Директор  
 КГУ «Опорная школа  
 (РЦ) имени А.Байтурсынулы»

« 1 » 2023 год

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**  
 одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания  
 учащихся начальных классов в общеобразовательных школах  
 за счет бюджетных средств на 2023-2024 учебный год (лето-осень)

**I Неделя**

<b>I-ый день</b>			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый мясо говядины	200	Картофель	80
		Горох	16
		Морковь	24
		Лук	24
		Масло сливочное	4
		Мясо говядины груд. на м/к. бульоне	40
		Соль йодир.	1
		м\р	4
		Хлеб с сыром, маслом слив.	20/10/10
		Сыр	10
		Масло слив.	10
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
<b>2-ой день</b>			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150/5	Молоко	130
		Рис	17
		Пшено	17
		Сахар	8
		Масло слив	8
		Соль йодир.	0,001
		Масло сливочное	5
Запеканка творожная	150	Мука пшеничная фортифицированная	54
		Сахар- песок	27
		Масло сливочное	22
		Соль	0,3
		Творог	48
		Ванилин	0,1
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	15



3-й день		Ингредиенты	Брутто, г		
Наименования блюд	Выход блюда, г				
Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов	60	Капуста	41,8		
		Огурцы	15		
		Морковь	20		
		Масло раст.	12		
		Сахар	5		
		Соль йодир.	1		
Плов с курицей	150	Курица	122		
		рис	60		
		Соль йодир.	0,001		
		Масло растительное	13		
		лук	23		
		морковь	23		
		томат	9		
		Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
				Сахар	10
				Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002		
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20		
4-й день		Ингредиенты	Брутто, г		
Наименования блюд	Выход блюда, г				
Котлета рыбная	80	Минтай	132		
		Хлеб пшен	20		
		молоко	45		
		Сухари	12		
		Масло раст	10		
		Масло слив	4		
		Соль йодир.	0.001		
		Картофельное пюре	100	Картофель	160
				молоко	75
				Соль	0,001
Масло сливочное	3				
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20		
		Сахар	20		
		Лимонка	0.002		
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20		
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40		
5-й день		Ингредиенты	Брутто, г		
Наименования блюд	Выход блюда, г				
Салат из капусты св. , свеклы	60	Капуста св.	48		
		Свекла	250		
		Сахар песок	3		
		Масло растит.	5		
		Соль йодированная	1		
		Биточки мясные(говядина/курица)	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
Хлеб	22,5				
Молоко	24				
Лук репчатый	10				
Масло раст.	10				
Сухари	20				
Соль йодир	1				
Гречка отварная	100	Крупа	60		
		Масло слив	5		



		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

## II Неделя

1-ый день		Ингредиенты	Брутто, г
Наименования блюд	Выход блюда, г		
Суп лапша мясо говядины	200	Картофель	80
		Лапша	11
			10
		Морковь	10
		Лук репчатый	2
		Масло растительное	1,5
		Соль	40
		Мясо говядины груд.	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	150
Фрукты	150	Яблоко	2
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	10
		Сахар	20
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	
2-ой день		Ингредиенты	Брутто, г
Наименования блюд	Выход блюда, г		
Плов с курицей	150	Курица	122
		рис	60
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	13
		лук	23
		морковь	23
		томат	9
Салат овощной	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Чай с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	20
3-й день		Ингредиенты	Брутто, г
Наименования блюд	Выход блюда, г		
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	Молоко	120
			40
		Крупа кукурузная	5
		Масло сливочное	8
		Сахар	0,8
		соль	54
Запеканка творожная	150	Мука пшеничная фортифицированная	27
		Сахар- песок	22
		Масло сливочное	0,3
		Соль	48
		Творог	

- Густа
- Морковь
- Яблоко
- Масло раст.
- Сахар
- Соль йодир
- Картофель
- Горох
- Морковь
- Лук
- Масло сливоч.
- Мясо говядины
- Соль йодир.
- М/р
- Хлеб р/п
- Сыр
- Масло сливочное
- Яблоко
- Заварка
- Молоко
- Сахар
- Рис
- Пшено
- Сахар
- Масло слив
- Соль йодир.
- Масло сливочное
- Заварка
- Мед
- Мука пшеничная форти
- Сахар- песок
- Масло сливочное
- Соль
- Творог
- Ванилин
- Хлеб ржано-пшеничный
- Ингредиенты



		Ванилин	0,1		
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20		
		Сахар	20		
		Лимонка	0.002		
Хлеб ржано-пшеничный	20		20		
<b>4-й день</b>					
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>		
Суп рыбный	200	Картофель	80		
		Крупа (рис, пшено)	4		
		Морковь	6		
		Лук репчатый	8		
		Рыбные консервы в масле, или натур	25		
		Хлеб с сыром	20\10	Хлеб р\п	20
		Сыр	10		
Сок натур	200	Сок натур	200		
<b>5-й день</b>					
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>		
Тефтели мясные (говядина, курица)с соусом	80	Мясо котлетное (говядина, курица)	78		
		Рис	8		
		Мука	12		
		Лук репчатый	50		
		Масло раст.	4		
		Томатная паста	6		
		соль	0,2		
		Макаронные изделия	100	Макароны	35
				Масло слив.	5
		Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
Сахар	10				
Крахмал	12				
Лимон. кис.	0.0002				
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20		