



«Утверждаю»
Директор КГУ
«Гимназия имени Шакарима»
Ахметова А.Н.
« 17 » 01 2022 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
двухнедельное меню блюд
для организации питания учащихся начальных классов
в общеобразовательных школах
за счет бюджетных средств на 2022 год

1 неделя

1 день

1 день			
Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша рисовая молочная	200/10	Молоко	150
		Рис	40
		Сахар	10
		Масло сливочное	10
		Соль йодированная	0,001
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	Хлеб р/п	20
		Масло сливочное	10
		Сыр твердый	22
Фрукты	200	Яблоко	200
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Калорийность, ккал			586

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из моркови и яблока	60	Морковь	60
		Сахар	2
		Масло растительное	5
		Соль йодированная	0,001
		Яблоко	30
Куры тушеные в томатном соусе	80	Куры	170
		Морковь	30
		Лук	30
		Масло сливочное	5
		Томат	4
		Соль йодированная	0,001
Макаронные изделия	100	Макаронные изделия	35
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	0,001
Какао с молоком	200	Какао	7
		Сахар	20

		Молоко	180
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал			467

3 день

5 день			
Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша пшенная молочная	200/10	Молоко	150
		Пшено	40
		Сахар	10
		Масло сливочное	10
		Соль йодированная	0,001
Ватрушка с творогом	100	Мука пшен.фортиф. в/с	55
		Дрожжи прессов.	2
		Молоко	20
		Сахар	5
		Яйцо	3
		м/с	2
		М/р	3
		Соль йодированная	0,0005
		Творог	65
		Сахар	5
		Яйцо	1
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Кисель	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимонная кислота	0,0002
Калорийность, ккал			541,9

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Рыба с овощами (минтай)	80	Минтай	132
		Морковь	50
		Лук	48
		Томат	2
		Соль йодированная	0,001
		м/р	10
		Зелень	0,2
Картофельное пюре	100	Картофель	150
		Масло сливочное	2,5
		Молоко	50
		Соль йодированная	0,001
Компот из свежих фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонная кислота	0,002
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20

Калорийность, ккал	454,34
--------------------	--------

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп гороховый	200/20	Картофель	80
		Горох	16
		Лук	24
		Морковь	24
		Масло сливочное	4
		Мясо груд.	40
		Соль йодированная	0,001
		м/р	4
		Зелень	2
Пряник медовый	70	Мука фор.в/с	50
		Сахар	10
		Яйцо	3
		Масло сливочное	10
		Соль йодированная	0,001
		Ванилин	0,001
		Мед	30
		Разрыхлитель	1
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Калорийность, ккал			491,1

6 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из свежей капусты с яблоком	60	Капуста	50
		Яблоко	30
		м/р	5
		Лимон	2
		Сахар	2
		Соль йодированная	0,001
		Зелень	2
Котлета из говядины	80	Говядина	60
		Хлеб пшеничный	16
		Молоко	20
		Сухари	12
		Соль йодированная	0,001
		м/р	6
		Лук	20
Макаронные изделия	100	Макаронные изделия	35
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	0,001
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Кефир	200	Кефир	200

Калорийность, ккал	574,3
--------------------	-------

2 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша молочная ячневая	200/10	Молоко	150
		Манная крупа	48
		Масло сливочное	10
		Сахар	10
		Соль йодированная	0,001
Бутерброд с маслом с сыром	20/10/20	Хлеб р/п	20
		Масло сливочное	10
		Сыр твердый	22
Чай с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Фрукты	200	Яблоко	200
Калорийность, ккал			581

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат витаминный	60	Капуста	24
		Морковь	15
		Яблоко	33
		Сахар	1
		Масло растительное	6
		Лимонный сок	6
		Соль йодированная	0,001
Жаркое по домашнему	150	Мясо говяжье	107
		Картофель	135
		Морковь	50
		Лук	39
		Томат	2
		Соль йодированная	0,001
		Зелень	2
		м/р	10
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Компот из свежих фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
Калорийность, ккал			593,4

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Борщ из свежей капусты	200	Свекла	50
		Морковь	15
		Лук	15
		Масло сливочное	4
		Соль йодированная	0,001
		Томат	6

