



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

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 2022-2023 учебный год

1 неделя

1 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г 5-11 класс | Ингредиенты | Брутто,г |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------|----------|
| Салат витаминный С яблоками | 100 | Капуста | 56,8 |
| | | Морковь | 20 |
| | | Яблоко | 20 |
| | | Масло растительное | 12 |
| | | Сахар | 5 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Котлета мясная (говядина) | 100 | Мясо говяжье | 100 |
| | | Хлеб | 22,5 |
| | | Молоко | 24 |
| | | Лук | 10 |
| | | Сухари | 20 |
| | | Масло растительное | 10 |
| | | Соль йодированная | 0,006 |
| Гречка отварная | 150 | Крупа | 60 |
| | | Масло сливочное | 5,0 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб | 40 |
| Чай с сахаром с молоком | 200 | Заварка | 2 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Молоко | 30 |
| Калорийность, ккал | | | |

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 | 5 |

| | | | |
|-------------------------------|-----|--------------------|--------|
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | Яблоко | 30 |
| Куры тушеные в томатном соусе | 100 | Куры | 214 |
| | | Морковь | 40 |
| | | Лук | 42 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| | | Томат | 5 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Макаронные изделия | 150 | Макаронные изделия | 51 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Компот из свежих яблок | 200 | Яблоки | 45 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонная кислота | 0,0002 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб | 40 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Калорийность, ккал | | | 685 |

3 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г 5-11 класс | Ингредиенты | Брутто,г |
|--------------------|-----------------------------|-------------------|----------|
| Салат витаминный | 100 | Капуста | 65 |
| | | Яблоко | 20 |
| | | м/р | 10 |
| | | Сахар | 5 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | Морковь | 20 |
| Плов из курицы | 200 | Грудка куриная | 240 |
| | | Рис для плова | 58 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | м/р | 12 |
| | | Лук | 36 |
| | | Морковь | 35 |
| | | Томат | 12 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Кисель | 200 | Кисель | 24 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Лимонная кислота | 0,0002 |
| Калорийность, ккал | | | 448 |

4 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г 5-11 класс | Ингредиенты | Брутто,г |
|-------------------|-----------------------------|-------------|----------|
| Рыба (минтай) в | 100 | Минтай | 168 |

| | | | |
|--------------------------|-----|-------------------|-------|
| томатном соусе | | Морковь | 10 |
| | | Лук | 11 |
| | | Томат | 3 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | м/р | 15 |
| Картофельное пюре | 150 | Картофель | 210 |
| | | Масло сливочное | 8 |
| | | Молоко | 75 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | Яблоки | 45 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонная кислота | 0,002 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Фрукты | 100 | Яблоки | 100 |
| Сузбеше | 100 | Творожная масса | 100 |
| Калорийность, ккал | | | 874 |

5 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г 5-11 класс | Ингредиенты | Брутто,г |
|---------------------------|-----------------------------|--------------------|----------|
| Суп макаронными изделиями | 250 | Картофель | 100 |
| | | Макаронные изделия | 30 |
| | | Лук | 41 |
| | | Морковь | 40 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| | | Мясо груд. | 58 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | м/р | 10 |
| Пирожок со сгущенкой | 70 | Мука фор.в/с | 55 |
| | | Сахар | 15 |
| | | Дрожжи | 2 |
| | | Масло сливочное | 5 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | Молоко | 50 |
| | | Сгущенка | 34 |
| | | М/р | 3 |
| Салат помидоры, огурцы | 100 | Огурцы | 72 |
| | | Помидоры | 45 |
| | | м/р | 10 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 2 |
| | | Мед | 30 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Калорийность, ккал | | | 547 |

2 неделя
1 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г 5-11 класс | Ингредиенты | Брутто,г |
|--------------------|-----------------------------|-------------------|----------|
| Биточки мясные | 100 | Говядина | 100 |
| | | Хлеб | 22,5 |
| | | Молоко | 24 |
| | | Сухари | 22 |
| | | м/р | 10 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | Лук | 10 |
| Рис припущенный | 150 | Рис | 60 |
| | | Масло сливочное | 7,0 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Фрукты | 100 | Яблоки | 100 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 2 |
| | | Мед | 25 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб | 40 |
| Калорийность, ккал | | | 648 |

2 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г 5-11 класс | Ингредиенты | Брутто,г |
|--------------------------|-----------------------------|--------------------|----------|
| Салат витаминный | 100 | Капуста | 65 |
| | | Морковь | 20 |
| | | Яблоко | 20 |
| | | Масло растительное | 10 |
| | | Сахар | 5 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Жаркое по домашнему | 250 | Мясо говяжье | 110 |
| | | Картофель | 200 |
| | | Морковь | 45 |
| | | Лук | 51 |
| | | Томат | 10 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | м/р | 15 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб | 40 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | Яблоки | 45 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0,002 |
| Калорийность, ккал | | | 528 |

