



Утверждаю
Директор КГУ ОШ № 32

К.С.Кулбулатова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

двухнедельное меню блюд

для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения
в общеобразовательных школах за счет средств фонда «Всеобуч» на 2022 год

I Неделя

1-ый день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|---------------------------|-------------|------------|
| Салат витаминный | 100 | Капуста | 40 |
| | | Морковь | 25 |
| | | Яблоко | 45 |
| | | Масло раст | 10 |
| | | Сахар | 2 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| | | Лимон | 10 |
| Котлета мясная (говядина) | 100 | Мясо гов | 101 |
| | | Хлеб | 18 |
| | | Молоко | 24 |
| | | Лук | 10 |
| | | Сухари | 18 |
| | | Масло слив | 5 |
| | | Масло раст | 6 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| Гречка отварная | 150 | Крупа | 60 |
| | | Масло слив | 7,5 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб | 40 |
| Чай с сахаром с молоком | 200 | Заварка | 2 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Молоко | 100 |
| Фрукты | 150 | Яблоки | 150 |
| Калорийность, ккал | | | 731 |

**I Неделя
2-ой день**

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|-------------------------------|-----------------------------------|--------------------|------------------|
| Салат из моркови и яблока | 100 | Морковь | 85 |
| | | Сахар | 3 |
| | | Масло раст | 10 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | Яблоко | 30 |
| Куры тушеные в томатном соусе | 100 | Куры | 240 |
| | | Морковь | 40 |
| | | Лук | 40 |
| | | Масло слив | 10 |
| | | Томат | 5 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | зелень | 2 |
| Макаронные изделия | 150 | Макар. изд. | 51 |
| | | Масло слив | 10 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Какао с молоком | 200 | Какао | 7 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Молоко | 180 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Сузбеше | 100 | Сузбеше | 100 |
| Калорийность, ккал | | 844,5 | |

**I Неделя
3 –день**

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------|------------------|
| Салат из св. капусты с яблоком | 100 | капуста | 65 |
| | | яблоко | 33 |
| | | м/р | 10 |
| | | Лим кисл | 0,0001 |
| | | сахар | 2 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | морковь | 20 |
| Плов из говядины | 200 | говядина | 162 |
| | | рис | 80 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | м/р | 18 |
| | | лук | 35 |
| | | морковь | 35 |
| | | томат | 12 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Кисель | | кисель | 24 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Крахмал | 12 |
| | | Лимон. кис. | 0.0002 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Калорийность, ккал | | 711,4 | |

I Неделя
4 день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|---------------------------|--------------|-----------|
| Рыба с овощами (минтай) | 100 | Минтай | 168 |
| | | Морковь | 60 |
| | | Лук | 58 |
| | | Томат | 3 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | м/р | 15 |
| | | зелень | 2 |
| | | сыр | 18 |
| Картофельное пюре | 150 | Картоф | 225 |
| | | Масло слив | 8 |
| | | Молоко | 75 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 45 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0.002 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Калорийность, ккал | | 674,5 | |

**I Неделя
5 день**

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|---------------------------|---------------|-----------|
| Суп гороховый | 250 | Картофель | 100 |
| | | Горох | 30 |
| | | Лук | 40 |
| | | Морковь | 40 |
| | | Масло слив | 4 |
| | | Мясо груд | 74 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | м/р | 10 |
| | | зелень | 3 |
| Пряник медовый | 70 | Мука фор. в/с | 50 |
| | | сахар | 10 |
| | | Яйцо | 3 |
| | | Масло слив | 10 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | Ванилин | 0.001 |
| | | Мед | 30 |
| | | Разрыхлитель | 1 |
| Салат помидоры, огурцы | 100 | Огурцы | 62 |
| | | Помидоры | 41 |
| | | м\р | 7 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Калорийность, ккал | | 547,8 | |

**I Неделя
6 день**

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|-------------------------------|----------------------------------|--------------------|------------------|
| Жаркое по-домашнему | 200 | Мясо гов | 143 |
| | | картоф | 205 |
| | | Морковь | 65 |
| | | Лук | 65 |
| | | Томат | 4 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| | | Зелень | 3 |
| | | м/р | 15 |
| Салат из св.капусты с яблоком | 100 | Капуста | 65 |
| | | Яблоко | 33 |
| | | м\р | 10 |
| | | Лим.кисл | 0,0001 |
| | | сахар | 2 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| | | морковь | 20 |
| Кефир | 200 | Кефир | 200 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Калорийность, ккал | | 574 | |