		Картофель	60
		Мясо грудинка	30
		Капуста	45
		Лимонная кислота	0,0001
		Сахар	2
Ватрушка с творогом	100	Мука пшен.фортиф. в/с	55
		Дрожжи прессов.	2
		Молоко	20
		Сахар	5
		Яйцо	3
		м/с	2
		М/р	3
		Соль йодированная	0,0005
		Творог	65
		Сахар	5
		Яйцо	1
Хлеб р/п	20	Хлеб р/п	20
Кисель	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимонная кислота	0,0002
Калорийность, ккал			475,8

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из моркови и яблока	60	Морковь	60
		Сахар	2
		Масло растительное	7
		Соль йодированная	0,001
		Яблоко	30
Котлета рыбная (минтай)	80	Минтай	132
		Хлеб пшеничный	20
		Молоко	45
		Сухари	12
		Масло растительное	10
		Масло сливочное	4
		Соль йодированная	0,001
Гречка отварная	100/2	Гречка	40
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	0,001
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал			423,14

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша рисовая молочная	200/10	Молоко	150
		Рис	10
		Сахар	10
		Масло сливочное	10
		Соль йодированная	0,001
Булочка с яблоками	75	Мука фортиф.	50
		Дрожжи пресован.	2
		Молоко	28
		Масло сливочное	4
		м/р	6
		Сахар	7
		Яйцо	10
		Яблоки	50
		Мед	30
Хлеб р/р	20	Хлеб р/р	20
Какао с молоком	200	Какао	7
		Сахар	20
		Молоко	180
Калорийность, ккал			487,15

6 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из свежих овощей	60	Капуста	40
		Морковь	10
		Яблоко	30
		Сахар	2
		Масло растительное	5
		Лимонный сок	2
		Соль йодированная	0,001
Куры тушеные	80	Куры	168
		Морковь	24
		Лук	24
		Зелень	3
		м/р	5
		Соль йодированная	0,001
Макаронные изделия	100	Макаронные изделия	35
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	0,001
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
Хлеб р/п	20	Хлеб	20
Калорийность, ккал			491,44



«Утверждаю»
Директор КГУ
«Гимназия имени Шакарима»
Ахметова А.Н.

« 17 » 01 2022 год

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

1 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г 5-11 класс	Ингредиенты	Брутто,г
Салат витаминный	100	Капуста	40
		Морковь	25
		Яблоко	45
		Масло растительное	10
		Сахар	2
		Соль йодированная	0,001
		Лимон	10
Котлета мясная (говядина)	100	Мясо говяжье	101
		Хлеб	18
		Молоко	24
		Лук	10
		Сухари	18
		Масло сливочное	5
		Масло растительное	6
		Соль йодированная	0,001
Гречка отварная	150	Крупа	60
		Масло сливочное	7,5
		Соль йодированная	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

1 неделя

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г 5-11 класс	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из моркови и яблока	100	Морковь	85
		Сахар	3
		Масло растительное	10
		Соль йодированная	0,001
		Яблоко	30
Куры тушеные в томатном соусе	100	Куры	240
		Морковь	40
		Лук	40
		Масло сливочное	10
		Томат	5
		Соль йодированная	0,001
		Зелень	2
Макаронные изделия	150	Макаронные изделия	51
		Масло сливочное	10
		Соль йодированная	0,001
Какао с молоком	200	Какао	7
		Сахар	20
		Молоко	180
Хлеб р/п	40	Хлеб	40
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Калорийность, ккал			467

1 неделя

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г 5-11 класс	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из свежей капусты с яблоком	100	Капуста	65
		Яблоко	33
		м/р	10
		Лимонная кислота	0,0001
		Сахар	2
		Соль йодированная	0,001
		Морковь	20
Плов из говядины	200	Говядина	162
		Рис	80
		Соль йодированная	0,001
		м/р	18
		Лук	35
		Морковь	35
		Томат	12
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Кисель	200	Кисель	24

		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимонная кислота	0,0002
Фрукты	150	Яблоко	150
Калорийность, ккал			711,4

1 неделя

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г 5-11 класс	Ингредиенты	Брутто,г
Рыба с овощами (минтай)	100	Минтай	168
		Морковь	60
		Лук	58
		Томат	3
		Соль йодированная	0,001
		м/р	15
		Зелень	2
		Сыр	18
Картофельное пюре	150	Картофель	225
		Масло сливочное	8
		Молоко	75
		Соль йодированная	0,001
Компот из свежих фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонная кислота	0,002
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Калорийность, ккал			674,5

1 неделя

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г 5-11 класс	Ингредиенты	Брутто,г
Суп гороховый	250	Картофель	100
		Горох	30
		Лук	40
		Морковь	40
		Масло сливочное	4
		Мясо груд.	74
		Соль йодированная	0,001

