

Варианты меню могут меняться по дням недели и сезонности года

СОГЛАСОВАНО  
ИП «Максимов» Д.Ж.  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_



«Утверждаю»

директор

КГУ «Общеобразовательная  
школа №2 села Кенгир» отдела  
образования города Жезказган  
управления образования  
Карагандинской области  
М.С.Абеева  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.



Перспективное меню  
(рекомендованное) двухнедельное меню блюд для организации питания  
учащихся из социально-уязвимых слоев населения за счет бюджетных  
средств на 2022 год

1 неделя

1 день

| Наименование блюд                                                                    | Выход<br>Блюд, г | ингридиенты                                         | Брутто, г                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|
| Каша молочная с<br>Маслом (пшеничная,<br>Манная,<br>пшенная, кукурузная,<br>рисовая) | 200/250          | Крупа<br>Молоко<br>Сахар<br>Масло сливочное<br>соль | 30<br>50<br>10<br>5<br>0,2 |
| Бутерброд с маслом                                                                   | 20/10            | Хлеб<br>Масло сливочное                             | 20<br>10                   |
| Какао                                                                                | 200              | Какао<br>Молоко<br>Сахар                            | 2<br>20<br>15              |
| Яблоко                                                                               | 1 шт             | Яблоко                                              | 1 шт                       |

1 неделя

2 день

| Наименование блюд              | Выход<br>Блюд, г | ингридиенты                                                                           | Брутто, г                               |
|--------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Суп с крупой                   | 200/250          | Пшено<br>Морковь<br>Лук<br>Масло растительное<br>Костный бульон<br>соль               | 20<br>11<br>9<br>4<br>150<br>1          |
| Тефтели с соусом               | 90/100           | Мясо<br>Хлеб пшеничный<br>Молоко<br>Сухари<br>Масло сливочное<br>Рис<br>Соль<br>томат | 38<br>5<br>5<br>5<br>2<br>5<br>0,2<br>2 |
| Гарнир: макаронные<br>отварные | 130              | Макаронные<br>Масло сливочное<br>Соль                                                 | 95<br>5<br>0,2                          |
| Хлеб                           | 20               | Хлеб                                                                                  | 20                                      |
| Компот из<br>сухофруктов       | 200              | Сахар<br>Сухофрукты                                                                   | 20<br>20                                |

1 неделя

3 день

| Наименование блюд | Выход<br>Блюд, г | ингридиенты                                                                     | Брутто, г                           |
|-------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Суп рисовый       | 200              | Рис<br>Картофель<br>Морковь<br>Лук<br>Масло сливочное<br>Костный бульон<br>Соль | 16<br>40<br>8<br>8<br>5<br>123<br>1 |
| Курица отварная   | 90/100           | Мясо птицы<br>Масло растительное<br>Лук<br>соль                                 | 40<br>5<br>15<br>0,2                |
| Гарнир: Гречка    | 130              | Гречка<br>Масло сливочное<br>соль                                               | 95<br>5<br>0,2                      |
| Сладкий чай       | 200              | Заварка<br>Сахар                                                                | 2<br>15                             |
| Хлеб              | 20               | Хлеб                                                                            | 20                                  |

1 неделя

4 день

| Наименование блюд        | Выход<br>Блюд, г | ингридиенты                                                                                                               | Брутто, г                                             |
|--------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Рассольник               | 200/250          | Картофель<br>Крупа перловая<br>Лук<br>Морковь<br>Масло сливочное<br>Костный бульон<br>Огурцы соленые<br>соль              | 60/80<br>10<br>5/10<br>8/10<br>5<br>150<br>14/17<br>1 |
| Котлеты рыбные           | 90/100           | Фарш рыбный(судак,<br>Минтай)<br>Хлеб пшеничный<br>Молоко<br>Лук<br>Масло сливочное<br>Масло растительное<br>Мука<br>соль | 20<br>10<br>5<br>8<br>7<br>4<br>2<br>4<br>0,2         |
| Гарнир:пюре<br>Гороховое | 130              | Масло растительное<br>Горох<br>Масло сливочное<br>Соль                                                                    | 5<br>90<br>5<br>0,2                                   |
| Хлеб                     | 20               | Хлеб                                                                                                                      | 20                                                    |
| Кисель с витамином С     | 200              | Кисель<br>Сахар<br>Лимонная кислота<br>Витамин С порошок                                                                  | 24<br>10<br>0,0002<br>0,00007                         |

1 неделя

5 день

| Наименование блюд | Выход | ингридиенты | Брутто, г |
|-------------------|-------|-------------|-----------|
|-------------------|-------|-------------|-----------|

|                        |         |                                                                                   |                                                |
|------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
|                        | Блюд, г |                                                                                   |                                                |
| Суп лапша по домашнему | 200/250 | Лапша<br>Морковь<br>Лук<br>Картофель<br>Масло сливочное<br>Костный бульон<br>соль | 8/10<br>10/12<br>10<br>85<br>5<br>150/180<br>1 |
| Салат из свежих овощей | 80/100  | Овощи<br>Масло растительное                                                       | 45<br>5                                        |
| Плов(мясо курицы)      | 150/200 | Мясо птицы<br>Рис<br>Лук<br>Морковь<br>Масло растительное<br>соль                 | 85<br>75<br>10<br>25<br>10<br>0,5              |
| Хлеб                   | 20      | Хлеб                                                                              | 20                                             |
| Чай с витамином С      | 200     | Заварка<br>Сахар                                                                  | 2<br>5                                         |

