


 Утверждаю  
 Директор КГУ «СОШ имени С.Жаксыгулова»  
 Узакбаева Г.А.

**4-х недельное перспективное меню  
 горячего питания для учащихся начальных классов  
 СОШ им. С.Жаксыгулова на 2020-2021учебный год**

**I неделя 1-день**

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из белокачанной капусты	60	Капуста белокачанная Морковь Масло растительное Соль	58 7 4 1
Плов (говядина)	150/50	Говядина Крупа рисовая Масло растительное Лук репчатый Морковь Соль	107 51 8 9 14 1
Хлеб	20	Хлеб	20
Кисель	200	Кисель Сахар песок	24 10
Яблоко	200	Яблоко	200

**2 – день**

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	60	Капуста Огурцы Соль Масло растительное	50 10 1 8
Суп гороховый с мясом	230	Горох Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон Говядина	16 40 8 8 4 140 54
Хлеб	20	Хлеб	20
Кефир	200	Кефир	200

**3 – день**

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат «Винегрет»	60	Картофель Свекла Капуста квашенная Лук Огурцы свежие Масло растительное Морковь Соль	19 10 13 8 10 10 8 1
Гуляш	80	Говядина Масло растительное Томатная паста Лук репчатый Морковь Мука пшеничная Соль	128 6 7 12 6 3 1
Гарнир: отварные макароны	100	Макароны Масло сливочное Соль	98 16 2
Хлеб	20	Хлеб	20
Молоко	200	Молоко	200
Пряники	40	Пряники	40

**4- день**

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат свекольный с сыром	60	Свекла Сыр Масло растительное Соль	55 10 8 1
Суп лапша домашняя	200/50	Мука пшеничная Лук Бульон Говядина Картофель Морковь Соль	16 9 189 30 24 7 2
Хлеб	20	Хлеб	20
Компот	200	Сухофрукты Сахар	45 24
Яблоко	200	Яблоко	200

**5– день**

Наименование блюд	Выход блюдо, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови с яблоками	60	Морковь Масло растительное Сахар Яблоко	11 12 0,6 14
Тефтели мясные	80	Говядина (котлетное мясо) Хлеб пшеничная Масло сливочное Соль Масло растительное Мука пшеничная Лук репчатый	69 11 4 1 4 5 15
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	Крупа гречневая Масло сливочное Соль	48 7 1
Хлеб	20	Хлеб	20
Молоко	200	Молоко	200
Печенье	20	Печенье	20

## II неделя 1- день

Наименование блюд	Выход блюдо, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	60	Капуста Огурцы Масло растительное	55 24 11
Гуляш	80	Говядина Масло растительное Томатная паста Лук репчатый Мука Морковь Соль иодированный	128 6 14 22 3 6 1
Гарнир: макаронны отварные	100	Макаронны Масло сливочное Соль	98 16 2
Хлеб	20	Хлеб	20
Сок персиковый	200	Сок персиковый	200
Пряники	55	Пряники	55

## 2 - день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты с зеленым горошком	60	Капуста Зеленый горошек Масло растительное Соль	58 21 10 1
Котлеты мясные	75/5	Говядина (котлетное мясо) Хлеб пшеничный Масло растительное Масло сливочное Сухари Лук Соль	75 14 19 5 6 10 1
Картофельное пюре	100	Картофель Масло сливочное Молоко Соль	115 17 7 1
Хлеб	20	Хлеб	20
Компот	200	Сухофрукты Сахар	45 24

### 3-день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат «Винегрет»	60	Картофель Свекла Капуста квашенная Лук Огурцы свежие Морковь Масло растительное Соль	19 10 13 8 10 8 10 1
Суп лапша домашняя	200/25	Мука пшеничная Вода Лук Бульон Говядина Картофель Соль иодированная	16 3 9 189 30 24 1
Хлеб	20	Хлеб	20
Кисель	200	Кисель Сахар	24 10
Яблоко	200	Яблоко	200

### 4- день

Наименование блюд	Выход блюд, г.	Ингредиенты	Брутто, г
-------------------	-------------------	-------------	-----------

Салат свекла с сыром	60	Свекла Сыр Масло растительное	55 10 8
Биточки мясные	75/5	Говядины (котлетное мясо) Хлеб Молоко Сухари Масло растительное Масло сливочное Соль	75 14 18 8 5 6 1
Гарнир: гречка	100	Крупа гречневая Масло сливочное	48 4
Хлеб	20	Хлеб	20
Какао	200	Какао Молоко Сахар	4 98 20
Печенье	20	Печенье	20

### 5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из белокачаной капусты	60	Капуста Морковь Масло растительное Соль	50 6 8 1
Плов	150/50	Говядина Крупа рисовая Масло растительное Лук репчатый Морковь Соль	107 51 8 9 14 2
Хлеб	20	Хлеб	20
Кефир	200	Кефир	200
Яблоко	200	Яблоко	200

