

Утверждаю:  
 Директор КГУ «ОШ №23»  
 Д.К.Балмуханова



**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
		Масло слив	7,5	
		Соль йодир	0.001	
		Хлеб р/п	40	
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2	
		Сахар	20	
		Молоко	100	
		Фрукты	150	
		Яблоки	150	
		<b>Калорийность, ккал</b>		<b>731</b>

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
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>844,5</b>	

**2-ой день**

## 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
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>711,4</b>

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
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>674,5</b>

## 4-ый день

**5-ый 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 зелень	10 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
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>547,8</b>	

**6-ой 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
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>574</b>	

**II Неделя  
1-ый 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
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>704</b>	

**2-ой 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
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>728,3</b>	

## 3-ий 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
Ватрушка с творогом	100	зелень	3
		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
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>614,8</b>

## 4-ый 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
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>744,1</b>

## 5-ый 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
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>704,1</b>

## 6-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г 5-11 кл	Ингредиенты	Брутто, г
Куры тушеные	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
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>795,1</b>