2 неделя

1 день

| Наименование блюд                                                          | Выход Блюд, г | ингридиенты                                         | Брутто, г                  |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------|----------------------------|
| Каша молочная с Маслом (пшеничная, Манная, пшеничная, кукурузная, рисовая) | 200/250       | Крупа<br>Молоко<br>Сахар<br>Масло сливочное<br>соль | 30<br>50<br>10<br>5<br>0,2 |
| Бутерброд с маслом и сыром                                                 | 20/10/10      | Хлеб<br>Масло<br>Сыр                                | 20<br>10<br>10             |
| Какао                                                                      | 200           | Какао<br>Молоко<br>Сахар                            | 2<br>20<br>15              |
| Пряники                                                                    | 60            | Пряники                                             | 60                         |
| Хлеб                                                                       | 20            | Хлеб                                                | 20                         |

2 неделя

2 день

| Наименование блюд      | Выход Блюд, г | ингридиенты                                                                                            | Брутто, г                                                    |
|------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Салат из свежих овощей | 60/80         | Овощи<br>Масло растительное                                                                            | 45<br>5                                                      |
| Борщ                   | 200/250       | Свекла<br>Капуста<br>Томат<br>Морковь<br>Лук<br>Картофель<br>Костный бульон<br>Масло сливочное<br>соль | 50/58<br>15/20<br>4/6<br>8/10<br>8/10<br>22<br>150<br>4<br>1 |
| Гуляш в соусе          | 80/100        | Мясо птицы<br>Масло растительное<br>Лук                                                                | 40<br>5<br>15                                                |

|                       |     |                 |     |
|-----------------------|-----|-----------------|-----|
|                       |     | соль            | 0,2 |
| Гарнир:Гречка         | 130 | Гречка          | 95  |
|                       |     | Масло сливочное | 5   |
|                       |     | соль            | 0,2 |
| Хлеб                  | 20  | Хлеб            | 20  |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сахар           | 20  |
|                       |     | Сухофрукты      | 20  |

2 неделя

3 день

| Наименование блюд       | Выход Блюд, г | ингридиенты                                                                       | Брутто, г                           |
|-------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Суп гороховый           | 200           | Горох<br>Картофель<br>Морковь<br>Лук<br>Масло сливочное<br>Костный бульон<br>соль | 16<br>40<br>8<br>8<br>5<br>123<br>1 |
| Котлеты с соусом        | 85/95         | Мясо<br>Картофель<br>Лук<br>Морковь<br>Масло растительное<br>соль                 | 30<br>100<br>15<br>20<br>15<br>0,5  |
| Рис припущенный         | 130           | Рис<br>Морковь<br>Масло растительное<br>Соль                                      | 95<br>25<br>10<br>1                 |
| Чай с сиропом шиповника | 200           | Заварка<br>Сироп шиповника                                                        | 2<br>10                             |
| Хлеб                    | 20            | Хлеб                                                                              | 20                                  |

1 неделя

4 день

| Наименование блюд         | Выход Блюд, г | ингридиенты                                                                                                             | Брутто, г                                     |
|---------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Щи                        | 200/250       | Капуста<br>Морковь<br>Лук<br>Картофель<br>Масло растительное<br>Костный бульон<br>соль                                  | 15/20<br>8/10<br>8/10<br>22<br>6<br>150<br>1  |
| Салат из свежих овощей    | 60/80         | Овощи<br>Масло растительное                                                                                             | 45<br>5                                       |
| Биточки рыбные            | 75/85         | Фарш рыбный (судак, минтай)<br>Хлеб пшеничный<br>Молоко<br>Лук<br>Масло сливочное<br>Масло растительное<br>Мука<br>соль | 20<br>10<br>5<br>8<br>7<br>4<br>2<br>4<br>0,2 |
| Гарнир: пюре картофельное | 130           | Масло растительное<br>Картофель                                                                                         | 5<br>90                                       |

|                      |     |                   |         |
|----------------------|-----|-------------------|---------|
|                      |     | Масло сливочное   | 5       |
|                      |     | соль              | 0,2     |
| Хлеб                 | 20  | Хлеб              | 20      |
| Кисель с витамином С | 200 | Кисель            | 24      |
|                      |     | Сахар             | 10      |
|                      |     | Лимонная кислота  | 0,0002  |
|                      |     | Витамин С порошок | 0,00007 |

2 неделя

5 день

| Наименование блюд           | Выход<br>Блюд, г | ингридиенты        | Брутто, г |
|-----------------------------|------------------|--------------------|-----------|
| Суп с крупой                | 200/250          | Пшено              | 20        |
|                             |                  | Морковь            | 11        |
|                             |                  | Лук                | 9         |
|                             |                  | Масло растительное | 4         |
|                             |                  | Костный бульон     | 150       |
|                             |                  | соль               | 1         |
| Мясо<br>тушеное(курица)     | 75/85            | Курица             | 130       |
|                             |                  | Лук                | 70        |
|                             |                  | Мука               | 10        |
|                             |                  | Масло растительное | 25        |
|                             |                  | Томат              | 10        |
|                             |                  | соль               | 0,2       |
| Гарнир:макароны<br>отварные | 130              | Макароны           | 95        |
|                             |                  | Масло сливочное    | 5         |
|                             |                  | Соль               | 0,1       |
| Хлеб                        | 20               | Хлеб               | 20        |
| Сок натуральный             | 200              | Сок натуральный    | 200       |