

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «ОШ имени С.Жаксыгулова»
 _____ **Узакбаева Г.А.**

**Рекомендованное перспективное 4-недельное меню
 горячего питания для учащихся из семей, имеющих право на получение государственной адресной социальной помощи,
 а также из семей, не получающих государственную адресную социальную помощь,
 в которых среднедушевой доход ниже величины прожиточного минимума
 в СОШ им. С.Жаксыгулова на 2-е полугодие 2020-2021 учебного года**

I неделя 1-день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат из белокачанной капусты	60	80	100	Капуста белокачанная Морковь Масло растительное	50 6 8	70 8 10	90 10 12
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	Говядина Крупа рисовая Масло растительное Лук репчатый Морковь Томатная паста Соль иодированный	107 51 8 9 14 16 1	107 61 10 11 17 19 1	107 68 11 12 19 21 1
Хлеб	25	35	40	Хлеб	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель Сахар	24 10	24 10	24 10
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200

2 – день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат витаминный	60	80	100	Капуста Огурцы Масло растительное	55 24 11	57 26 13	59 28 14
Суп гороховый с мясом	200/25	230/35	250/25	Горох Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон Говядина	16 40 8 8 4 140 54	18 46 9 9 5 161 54	20 50 10 10 7 175 54
Хлеб	25	35	40	Хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат «Винегрет»	60	80	100	Картофель Свекла Капуста квашенная Лук Огурцы свежие Масло растительное Морковь Соль	19 10 13 8 10 10 8 1	21 12 15 10 12 10 10 1	23 14 17 12 14 12 12 1
Гуляш	60	80	100	Говядина Масло растительное Томатная паста Мука Соль иодированная	128 6 14 5 1	171 8 19 7 1	214 10 24 8 1
Гарнир: макаронны отварные	100	130	150	Макаронны Масло сливочное	98 16	128 18	148 20
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Пряники	55	55	55	Яблоко	55	55	55

4- день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат свекольный с сыром	60	80	100	Свекла Сыр Масло растительное	55 10 8	74 13 11	91 17 15
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная Яйца Вода Лук Бульон Говядина Соль йодированная	16 6 3 9 189 54 0,4	18 7 3 10 217 54 0,4	20 8 3 11 236 54 0,4
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Компот	200	200	200	Сухофрукты Сахар	45 24	45 24	45 24
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200

5- день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат из моркови с яблоками	60	80	100	яблоки свежие морковь сахар растительное масло	14 11 0,6 12	18 15 0,8 14	23 19 1 16
Тефтели мясные	80	90	100	Говядина (котлетное мясо) Хлеб пшеничная Молоко	69 11 4	78 12 5	87 13 5

				Масло сливочное	4	5	6
				Масло растительное	5	6	7
				Мука пшеничная обоготченная	32	36	40
				Лук репчатый			
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	Крупа гречневая	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Печенье	20	20	20	Печенье	20	20	20

II неделя 1- день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат витаминный	60	80	100	Капуста	55	57	59
				Огурцы	24	26	28
				Масло растительное	11	13	14
Гуляш	60	80	100	Говядина	128	171	214
				Масло растительное	6	8	10
				Томатная паста	14	19	24
				Мука	5	7	8
				Соль иодированый	1	1	1
Гарнир: макаронны отварные	100	130	150	Макаронны	98	128	148
				Масло сливочное	16	18	20
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Сок персиковый	200	200	200	Сок персиковый	200	200	200
Пряники	55	55	55	Пряники	55	55	55

2- день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат из капусты с зеленым горошком	60	80	100	Капуста Зеленый горошек Масло растительное Соль	58 21 10 1	68 23 12 1	78 25 14 1
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	Говядина (котлетное мясо) Хлеб пшеничный Молоко Масло растительное Масло сливочное Сухари	75 14 19 5 6 8	80 16 22 6 7 9	90 18 24 7 8 10
Картофельное пюре	100	130	150	Картофель Масло сливочное Молоко	115 17 7	150 22 9	174 26 10
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Компот	200	200	200	Сухофрукты Сахар	45 24	45 24	45 24

3-день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат «Винегрет»	60	80	100	Картофель Свекла Капуста квашенная Лук Огурцы свежие Масло растительное Морковь Соль	19 10 13 8 10 10 8 1	21 12 15 10 12 10 10 1	23 14 17 12 14 12 12 1
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная Яйца Вода Лук Бульон Говядина Соль йодированная	16 6 3 9 189 54 0,4	18 7 3 10 217 54 0,4	20 8 3 11 236 54 0,4
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель Сахар	24 10	24 10	24 10
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат свекольный с сыром	60	80	100	Свекла Сыр Масло растительное	55 10 8	74 13 11	91 17 15
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	Говядины (котлетное мясо) хлеб пшеничный молоко сухари масло растительное масло сливочное	75 14 18 8 5 6	86 16 21 9 6 7	96 18 24 10 7 8
Гарнир: гречка	100	130	150	Крупа гречневая Масло сливочное	48 4	62 5	71 6
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Какао	200	200	200	Какао порошо Молоко Сахар	4 98 20	4 98 20	4 98 20
Печенье	20	20	20	Печенье	20	20	20