2 Неделя**1 день**

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|---|--------------------|------------------|
| Биточки мясные | 100 | Говядина | 101 |
| | | Хлеб | 18 |
| | | молоко | 35 |
| | | сухари | 18 |
| | | м/р | 6 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Рис припущенный | 150 | Рис | 60 |
| | | М/с | 7,5 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Чай с молоком | 200 | Молоко | 100 |
| | | Сахар | 20 |
| | | заварка | 2 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Калорийность, ккал | | 704 | |

2 Неделя**2 день**

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|-----------------------------------|--------------------|------------------|
| Салат витаминный | 100 | Капуста | 40 |
| | | морковь | 25 |
| | | яблоко | 45 |
| | | сахар | 2 |
| | | Масло раст | 10 |
| | | Лимон. сок | 10 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | Мясо гов | 143 |
| | | картоф | 205 |
| | | Морковь | 65 |
| | | Лук | 65 |
| | | Томат | 4 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| | | Зелень | 3 |
| | | м/р | 15 |
| Сузбеше | 100 | Сузбеше | 100 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Компот из св. фруктов | 200 | Яблоки | 45 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0.002 |
| Калорийность, ккал | | 728,3 | |

2 Неделя

3 день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|---------------------------|--------------|-----------|
| Борщ из св. капусты | 250 | свекла | 60 |
| | | Морковь | 20 |
| | | Лук | 20 |
| | | Масло слив | 6 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | томат | 8 |
| | | Картофель | 70 |
| | | Мясо груд | 80 |
| | | Капуста | 55 |
| | | Лим. кис. | 0.0001 |
| | | сахар | 3 |
| | | зелень | 3 |
| Ватрушка с творогом | 100 | Мука форт | 55 |
| | | Дрожжи прес | 2 |
| | | Молоко | 50 |
| | | Сахар | 5 |
| | | Яйцо | 3 |
| | | м/с | 2 |
| | | М/р | 3 |
| | | Соль йодир. | 0.0005 |
| | | Творог | 65 |
| | | Сахар | 5 |
| | | яйцо | 1 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Молоко с медом | 200/15 | Молоко | 200 |
| | | мед | 15 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Калорийность, ккал | | 614,8 | |

2 Неделя

4 день

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|----------------------------|---------------------------|--------------|-----------|
| Салат из моркови с яблоком | 100 | Морковь | 85 |
| | | Яблоко | 20 |
| | | Сахар | 3 |
| | | Масло раст | 10 |
| | | Соль йодир | 0,001 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | Минтай | 168 |
| | | Хлеб пшен | 24 |
| | | молоко | 45 |
| | | Сухари | 18 |
| | | Масло раст | 15 |
| | | Масло слив | 4 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Гречка отварная | 150 | Гречка | 60 |
| | | Масло слив | 7,5 |
| | | Соль йодир | 0.001 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрукты | 20 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0.002 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Калорийность, ккал | | 744,1 | |

2 Неделя**5 день**

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|--------------------------------|---|--------------------|------------------|
| Салат из св. капусты с яблоком | 100 | капуста | 65 |
| | | яблоко | 33 |
| | | м/р | 10 |
| | | Лим кисл | 0,0001 |
| | | сахар | 2 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | морковь | 20 |
| Плов из говядины | 200 | говядина | 162 |
| | | рис | 80 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | м/р | 18 |
| | | лук | 35 |
| | | морковь | 35 |
| | | томат | 12 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| Сузбеше | 100 | Сузбеше | 100 |
| Калорийность, ккал | | 704,1 | |

2 Неделя**6 день**

| Наименования блюд | Выход блюда, г 5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|---|--------------------|------------------|
| Куры тушенные | 100 | Куры | 240 |
| | | Морковь | 30 |
| | | Лук | 30 |
| | | М/р | 7,5 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | зелень | 2 |
| Макаронные изделия | 150 | Макар. изд. | 51 |
| | | Масло слив | 7,5 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Кефир | 200 | Кефир | 200 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Салат помидоры, огурцы | 100 | Огурцы | 62 |
| | | Помидоры | 41 |
| | | м\р | 7 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| Калорийность, ккал | | | 795,1 |