



Утверждаю
 И.о. руководителя ГУ «Отдел
 образования города Караганды»
 Н.Головина
 « 01 » _____ 2021 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
(рекомендуемое)
двухнедельное меню блюд
для организации питания учащихся из социально уязвимых слоев
населения в общеобразовательных школах
за счет бюджетных средств на 2021 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
Рассольник	200	250	картофель	60	80
			крупа перловая	10	10
			лук репчатый	5	10
			морковь	8	10
			м.сливочное	5	5
			костный бульон	150	180
			огурцы соленые	14	17
Котлеты из говядины	60/5	75/5	м.говяд	60	75
			хлеб пшен	14	14
			молоко	19	19
			сухари	8	8
			м.слив	6	6
			м.растит	5	5
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	100	рис	20	20
			м.сливочн	5	5
			молоко	8	8
Кефир	200	200	картофель	57	57
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	кефир	200	200
			хлеб ржано-пшеничный	20	20

1 неделя

2 день

Наименование блюд	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	11	14
			лук	9	11
			растительное масло	4	5
			костный бульон	150	150
Салат свекольный	30	60	свекла	45	75
			м.растит	8	8
Куры отварные	60	80	куры	120	150
Гарнир: перловка	100	100	лук	3	3
			перловка	36	36
Компот из с/фруктов	200	200	М.сливочное	4	4
			сахар	20	20
			сухофрукты	20	20
Фрукты	200	200	Аскорбинка	0,0007	0,0007
			яблоко	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	хлеб ржано-пшеничный	20	20

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
			М.сливочное	5	5
			костный бульон	150	180
			огурцы соленые	14	17
Котлеты из говядины	60/5	75/5	М.говяд	60	75
			хлеб пшен	14	14
			молоко	19	19
			сухари	8	8
			М.слив	6	6
			М.растит	5	5
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	100	рис	20	20
			М.сливочн	5	5
			молоко	8	8
Кефир	200	200	картофель	57	57
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	кефир	200	200
			хлеб ржано-пшеничный	20	20

молочном соусе		м.сливочн	1
		картоф	20
		капуста	19
		сахар	1
		лук	9
		мука	1
		зеленый горошек	12
Кисель с витамином С	200/10	кисель	24
		сахар	10
		кислота лимонная	0,0002
		Витамин С порошок	0,00007
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20
Фрукты	200	яблоко	200

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Мясо тушеное (курица)	60	курица	140
		томат	19
		лук	8
		м.слив	4
		м.растит	3
		мука	6
Гарнир: капуста тушеная	100	капуста	120
		м.растит	4
		сахар	3
		морковь	3
		лук	5
		мука	1
		томат	9
Сок натуральный	200	сок	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

2 неделя

**1 неделя
4 день**

Наименование блюд	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
			м.сливочное	5	5
			костный бульон	150	180
Тефтели из судака	60	80	судак	89	109
			хлеб пшен	11	11
			молоко	16	16
			лук	13	13
			м.слив	4	4
			м.растит	5	5
			мука	6	6
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	75/26	молоко	10	10
			м.сливочн	1	1
			картоф	20	20
			капуста	19	19
			сахар	1	1
			лук	9	9
			мука	1	1
			Зеленый горошек	12	12
Кисель с вит С	200/10	200/10	кисель	24	24
			сахар	10	10
			кислота лимонная	0,0002	0,0002
			Вит С порошок	0,00007	0,00007
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	хлеб ржано-пшеничный	20	20
Фрукты	200	200	яблоко	200	200

**1 неделя
5 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
			м.сливочное	8	10
			зелень	2	2
			томат	6	8
			сольодир	1	1
			костный бульон	150	180
			курица	140	160
Мясо тушеное (курица)	60	80	томат	19	19
			лук	8	8
			м.слив	4	4
			м.растит	3	3

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Плов (курица)	120/50	курица	85
		рис	50
		молоко	10
		лук	10
		морковь	14
		м.растит	10
		томат	5
Сузбеше	45	сузбеше	45
Чай с медом	200/10	Чай	200
		Мед	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат витаминный	30	капуста	8
		морковь	6
		яблоко	8
		зелень	2
		лимон для сока	2
		м.растит	5
Зразы рубленые	60	говядина	120
		яйца	
		м.растит	
		зелень	
		сухари	
		хлеб пшеничн	
		молоко	
Гарнир: перловка	100	перловка	36
		м.сливочное	4
Сок натур	200	сок	200
Фрукты	200	яблоко	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

			мука	6	6
Гарнир: капуста тушеная	100	100	капуста	120	143
			м.растит	4	4
			сахар	3	3
			морковь	3	3
			лук	5	5
			мука	1	1
			томат	9	9
Сок натуральный	200	200	сок	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	хлеб ржано-пшеничный	20	20

**2 неделя
1 день**

Наименование блюд	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
			м.слив	4	4
Плов (курица)	120/50	150/50	курица	85	105
			рис	50	50
			молоко	10	10
			лук	10	10
			морковь	14	14
			м.растит	10	10
			томат	5	5
Сузбеше	45	45	сузбеше	45	45
Чай с медом	200/10	200/10	Чай	200	200
			Мед	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	хлеб ржано-пшеничный	20	20

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат свекольный с сыром	30	свекла	28
		м.растит	8
		сыр твердый	10
Мясо тушеное	60	м.говяд	130
		лук	8
		мука	6
		томат	10
		м.растит	3
Гарнир: капуста тушеная	100	капуста	20
		сахар	5
		морковь	8
		мука	
		томат	
		лук	
		м растит	57
Кисель с вит С	200	кисель	24
		сахар	10
		кислота лимонная	0,0002
		Вит С порошок	0,00007
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб ржано-пшеничный	20

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат из моркови	30	морковь	32
		м.растит	6
		сахар	4
Котлеты рыбные	60	судак	89
		хлеб пшен	15
		молоко	20
		м.растит	11
		сухари	7
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	молоко	10
		м.сливочн	1

		картоф	20
		капуста	19
		сахар	1
		лук	9
		морковь	19
		мука	1
		зеленый горошек	12
Компот из с/фруктов с вит С	200/10	с/фрукты	15
		сахар	20
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20
Фрукты	200	яблоко	200

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто,г
Салат из свежих овощей	30	капуста	20
		морковь	9
		м.растит	4
Куры отварные	60	курица	145
		лук	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	гречка	48
		м.сливочн	4
Молоко	200	молоко	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	хлеб ржано- пшеничный	20