


Согласовано

  
Председатель попечительского  
Совета гимназии №3  
Тусупбекова Д.Е.  
«    »    2022г.



Утверждаю  
директор КГУ гимназий №3  
С.К.Кульжамбекова  
2022 г.

### 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 2022-2033 год.**

#### I Неделя, 1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный С яблоками	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст	12
		Сахар	5
		Соль йодир	1
Котлета мясная (говядина)	100	Мясо гов	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук	10
		Сухари	20
		Масло раст	10
		Соль йодир	0,006
Гречка отварная	150	Крупа	60
		Масло слив	5,0
		Соль йодир	1
Хлеб р/п	40	Хлеб	40
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	20
		Молоко	30
Калорийность, ккал			



### I неделя, 2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови и яблока	100	Морковь	85
		Сахар	3
		Масло раст	5
		Соль йодир	1
		Яблоко	30
Куры тушенные в томатном соусе	100	Куры	214
		Морковь	40
		Лук	42
		Масло слив	10
		Томат	5
		Соль йодир.	1
Макаронные изделия	150	Макар. изд.	51
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лим. к-а	0,0002
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Фрукты	100	Яблоко	150
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>685</b>		

### I неделя, 3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	капуста	65
		яблоко	20
		м/р	10
		сахар	5
		Соль йодир.	1
		морковь	20
Плов из курицы	200	Грудка кур	240
		Рис для плова	58
		Соль йодир.	1
		м/р	12
		лук	36
		морковь	35
		томат	12
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Кисель	200	кисель	24
		Сахар	10
		Лимон. кис.	0,0002
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>448</b>		



### I неделя, 4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Рыба (минтай) В томатном соусе	100	Минтай	168
		Морковь	10
		Лук	11
		Томат	3
		Соль йодир.	1
		м/р	15
Картофельное пюре	150	Картоф	210
		Масло слив	8
		Молоко	75
		Соль йодир	1
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0,0002
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Фрукты	100	Груша	100
Сузбеше	100	Творож. масса	100
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>874</b>		

### I неделя, 5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп с макар. изделиями	250	Картофель	100
		Горох	30
		Лук	41
		Морковь	40
		Масло слив	10
		Мясо груд	58
		Соль йодир.	1
		м/р	10
		Пирожок со сгущ	70
сахар	15		
дрожжи	2		
Масло слив	5		
Соль йодир.	1		
Молоко	50		
Сгущенка	34		
м/р	3		
Салат помидоры, огурцы	100	Огурцы	72
		Помидоры	45
		м/р	10
		Соль йодир.	1
Чай с медом	200	Заварка	2
		мед	30
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>547</b>		



## II неделя, 1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Биточки мясные	100	Говядина	100
		Хлеб	22,5
		молоко	24
		сухари	22
		м/р	10
		Соль йодир.	1
Рис припущенный	150	лук	10
		Рис	60
		М/с	7,0
Чай с медом	200	Соль йодир.	1
		Заварка	2
Хлеб р/п	40	Мед	25
Фрукты	100	Хлеб р/п	40
Калорийность, ккал	648	Яблоко	100

## II неделя, 2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	65
		морковь	20
		яблоко	20
		сахар	5
		Масло раст	10
		Соль йодир.	1
Жаркое по-домашнему	250	Говядина	110
		картоф	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Томат	10
		Соль йодир	1
		м/р	15
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
Калорийность, ккал	528		



### II неделя, 3-ий день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Борщ из св. капусты	250	свекла	60
		Морковь	20
		Лук	20
		Масло слив	5
		Соль йодир.	1
		томат	8
		Картофель	80
		Мясо груд	60
		Капуста	55
		Лим. кис.	0.0001
		сахар	3
Ватрушка с творогом	100	Мука форт	55
		Дрожжи прес	2
		Молоко	50
		Сахар	15
		м/с	5
		М/р	3
		Соль йодир.	1
		Творог	52,5
Сахар	5		
Фрукты	100	Яблоко	150
Сок натуральный	200	Сок натур	200
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>614</b>		

### II неделя, 4-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови с яблоком	100	Морковь	85
		Яблоко	30
		Сахар	3
		Масло раст	5
		Соль йодир	1
Котлета рыбная (минтай)	100	Минтай	168
		Хлеб пшен	24
		молоко	45
		Сухари	16
		Масло раст	20
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Гречка отварная	150	Гречка	60
		Масло слив	7,5
		Соль йодир	1
Компот из св. фруктов	200	Яблоки	45
		Сахар	20
		Лимонка	0.0002
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>744</b>		



## II неделя, 5-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	капуста	65
		яблоко	20
		м/р	10
		сахар	5
		Соль йодир.	1
		морковь	20
Плов из кур	250	Курица потрошенная	134
		рис	80
		Соль йодир.	1
		м/р	18
		лук	35
		морковь	52
		томат	12
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Кисель	200	Кисель	24
		сахар	10
		Лим. к-а	0,0002
Сузбеше	100	Творож. масса	100
Калорийность, ккал	704		

*\*Решением Попечительского совета школы могут внести изменения в меню на 10 % с соблюдением норм и требований санитарных правил.*