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 | 5 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | Томат | 8 |
| | | Картофель | 80 |
| | | Мясо грудинка | 60 |
| | | Капуста | 55 |
| | | Лимонная кислота | 0,0001 |
| | | Сахар | 3 |
| Ватрушка с творогом | 100 | Мука фортиф. | 55 |
| | | Дрожжи прессов. | 2 |
| | | Молоко | 50 |
| | | Сахар | 15 |
| | | м/с | 5 |
| | | М/р | 3 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | Творог | 52,5 |
| | | Сахар | 5 |
| Фрукты | 100 | Яблоко | 100 |
| Сок натуральный | 200 | Сок натуральный | 200 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Калорийность, ккал | | | 614 |

4 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г 5-11 класс | Ингредиенты | Брутто,г |
|----------------------------|-----------------------------|--------------------|----------|
| Салат из моркови с яблоком | 100 | Морковь | 85 |
| | | Яблоко | 30 |
| | | Сахар | 3 |
| | | Масло растительное | 5 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Котлета рыбная (минтай) | 100 | Минтай | 168 |
| | | Хлеб пшеничный | 24 |
| | | Молоко | 45 |
| | | Сухари | 16 |
| | | Масло растительное | 20 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Гречка отварная | 150 | Гречка | 60 |
| | | Масло сливочное | 7,5 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Компот из св.фруктов | 200 | Яблоки | 45 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0,002 |

| | | | |
|--------------------|----|------|-----|
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб | 40 |
| Калорийность, ккал | | | 744 |

5 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г 5-11 класс | Ингредиенты | Брутто,г |
|--------------------|-----------------------------|--------------------|----------|
| Салат витаминный | 100 | Капуста | 65 |
| | | Яблоко | 20 |
| | | м/р | 10 |
| | | Сахар | 5 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | Морковь | 20 |
| Плов из кур | 250 | Курица потрошенная | 134 |
| | | Рис | 80 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | м/р | 18 |
| | | Лук | 35 |
| | | Морковь | 52 |
| | | Томат | 12 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Кисель | 200 | Кисель | 24 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Лимонная кислота | 0,0002 |
| Сузбеше | 100 | Творожная масса | 100 |
| Калорийность, ккал | | | 704 |

«Утверждаю»
 Директор КГУ
 «Гимназия имени Шакарима»
 Ахметова А.Н.
 « 27 » _____ 2022 год

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
 двухнедельное меню блюд
 для организации питания учащихся начальных классов
 в общеобразовательных школах
 за счет бюджетных средств на 2022-2023 учебный год

1 неделя
 1 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | Ингредиенты | Брутто,г |
|-------------------------------|---------------|-------------------|----------|
| Каша рисовая молочная | 150 | Молоко | 150 |
| | | Рис | 40 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 10/10/10 | Хлеб р/п | 20 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| | | Сыр | 22 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| 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 | 1 |
| | | Яблоко | 30 |
| Куры тушеные в томатном соусе | 80 | Куры потрошенные | 170 |
| | | Морковь | 10 |
| | | Лук | 20 |
| | | Масло сливочное | 5 |
| | | Томат | 4 |

| | | | |
|------------------------|-----|--------------------|-----|
| | | Соль йодированная | 1 |
| Макаронные изделия | 100 | Макаронные изделия | 35 |
| | | Масло сливочное | 5 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Компот из свежих яблок | 200 | Яблоки | 45 |
| | | Сахар | 20 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 |
| Калорийность, ккал | | | 467 |

3 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | Ингредиенты | Брутто,г |
|---------------------------|---------------|--------------------|----------|
| Салат из капусты | 60 | капуста | 56,8 |
| | | морковь | 20 |
| | | масло растительное | 12 |
| | | сахар | 5 |
| | | соль йодированная | 1 |
| Котлета мясная (говядина) | 80 | мясо говядина | 100 |
| | | хлеб | 22,5 |
| | | молоко | 24 |
| | | лук | 10 |
| | | сухари | 20 |
| | | соль йодированная | 1 |
| Гречка отварная | 100 | крупа | 60 |
| | | масло сливочное | 5 |
| | | соль йодированная | 1 |
| Хлеб р/п | 40 | Хлеб р/п | 40 |
| Чай с сахаром с молоком | 200 | заварка | 2 |
| | | сахар | 20 |
| | | молоко | 30 |
| Калорийность, ккал | | | 562 |

