

СОГЛАСОВАНО

Председатель Попечительского  
совета КГУ «Гимназия №3»

Алексеева А.А.

« 01 » 12 2023 год

№3 01.12.2023,  
Алексеева А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

КГУ «Гимназия №3»

Кульхамбекова С. К.

2023 год



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ**

Одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд  
для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в  
общеобразовательных школах  
за счет средств фонда «Всеобуч» на 2023-2024 учебный год (зима-весна)

**I Неделя**

<b>1-ый день</b>			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная рисовая	150,5	Молоко 2,5%	150
		Рисовая крупа	25
		Сахар песок	10
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	1
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Хлеб пшеничный	20	Хлеб	20
Фрукты	150	Яблоко	150
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	12
		Молоко 2,5%	150
<b>2-ой день</b>			
Салат из моркови	100	Морковь	80
		Масло подсолнечное	2
		Лук репчатый	10
		Соль пищевая йодированная	1
Куры тушеные	80	Куры	80
Гарнир: макаронные изделия	100	Макароны	40
		Масло подсолнечное	2
		Масло сливочное	3
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Томатная паста	4
		Соль пищевая йодированная	2
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р п	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	25
		Сахар песок	12
<b>3-ой день</b>			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	80
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	2
Суп гороховый	200	Соль пищевая йодированная	1
		Горох	25
		Мясо (говядина курица, на кости)	30
		Картофель	120
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
Булочка сдобная с сыром	50,10	Соль пищевая йодированная	2
		Мука пшеничная	40
		Сахар песок	10

		Молоко 2.5%	40
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	1
		Куриное яйцо	5.5
		Масло подсолнечное	2
		Сыр	12
		Сметана 15%	5
		Дрожжи	2
		Ванилин	1
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	15
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р.п	40
<b>4 день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат из свеклы	100	Свекла	80
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Лук репчатый	10
		Мясо (говядина, курица)	80
Тефтели с соусом	80		
Гарнир: картофельное пюре	150	Мука пшеничная	5
		Крупа рисовая	15
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	1
		Томатная паста	2
		Куриное яйцо	5.5
		Картофель	170
		Молоко 2.5%	30
		Соль пищевая йодированная	1
		Масло сливочное	5
Сок натуральный	200	Сок	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р.п	40
<b>5-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат из капусты и моркови	100	Капуста	80
		Морковь	15
		Масло подсолнечное	2
		Сахар песок	5
		Соль пищевая йодированная	1
Биточки мясные(говядина, курица)	100	Мясо (говядина, курица)	100
Гарнир: гречка отварная	150	Крупа гречневая	40
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	3
		Соль пищевая йодированная	2
		Масло сливочное	3
Чай черный сладкий	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р.п	40

II Неделя

I-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп «Домашняя лапша»	250	Макаронные изделия(лапша)	25
		Куры	30
		Картофель	120
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	2
		Печенье	40
Кондитерское изделие	40		
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай черный сладкий	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	10
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Куры тушеные	80	Куры	80
Гарнир: макаронные изделия	100	Макаронны	40
		Лук репчатый	15
		Морковь	15
		Масло сливочное	3
		Масло подсолнечное	2
		Томатная паста	2
		Соль пищевая йодированная	2
		Капуста	70
Салат овощной	100	Морковь	15
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р-п	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	25
		Сахар песок	12
Сузбеше	100	Сузбеше	100
3-ий день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по- домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	100
		Картофель	170
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Соль пищевая йодированная	2
		Томатная паста	2
		Масло подсолнечное	2

Булочки сдобная с сыром	50/10	Масло сливочное	3
		Мука пшеничная	40
		Сахар песок	10
		Молоко 2,5%	40
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	1
		Куриное яйцо	465
		Масло подсолнечное	2
		Сыр	12
		Сметана 15%	5
Чай черный с молоком	200	Дрожжи	1
		Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	12
Хлеб ржано-пшеничный	40	Молоко 2,5%	150
		Хлеб р/п	40

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда,г.	Ингредиенты	Брутто,г.
Салат витаминный	100	Капуста	80
		Морковь	15
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Минтай	168
Котлета рыбная	100	Хлеб пшеничный	24
		Молоко	45
		Сухари	18
		Масло растительное	15
		Масло сливочное	4
		Соль йодированная	0,001
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р/п	40
Кондитерское изделие	40	Пряник	40
Сок натуральный	200	Сок	200

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда,г.	Ингредиенты	Брутто,г.
Салат из моркови	100	Морковь	70
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Лук репчатый	10
Тефтели с соусом	100	Мясо (говядина, курица)	100
Гарнир: макароны	150	Курица рисовая	15
		Мука пшеничная	5
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Томатная паста	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Макароны	40
		Кисель	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Сахар песок	12
		Лимонная кислота	0,0002
		Хлеб р/п	40