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат из белокачанной капусты	60	80	100	Капуста белокачанная Морковь Масло растительное	50 6 8	70 8 10	90 10 12
Плов	150/50	180/50	200/50	Говядина Крупа рисовая Масло растительное Лук репчатый Морковь Томатная паста Соль	107 51 8 9 14 16	107 61 10 11 17 19	107 68 11 12 19 21
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	Молоко	200	200	200
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200

III неделя 1 – день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат витаминный	60	80	100	Капуста Огурцы Масло растительное	55 24 11	57 26 13	59 28 14
Гуляш	60	80	100	Говядина Масло растительное Томатная паста Мука Соль иодированый	128 6 14 5 1	171 8 19 7 1	214 10 24 8 1
Гарнир: макороны отварные	100	130	150	Макороны Масло сливочное	98 16	128 18	148 20
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Сок мультивитаминный	200	200	200	Сок мультивитаминный	200	200	200

2 – день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат свекольный с сыром	60	80	100	Свекла Сыр Масло растительное	55 10 8	74 13 11	91 17 15
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная Яйца Вода Лук Бульон Говядина Соль йодированная	16 6 3 9 189 54 0,4	18 7 3 10 217 54 0,4	20 8 3 11 236 54 0,4
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Компот	200	200	200	Сухофрукты Сахар	45 24	45 24	45 24
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200

3 – день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат из моркови с яблоками	60	80	100	Яблоки свежие Морковь Сахар Растительное масло	14 11 0,6 12	18 15 0,8 14	23 19 1 16
Гуляш	80	90	100	Говядина Масло растительное Томатная паста Мука Соль иодированый	128 6 14 5 1	171 8 19 7 1	214 10 24 8 1
Гарнир: рис	100	130	150	Крупа рисовая Масло сливочное	48 4	62 5	71 6
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Сок мультивитаминный	200	200		Сок мультивитаминный	200	200	200
Пряники	55	55	55	Пряники	55	55	55

4 - день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат из белокачаной капусты	60	80	100	Капуста Масло растительное Соль	58 21 1	68 23 1	78 25 1
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	Говядина (котлетное мясо) Хлеб пшеничный Молоко Масло растительное Масло сливочное Сухари	75 14 19 5 6 8	80 16 22 6 7 9	90 18 24 7 8 10
Гаринир: картофельное пюре	100	130	150	Картофель Масло сливочное Молоко	115 17 7	150 22 9	174 26 10
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель Сахар	24 10	24 10	24 10
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200

5 -день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат свекольный с яблоками	60	80	100	Яблоки свежие Свекла Сахар Растительное масло	14 11 0,6 12	18 15 0,8 14	23 19 1 16
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	25/25	Мука пшеничная Яйца Вода Лук Бульон Говядина Соль йодированная	16 6 3 9 189 54 0,4	18 7 3 10 217 54 0,4	20 8 3 11 236 54 0,4
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Компот	200	200	200	Сухофрукты Сахар	45 24	45 24	45 24

IV неделя 1 – день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	80	100	Помидоры свежие Огурцы свежие Лук зеленый Масло растительное	29 23 8 13	39 30 10 16	48 38 13 20
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	Говядины (котлетное мясо) хлеб пшеничный молоко сухари масло растительное масло сливочное	75 14 18 8 5 6	86 16 21 9 6 7	96 18 24 10 7 8
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	Крупа гречневая Масло сливочное	48 4	62 5	71 6
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Какао	200	200	200	Какао порошо Молоко Сахар	4 98 20	4 98 35	4 98 40
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат «Винегрет»	60	80	100	Картофель Свекла Капуста квашенная Лук Огурцы свежие Масло растительное Морковь Соль	19 10 13 8 10 10 8 1	21 12 15 10 12 10 10 1	23 14 17 12 14 12 12 1
Суп гороховый с мясом	200/25	230/35	250/25	Горох Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон Говядина	16 40 8 8 4 140 54	18 46 9 9 5 161 54	20 50 10 10 7 175 54
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель Сахар	24 10	24 10	24 10
Пряники	55	55	55	Пряники	55	55	55

3 – день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат из белокачанной капусты	60	80	100	Капуста Масло растительное Соль	58 10 1	68 12 1	78 14 1
Плов	150/50	180/50	200/50	Говядина Крупа рисовая Масло растительное Лук репчатый Морковь Томатная паста Соль	107 51 8 9 14 16	107 61 10 11 17 19	107 68 11 12 19 21
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200

4 – день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат свекольный с сыром	60	80	100	Свекла Сыр Масло растительное	55 10 8	74 13 11	91 17 15
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	Говядина (котлетное мясо) Хлеб пшеничный Молоко Масло растительное Масло сливочное Сухари	75 14 19 5 6 8	80 16 22 6 7 9	90 18 24 7 8 10
Картофельное пюре	100	130	150	Картофель Масло сливочное Молоко	115 17 7	150 22 9	174 26 10
Хлеб	20	20	20	Хлеб	20	35	40
Компот	200	200	200	Сухофрукты Сахар	45 24	45 24	45 24

5 – день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Вес г. Брутто		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат из капусты с зеленым горошком	60	80	100	Капуста	58	68	78
				Зеленый горошек	21	23	25
				Масло растительное	10	12	14
				Соль	1	1	1
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	25/25	Мука пшеничная	16	18	20
				Яйца	6	7	8
				Вода	3	3	3
				Лук	9	10	11
				Бульон	189	217	236
				Говядина	54	54	54
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
				Сахар	10	10	10
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200

Медсестра:

А.Юсупова