		м/р	10
		Зелень	3
Пряник медовый	70	Мука фор.в/с	50
		Сахар	10
		Яйцо	3
		Масло сливочное	10
		Соль йодированная	0,001
		Ванилин	0,001
		Мед	30
		Разрыхлитель	1
Салат помидоры, огурцы	100	Огурцы	62
		Помидоры	41
		м/р	7
		Соль йодированная	0,001
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Калорийность, ккал			574,8

1 неделя

6 день

Наименование блюд	Выход блюд, г 5-11 классы	Ингредиенты	Брутто,г
Жаркое по домашнему	200	Мясо гов.	143
		Картофель	205
		Морковь	65
		Лук	65
		Томат	4
		Соль йодированная	0,001
		Зелень	3
		м/р	15
Салат из свежей капусты с яблоком	100	Капуста	65
		Яблоко	33
		м/р	10
		Лимонная кислота	0,0001
		Сахар	2
		Соль йодированная	0,001
		Морковь	20
Кефир	200	Кефир	200
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	20
Калорийность, ккал			574

2 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г 5-11 класс	Ингредиенты	Брутто,г
Биточки мясные	100	Говядина	101
		Хлеб	18
		Молоко	35
		Сухари	18
		м/р	6
		Соль йодированная	0,001
Рис припущенный	150	Рис	60
		Масло сливочное	7,5
		Соль йодированная	0,001
Фрукты	150	Яблоки	150
Чай с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Хлеб р/п	40	Хлеб	40
Калорийность, ккал			704

2 неделя

2 день

2 день			
Наименование блюд	Выход блюд, г 5-11 класс	Ингредиенты	Брутто,г
Салат витаминный	100	Капуста	40
		Морковь	25
		Яблоко	45
		Масло растительное	10
		Сахар	2
		Соль йодированная	0,001
		Лимонный сок	10
Жаркое по домашнему	200	Мясо говяжье	143
		Картофель	205
		Морковь	65
		Лук	65
		Томат	4
		Соль йодированная	0,001
		Зелень	3
		м/р	15
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Хлеб р/п	40	Хлеб	40
Компот из свежих фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
Калорийность, ккал			728,3

2 неделя

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г 5-11 классы	Ингредиенты	Брутто,г
Борщ из свежей капусты	250	Свекла	60
		Морковь	20
		Лук	20
		Масло сливочное	6
		Соль йодированная	0,001
		Томат	8
		Картофель	70
		Мясо грудинка	80
		Капуста	55
		Лимонная кислота	0,0001
		Сахар	3
		Зелень	3
Ватрушка с творогом	100	Мука пшен.фортиф. в/с	55
		Дрожжи прессов.	2
		Молоко	50
		Сахар	5
		Яйцо	3
		м/с	2
		М/р	3
		Соль йодированная	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

Наименование блюд	Выход блюд, г 5-11 класс	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из моркови с яблоком	100	Морковь	85
		Яблоко	20
		Сахар	3
		Масло растительное	10
		Соль йодированная	0,001
Котлета рыбная (минтай)	100	Минтай	168
		Хлеб пшеничный	24

		Молоко	45
		Сухари	18
		Масло растительное	15
		Масло сливочное	4
		Соль йодированная	0,001
Гречка отварная	150	Гречка	60
		Масло сливочное	7,5
		Соль йодированная	0,001
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
Хлеб р/п	40	Хлеб	40
Калорийность, ккал			744,1

2 неделя

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г 5-11 класс	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из свежей капусты с яблоком	100	Капуста	65
		Яблоко	33
		м/р	10
		Лимонная кислота	0,0001
		Сахар	2
		Соль йодированная	0,001
		Морковь	20
Плов из говядины	200	Говядина	162
		Рис	80
		Соль йодированная	0,001
		м/р	18
		Лук	35
		Морковь	35
		Томат	12
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Калорийность, ккал			704,1

2 неделя

6 день

Наименование блюд	Выход блюд, г 5-11 класс	Ингредиенты	Брутто,г
Куры тушеные	100	Куры	240
		Морковь	30
		Лук	30

		Масло растительное	7,5
		Соль йодированная	0,001
		Зелень	2
Макаронные изделия	150	Макаронные изделия	51
		Масло сливочное	7,5
		Соль йодированная	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 йодированная	0,001
Калорийность, ккал			795,1