



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

ГУ «Управление образования  
Карагандинской области»

*Г. Кожамметова* Г. Кожамметова

« 14 » *Сеп* 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 (лето-осень)**

**I Неделя**

<b>1-ый день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
		Картофель	90
Суп гороховый мясо говядины	250	Горох	25
		Морковь	24
		Лук	8
		Масло сливочное	4
		Мясо говядины груд.	58
		Соль йодир.	2
		м/р	4
Хлеб с сыром, маслом слив.	20/10/10	Хлеб р/п	20
		Сыр	10
		Масло сливочное	10
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Молоко	20
<b>2-ой день</b>		Сахар	10
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	Рис	20
		Пшено	20
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0,001
		Масло сливочное	10
		Чай с медом	200
		Мед	20
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
		Хлеб ржано-пшеничный	40

3-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Огурцы	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Сузбеше	100		
Хлеб р/п с маслом сливочным	20/10	Хлеб р/п	20
		Масло сливочное	10
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	55
		Морковь	15
		Яблоко	15
		Масло раст.	14
		Сахар	6
		Соль йодир.	1
Котлета рыбная	100	Минтай	168
		Хлеб пшен	24
		молоко	45
		Сухари	18
		Масло раст	15
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0.0015
Картофельное пюре	150	Картофель	210
		молоко	75
		Соль	1
		Масло сливочное	8
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св. , свеклы	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1

Биточки мясные(говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
		Соль йодир	1
Гречка отварная	150	Крупа	60
		Масло слив	8
		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

## II Неделя

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша (мясо говядины, курицы)	250	Лапша	13
		Картофель свежий	67
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Масло растительное	3
		Соль	2
		Мясо говядина груд. (курица)	58
		Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
		Салат овощной	100
		Морковь	30
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Сузбеше	100	Творожная масса	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук.	20
		Сахар	20
		Лимонка	0.002
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по- домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	110

		Картофель	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Соль	1
		Томат	10
		м/р	15
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>4-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа (рис, пшено)	6
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле, или натур	30
Хлеб с сыром	20\10	Хлеб р\п	20
		Сыр	10
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>
Салат из капусты св., свеклой	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Тефтели мясные говядина, курица с соусом	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст.	5
		Томатная паста	8
		соль	0,3
Макаронные изделия	150	Макароны	50
		Масло слив.	7
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

ГУ «Управление образования  
Карагандинской области»

Г. Кожахметова

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

1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
		Картофель	90
Суп гороховый мясо говядины	250	Горох	25
		Морковь	24
		Лук	8
		Масло сливочное	4
		Мясо говядины груд.	58
		Соль йодир.	2
		м/р	4
Хлеб с сыром, маслом слив.	20/10/10	Хлеб р/п	20
		Сыр	10
		Масло сливочное	10
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Молоко	20
2-ой день		Сахар	10
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	Рис	20
		Пшено	20
		Сахар	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	0,001
		Масло сливочное	10
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная фортифицированная	72
		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
3-ой день			

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Соль йодир.	0,001
		Масло растительное	18
		лук	35
		морковь	35
		томат	12
Сузбеше	100		
Хлеб рп с маслом сливочным	20/10	Хлеб рп	20
		Масло сливочное	10
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
<b>4-й день</b>			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат овощной	100	Капуста	65
		Морковь	30
		Масло раст.	14
		Сахар	6
		Соль йодир.	1
		Котлета рыбная	100
Картофельное пюре	150	Хлеб пшен	24
		молоко	45
		Сухари	18
		Масло раст	15
		Масло слив	4
		Соль йодир.	0.0015
		Картофель	210
		молоко	75
Компот из сухофруктов	200	Соль	1
		Масло сливочное	8
		Сухофрук.	20
		Сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Лимонка	0.002
		Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
<b>5-й день</b>			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св., свеклой	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Биточки мясные(говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст.	10
		Сухари	20
		Соль йодир	1
Гречка отварная	150	Крупа	60
		Масло слив	8

		Соль йодир	1
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

## II Неделя

1-ый день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Суп лапша (мясо говядины, курицы)	250	Лапша	13		
		Картофель свежий	67		
		Морковь	12		
		Лук репчатый	12		
		Масло растительное	3		
		Соль	2		
		Мясо говядина груд. (курица)	58		
		Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
		Фрукты	150	Яблоко	150
		Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
Сахар	10				
Молоко	20				
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40		
2-ой день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Плов с курицей	200	Курица груд	240		
		рис	80		
		Соль йодир.	0,001		
		Масло растительное	18		
		лук	35		
		морковь	35		
		томат	12		
		Салат овощной	100	Капуста	70
				Морковь	30
				Масло раст.	12
Сахар	5				
Сузбеше	100	Соль йодир.	1		
		Творожная масса	100		
		Хлеб ржано-пшеничный	40		
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40		
		Сухофрук.	20		
		Сахар	20		
Компот из сухофруктов	200	Сахар	20		
		Лимонка	0.002		
3-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г		
Жаркое по- домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядина)	110		
		Картофель	200		
		Морковь	45		
		Лук	51		
		Соль	1		
		Томат	10		
Запеканка творожная	200	м/р	15		
		Мука пшеничная фортифицированная	72		

		Сахар- песок	36
		Масло сливочное	30
		Соль	0,4
		Творог	64
		Ванилин	0,1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
<b>4-й день</b>			
<b>Наименования блюд</b>	<b>Выход блюда, г</b>	<b>Ингредиенты</b>	<b>Брутто, г</b>
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа (рис, пшено)	6
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле, или натур	30
		Хлеб с сыром	20\10
		Сыр	10
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>
Салат из капусты св. , свеклой	100	Капуста св.	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Тефтели мясные говядина, курица с соусом	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Масло раст.	5
		Томатная паста	8
		соль	0,3
		Макаронные изделия	150
		Масло слив.	7
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис.	0.0002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40