4 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | Ингредиенты | Брутто,г |
|-----------------------|---------------|-------------------|----------|
| Рыба в соусе (минтай) | 80 | Минтай | 132 |
| | | Морковь | 10 |
| | | Лук | 11 |
| | | Томат | 2 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | м/р | 15 |
| | | Мука | 5 |
| Картофельное пюре | 100 | Картофель | 150 |

| | | | |
|--------------------|-----|-------------------|-----|
| | | Масло сливочное | 5 |
| | | Молоко | 50 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 2 |
| | | Мед | 15 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | 20 |
| Фрукты | 150 | Яблоки | 150 |
| Калорийность, ккал | | | 454 |

5 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | Ингредиенты | Брутто,г |
|-----------------------------|---------------|-------------------------------------|----------|
| Суп с макаронными изделиями | 200 | Картофель | 80 |
| | | Макаронные изделия | 16 |
| | | Лук | 22 |
| | | Морковь | 20 |
| | | Масло сливочное | 4 |
| | | Мясо груд.(кур.) или бульон куриный | 21 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | м/р | 2,4 |
| Пирожок со сгущенкой | 80 | Мука фор.в/с | 55 |
| | | Сахар | 15 |
| | | Дрожжи | 4 |
| | | Масло сливочное | 15 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | м/р | 3 |
| | | Сгущенка | 40 |
| | | Молоко | 50 |
| Сок натуральный | 200 | Сок натуральный | 200 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | 20 |
| Калорийность, ккал | | | 491 |

2 неделя

1 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | Ингредиенты | Брутто,г |
|-------------------------|---------------|-----------------|----------|
| Каша пшеничная молочная | 150 | Молоко | 150 |
| | | Пшено | 40 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| | | Сахар | 10 |

| | | | |
|----------------------------|----------|-------------------|-----|
| | | Соль йодированная | 1 |
| Бутерброд с маслом с сыром | 20/10/20 | Хлеб р/п | 20 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| | | Сыр | 22 |
| Чай с молоком с сахаром | 200 | Заварка | 2 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Молоко | 100 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Калорийность, ккал | | | 586 |

2 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | Ингредиенты | Брутто,г |
|--------------------------|---------------|--------------------|----------|
| Салат витаминный | 60 | Капуста | 65 |
| | | Морковь | 20 |
| | | Сахар | 5 |
| | | Масло растительное | 10 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Жаркое по домашнему | 180 | Мясо говяжье | 78 |
| | | Картофель | 135 |
| | | Морковь | 50 |
| | | Лук | 39 |
| | | Томат | 5 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | м/р | 10 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | Яблоки | 45 |
| | | Сахар | 20 |
| Калорийность, ккал | | | 593 |

3 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | Ингредиенты | Брутто,г |
|---------------------|---------------|-----------------------|----------|
| Суп гороховый | 200 | Картофель | 80 |
| | | Горох | 16 |
| | | Морковь | 24 |
| | | Лук | 24 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | Мясо грудинка | 40 |
| | | м/р | 4 |
| | | Зелень | 2 |
| Ватрушка с творогом | 75 | Мука пшен.фортиф. в/с | 55 |
| | | Дрожжи прессов. | 4 |
| | | Молоко | 50 |
| | | Сахар | 5 |
| | | Яйцо | 1 |
| | | м/с | 15 |
| | | М/р | 3 |

| | | | |
|--------------------|-----|-------------------|--------|
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | Творог | 50 |
| | | Ванилин | 0,0015 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | 20 |
| Кисель | 200 | Кисель | 24 |
| | | Сахар | 10 |
| Калорийность, ккал | | | 484 |

4 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | Ингредиенты | Брутто,г |
|----------------------------|---------------|--------------------|----------|
| Котлета рыбная (минтай) | 80 | Минтай | 132 |
| | | Хлеб пшеничный | 18 |
| | | Молоко | 35 |
| | | Сухари | 15 |
| | | Масло растительное | 13 |
| | | Масло сливочное | 5 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Гречка отварная | 100 | Гречка | 40 |
| | | Масло сливочное | 5 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрукты | 20 |
| | | Сахар | 20 |
| Фрукты | 150 | Яблоки | 150 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб | 20 |
| Калорийность, ккал | | | 400 |

5 день

| Наименование блюд | Выход блюд, г | Ингредиенты | Брутто,г |
|------------------------------|---------------|--------------------|----------|
| Куры запеченные с овощами | 80 | Куры потрошенные | 171 |
| | | Морковь | 24 |
| | | Лук | 21 |
| | | Масло растительное | 3 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Рис отварной | 100 | Рис | 60 |
| | | Масло сливочное | 5 |
| | | Соль йодированная | 1 |
| Хлеб р/п | 20 | Хлеб р/п | 20 |
| Сок натуральный | 200 | Сок натуральный | 200 |
| Калорийность, ккал | | | 484 |