

Согласовано

*Д.Е. Тусупбекова*

Председатель попечительского  
совета гимназии №3

Тусупбекова Д.Е.

«01» 09 2022г.



тврждаю

директора гимназии

С.К.Кульжамбаева

2022г.

**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
		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
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>731</b>

**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
		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>



## 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>

## 4-ый 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
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>674,5</b>



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
<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
Рис припущенный	150	Соль йодир.	0.001
		Рис	60
		М/с	7,5
Фрукты	150	Соль йодир.	0.001
Чай с молоком	200	Яблоко	150
		Молоко	100
		Сахар	20
Хлеб р/п	40	заварка	2
		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
Сузбеше	100	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
		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
<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
Плов из говядины	200	морковь	20
		говядина	162
		рис	80
		Соль йодир.	0.001
		м/р	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
		Хлеб р/п	40
Сок натур	200	Сок натур	200
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Калорийность, ккал		704,1	

## 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
Калорийность, ккал		795,1	