


Утверждаю  
 директор КГУ «Основная средняя школа №40»  
 Отдел образования города Караганды  
 Управление образования Карагандинской области  
 Гомаров А.Г. 



**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 2024 учебный год (лето-осень)

**I Неделя**

I Неделя			
1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша молочная рисовая	200	Молоко	140
		Рис	45
		Сахар песок	12
		Масло слив	12
		Соль йодир.	1
Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай чёрный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Сузбеше	100	Сузбеше	100
2-ой день			
Салат из св. моркови	120	Морковь	120
		Масло раст.	12
		Соль йодир.	1
		Сахар	5
Куры тушеные	100	Куры	189
		Морковь	35
		Лук репчатый	35
		Зелень	2
		Томатная паста	5
		Соль йодир.	1
		М/с	8
Гарнир: макаронные изделия	150	Макароны	53
		Масло слив.	8
		Соль йодир.	1
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар песок	20
		Лимонная кислота	2
Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20
3-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп гороховый	250	Горох	30
		Картофель	100
		Морковь	30

		Лук	15
		Грудинка говядина	40
		Соль йодир.	1
		М/с	12
		Зелень	2
Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшеничная фортиф	60
		Сахар	20
		Молоко	15
		М/с	15
		Соль йодир.	1
		Куриное Яйцо	0,5
		М/р	3
		Сыр	11
		Дрожжи	3
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	20
Фрукты	100	Яблоко	100
<b>4 день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>
Тефтели из филе курин. с соусом	100	Куриное филе	98
		Мука пшеничная фортиф	10
		Рисовая крупа	18
		Куриное яйцо	0,5
		Масло подсолнеч.	5
		Лук репчатый	60
		Соль йодир.	1
Картофельное пюре	150	Картофель	200
		Молоко	85
		Соль йодир.	1
		Масло сливочное	8
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
<b>5-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>
Св огурец	100	Св огурец	100
Мясные биточки (говядина и курица)	100	Мясо говядина	55
		Мясо кур	55
		Лук репчатый	24
		Масло подсолнечное	10
		Соль йодир.	1
		Хлеб	25
		Молоко	24
		Сухари	20
		Яйцо	0,5
Гречка отварная	150	Гречневая крупа	69
		Масло слив	8
		Соль йодир.	1
Чай черный сладкий	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	20

Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Фрукты	100	Яблоко	100

## II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп «Домашняя лапша»	250	Картофель	100
		Макаронные изделия (лапша)	15
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Масло сливочное	8
		Соль йодир.	1
		Суп набор курица	50
		Зелень	2
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Гарнир: гречка отвар	150	Крупа гречневая	69
		Масло слив.	8
		Соль йодир.	1
Куры тушеные	100	Куры	189
		Морковь	35
		Лук репчатый	35
		Зелень	2
		Томатная паста	5
		Соль йодир.	1
		М/с	7
Салат овощной	100	Капуста	94
		Морковь	30
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар песок	20
		Лимонная кислота	2
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша молочная пшеничная	200	Молоко	140
		Пшено	45
		Сахар песок	12
		Масло слив	12
		Соль йодир.	1
Фрукты	100	Яблоко	100
Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшеничная фортиф	60

		Сахар	20
		Молоко	15
		М/с	15
		Соль йодир.	1
		Куриное Яйцо	0,5
		М/р	3
		Сыр	11
		Дрожжи	3
Чай чёрный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
<b>4-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа пшённая или рисовая	20
		Морковь	30
		Лук репчатый	15
		Рыба минтай	50
		Зелень	2
		Масло сливочное	10
		Соль йодир.	1
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Кондитерское изделие	40	Пряник	40
Сок натур	200	Сок натур	200
<b>5-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто,г</b>
Тефтели (говядина и курица)с соусом	100	Мясо говядина	55
		Мясо кур	55
		Лук репчатый	60
		Масло подсолнечное	5
		Соль йодир.	1
		Рис	18
		Мука фортиф	10
		Яйцо куриное	0,5
		М/с	5
		Зелень	2
		Томатная паста	5
Гарнир: макаронные изделия	150	Макароны	53
		Масло слив.	8
		Соль йодир.	1
Кисель	200	Кисель	24
		Сахар песок	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Фрукты	100	Яблоко	100