### III неделя 1 – день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
-------------------	---------------	-------------	-----------

Салат витаминный	60	Капуста Огурцы Соль Масло растительное	55 24 1 11
Гуляш	60	Говядина Масло растительное Томатная паста Лук репчатый Морковь Мука Соль иодированый	128 6 14 22 6 3 1
Гарнир: макаронны отварные	100	Рожки Масло сливочное Соль	36 12 2
Хлеб	20	Хлеб	20
Сок мультивитаминный	200	Сок мультивитаминный	200

## 2 – день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат свекольный с сыром	60	Свекла Сыр Масло растительное Соль	55 10 8 1
Суп лапша домашняя	200/50	Мука пшеничная Лук Бульон Говядина Картофель Морковь Соль	16 9 189 30 24 7 2
Компот	200	Сухофрукты Сахар	45 24
Хлеб	20	Хлеб	20
Яблоко	200	Яблоко	200

## 3 - день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из моркови с яблоками	60	Морковь Яблоки Масло растительное	11 14 12

		Сахар	0,6
Гуляш	80	Говядина	128
		Масло растительное	6
		Томатная паста	14
		Лук репчатый	22
		Мука	3
		Морковь	6
		Соль иодированый	1
Гарнир: рис	100	Рис	48
		Масло сливочное	4
		Соль	1
Хлеб	20	Хлеб	20
Сок мультивитаминный	200	Сок мультивитаминный	200
Пряники	20	Пряники	20

#### 4 –день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из белокачанной капусты	60	Капуста белокачанная	58
		Морковь	7
		Масло растительное	4
		Соль	1
Котлеты мясные	75/5	Говядина (котлетное мясо)	75
		Хлеб пшеничный	14
		Молоко	19
		Масло растительное	5
		Масло сливочное	6
		Сухари	8
Гарнир: картофельное пюре	100	Картофель	115
		Масло сливочное	17
		Молоко	7
Хлеб	20	Хлеб	20
Кисель	200	Кисель	24
		Сахар песок	10
Яблоко	200	Яблоко	200

#### 5 - день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат свекольный с яблоками	60	Свекла	11
		Яблоко	14
		Масло растительное	12
		Сахар	0,6

Суп лапша домашняя	200/25	Мука пшеничная Яйца Вода Лук Бульон Говядина Соль йодированная	16 6 3 9 189 54 0,4
Хлеб	20	Хлеб	20
Компот	200	Сухофрукты Сахар	24 24

#### IV неделя 1- день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из свежих огурцов и помидоров	60	Помидоры свежие Огурцы свежие Лук зеленый Масло растительное	29 23 8 13
Биточки мясные	75/5	Говядины(котлетное мясо) Хлеб Молоко Сухари Масло растительное Масло сливочное Соль	75 14 18 8 6 8 1
Гарнир: гречка	100	Крупа гречневая Масло сливочное	48 4
Хлеб	20	Хлеб	20
Молоко	200	Молоко	200
Яблоко	200	Яблоко	200

#### 2 – день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат «Винегрет»	60	Картофель Свекла Морковь Капуста квашенная Лук репчатая Огурцы свежие Масло растительное Соль	19 10 8 13 8 10 10 1
Суп гороховый с мясом	200/25	Говядина	54



		Томатная паста	2
		Лук репчатый	8
		Морковь	6
		горох	25
		Соль иодированный	1
		Картофель	40
Хлеб	20	Хлеб	20
Кисель	200	Кисель	24
		Сахар песок	10
Пряники	20	Пряники	20

### 3 – день

Наименование блюд	Выход блюд, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из белокачаной капусты	60	Капуста Морковь Масло растительное Соль	58 7 4 1
Плов	150/50	Говядина Крупа рисовая Масло растительное Лук репчатый Морковь Томатная паста Соль	107 51 8 9 14 16 2
Хлеб	20	Хлеб	20
Молоко	200	Молоко	200

**4 – день**

Наименование блюд	Выход блюдо, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат свекольный с сыром	60	Свекла Сыр Масло растительное Соль	55 10 8 1
Котлеты мясные	75/5	Говядина (котлетное мясо) Хлеб пшеничный Молоко Масло растительное Масло сливочное Сухари	75 14 19 5 6 8
Гарнир: картофельное пюре	100	Картофель Масло сливочное Молоко	115 17 7
Хлеб	20	Хлеб	20
Компот	200	Сухофрукты Сахар	24 24

**5 -день**

Наименование блюд	Выход блюдо, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты с зеленым горошком	60	Капуста Зеленый горошек Масло растительное Соль	58 21 10 1
Суп лапша домашняя	200/50	Мука пшеничная Лук Бульон Говядина Картофель Морковь Соль	16 9 189 30 24 7 2
Хлеб	20	Хлеб	20
Кисель	200	Кисель Сахар	24 10
Яблоко	200	Яблоко	20

Медсестра:


**А.С.Юсупова**