

СОГЛАСОВАНО

Председатель Попечительского  
совета КГУ «Гимназия №3»

 Алексеева А.А.

« 011 » 12 2023 год

№ 2. 08.12.2023.  
Бүгүнкү өткүзүмдү

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
КГУ «Гимназия №3»  
Кулжаамбекова С. К.

2023 год



ПЕРСПЕКТИВНОЕ

Одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания  
учащихся начальных классов в общеобразовательных школах  
за счет бюджетных средств на 2023-2024 учебный год (зима-весна)

I Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная рисовая	150\5	Молоко 2.5%	120
		Рисовая крупа	20
		Сахар песок	8
		Масло сливочное	5
		Соль пищевая йодированная	1
Хлеб пшеничный	20	Хлеб пшеничный	20
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	10
		Молоко 2.5%	120
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови	60	Морковь	50
		Лук репчатый	10
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
Куры тушеные	80	Куры	80
Гарнир: макаронные изделия	100	Макароны	30
		Масло подсолнечное	2
		Масло сливочное	3
		Лук репчатый	15
		Морковь	15
		Томатная паста	2
		Соль пищевая йодированная	2
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р п	20
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар песок	10
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	200	Горох	20
		Картофель	100
		Мясо (говядина/курица на кости)	20
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Масло сливочное	3
		Соль пищевая йодированная	1

Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб	20
Булочка сдобная с сыром	50\10	Мука пшеничная	30
		Сахар песок	5
		Молоко 2,5%	35
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Куриное яйцо	4,5
		Сыр	10
		Масло сливочное	3
		Сметана 15%	8
		Ванилин	1
		Дрожжи	2
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	10

4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели из филе курин. с соусом	80	Куриное филе	80
Гарнир: картофельное пюре	100		
		Рисовая крупа	15
		Мука пшеничная	5
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Томатная паста	2
		Картофель	150
		Куриное яйцо	5,5
		Молоко 2,5%	20
		Соль пищевая йодированная	2
		Масло сливочное	3
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р п	20
Сок натуральный	200	Сок натуральный	100

5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты и моркови	60	Капуста	50
		Морковь	20
		Лук репчатый	10
		Сахар песок	3
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
Мясные биточки с соусом	80	Мясо (говядина)	80
Гарнир: гречка отварная	100		
		Куриное яйцо	4,5
		Масло сливочное	3
		Лук репчатый	15
		Морковь	15
		Масло подсолнечное	2
		Гречневая крупа	30
		Томатная паста	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Мука пшеничная	5
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р'п	20
Чай с сахаром	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	10

## II Неделя

1-ый день		Ингредиенты	Брутто, г
Наименования блюд	Выход блюда, г		
Суп «Домашняя лапша»	200	Картофель	100
		Макаронные изделия(лапша)	20
		Масло сливочное	2
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Мясо (говядина, курица, на кости)	20
			20
			20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р/п	40
Кондитерское изделие	40	Печенье	150
Фрукты	150	Яблоко	2
Чай с сахаром	200	Чай черный гранулированный	10
		Сахар песок	
2-ой день		Ингредиенты	Брутто, г
Наименования блюд	Выход блюда, г		
Куры тушенные	80	Куры	80
Гарнир: гречка отварная	100	Лук репчатый	15
		Морковь	15
		Масло сливочное	5
		Томатная паста	2
		Соль пищевая йодированная	2
		Крупа гречневая	30
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Капуста	50
		Морковь	10
Салат витаминный	60	Лук репчатый	10
		Масло растительное	2
		Соль пищевая йодированная	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар песок	10
3-й день		Ингредиенты	Брутто, г
Наименования блюд	Выход блюда, г		
Каша молочная пшеничная	200	Молоко 2,5%	120
		Крупа пшеничная	20
		Масло сливочное	5
		Сахар песок	5
		Соль пищевая йодированная	1
Булочка сдобная с сыром	50\10	Мука пшеничная	30

		Сахар песок	5
		Сыр	10
		Молоко 2,5%	35
		Масло подсолнечное	2
		Соль пищевая йодированная	1
		Куриное яйцо	4,5
		Масло сливочное	3
		Дрожжи	1
		Сметана 15%	5
		Ванилин	1
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	22
		Сахар песок	10
		Молоко 2,5%	120

4-день

Наименование блюд	Выход блюда,г.	Ингредиенты	Брутто,г.
Рыбная котлета	100	Минтай	168
		Хлеб пшеничный	24
		Молоко	45
		Сухари	18
		Масло растительное	15
		Масло сливочное	4
		Соль йодированная	0,001
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р/п	20
Сок натуральный	200	Сок	200
Кондитерское изделие	40	Пряник	40

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда,г.	Ингредиенты	Брутто,г.
Тефтели (говядина, курица) с соусом	80	Мясо (говядина, курица)	80
Гарнир: макаронные изделия	100		
		Макароны	30
		Мука пшеничная	5
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	2
		Томатная паста	2
		Соль пищевая йодированная	2
		Куриное яйцо	4,5
		Масло сливочное	3
Кисель	200	Кисель	15
		Сахар песок	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20