

Утверждаю  
/Директору КГУ  
«Общеобразовательная  
школа №2»  
А.С.Саутова.



Перспективное 4-х недельное меню  
зима - весна на бесплатное питание на первое полугодие 2023 года.

(1 неделя)

1-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Тефтели мясные	80	90	100	Говядина	69	78	87
				Хлеб пшеничный	11	12	13
				Молоко	16	18	20
				Лук репчатый	32	36	40
				Масло растительное	4	5	6
				Мука пшеничная	5	6	7
				Масло сливочное	4	5	5
Гречка отварная 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

## 2 –й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Жаркое	200	200	200	Говядина	79	79	79
				Картофель	178	178	178
				Лук репчатый	16	16	16
				Масло растительное	7	7	7
Салат из свежих овощей	60	80	100	Капуста	41	55	69
				Морковь	18	24	30
				Масло растительное	8	11	13
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100

## 3-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник	200/25	230/25	250/25	Говядина	54	54	54
				Лук	10	12	13
				Солен.огурцы	14	16	17
				Масло растительное	4	5	5
				Картофель	80	92	100
				Морковь	10	12	13
				Томатная паста	5	6	8
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100

## 4-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рыба котлеты (минтай)	80	90	100	Рыба	109	123	137
				Хлеб пшеничный	11	12	13
				Молоко	16	18	20
				Лук	13	15	17
				Мука пшеничная	6	7	8
				Масло растительное	5	6	7
Картофельное пюре	100	130	150	Картофель	120	150	170
				Масло сливочное	4	5	6
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Сок натуральный	200	200	200	Сок	200	200	200
Салат «Морковный»	60	80	100	Морковь	18	24	30
				Масло растительное	6	8	10
				Сахар	4	5	6
Банан	200	200	200	Банан	200	200	200

## 5-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп харчо	200/25	230/25	250/25	Говядина	54	54	54
				Рис	15	17	18
				Лук	19	22	24
				Соль	1	1	1
				Масло растительное	8	9	10
				Петрушка	2	2	2
				Томат	6	7	8
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100



## (II неделя)

## 1-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ	200/25	230/25	250/25	Говядина	54	54	54
				Свекла	30	35	38
				Капуста	23	26	28
				Морковь	8	9	10
				Петрушка	2	2	2
				Лук	7	8	9
				Соль	1,5	2	2
				Томатная паста	3	3	3
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Компот	200	200	200	Сухофрукты	20	20	20
				Сахар	20	20	20
Мед	10	10	10	Мед	10	10	10

## 2-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Жаркое	200	200	200	Говядина	79	79	79
				Картофель	178	178	178
				Лук репчатый	16	16	16
				Масло растительное	7	7	7
				Томатная паста	5	5	5
Салат из капусты	60	80	100	Капуста	58	78	98
				Зелень	7	9	11
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	4	5	6
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Яблоки	200	200	200	Яблоки	200	200	200
Компот	200	200	200	Сухофрукты	20	20	20
				Сахар	20	20	20

## 3-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Плов	150/50	180/50	200/50	Говядина	107	107	107
				Крупа рисовая	51	61	68
				Масло растительное	8	10	11
				Лук репчатый	9	11	12
				Морковь	14	17	19
				Томатная паста	16	19	21
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100

#### 4-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рыба туш (минтай)	75/30	75/30	75/30	Рыба	142	142	142
				Морковь	23	23	23
				Лук	10	10	10
				Масло растительное	5	5	5
Картофельное пюре	100	130	150	Картофель	120	150	170
				Масло сливочное	4	5	6
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Сок натуральный	200	200	200	Сок	200	200	200
Салат «Свежий»	60	80	100	Капуста	41	55	69
				Морковь	18	24	30
				Масло растительное	8	11	13

#### 5-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	Мясо говядины	75	86	96
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				Молоко	18	21	24
				Сухари панировочные	8	9	10
				Масло растительное	5	6	7
				Масло сливочное	6	7	8
Рис припущенный	100	130	150	Рис	37	47	55
				Масло сливочное	4	5	6
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200

(III неделя)

1-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп вермишелевый	200/25	230/25	250/25	Вермишель	16	18	20
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Говядина	54	54	54
				Томатная паста	3	3	3
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Мед	10	10	10	Мед	10	10	10
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100

2-й день



Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Макароны отварные	100	100	100	Макароны	36	47	54
				Масло сливочное	12	16	18
Мясо птицы (варенное)	80	90	100	Курица	165	186	208
				Лук репчатый	3	3	3
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Салат из моркови	60	80	100	Морковь	64	86	108
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
Груша	200	200	200	Груша	200	200	200
Сок	200	200	200	Сок	200	200	200

### 3-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник	200/25	230/25	250/25	Мясо	54	54	54
				Рис	15	17	18
				Лук	19	22	24
				Соль	1	1	1
				Масло растительное	8	8	10
				Томатная паста	6	7	8
				Петрушка	2	2	2
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100

4 –й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой	200/25	230/25	250/25	Крупа рис	20	23	25
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон	200	230	250
				Говядина	54	54	54
Салат из свежих овощей	60	80	100	Капуста	41	55	69
				Морковь	18	24	30
				Масло растительное	8	11	13
Компот из сухофруктов	200	200	200	Сухофрукты	20	20	20
				Сахар	20	20	20
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40

5-день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рагу	140/60	140/60	140/60	Говядина	96	96	96
				Масло растительное	8	8	8
				Картофель	120	120	120
				Морковь	24	24	24
				Лук репчатый	11	11	11
				Мука	3	3	3
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200

(IV недели)



## 1-й день.

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Щлов	150/50	180/50	200/50	Говядина	107	107	107
				Крупа рисовая	51	61	68
				Масло растительное	8	10	11
				Лук репчатый	9	11	12
				Морковь	14	17	19
				Томатная паста	16	19	21
Мед	10	10	10	Мед	10	10	10
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200

## 2-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп вермишелевый	200/25	230/25	250/25	Вермишель	16	18	20
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Говядина	54	54	54
				Томатная паста	3	3	3
Салат «Витаминный»	60	80	100	Капуста	15	20	25
				Морковь	12	16	20
				Лук	4	5	6
				Яблоки	16	22	27
				Масло растительное	10	13	16
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Сок	200	200	200	Сок	200	200	200
Яблоки	200	200	200	Яблоки	200	200	200

## 3-й день.

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Мясо тушенное	80	90	100	Говядина	181	205	226
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	8	9	10
				Мука пшеничная	6	7	8
				Морковь	8	9	10
				Томатная паста	19	21	24
Макароны отварные	100	130	150	Макароны	36	47	54
				Масло растительное	12	16	18
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Кефир	200	200	200	Кефир	200	200	200

#### 4-й день.

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат свекольный	60	80	100	Свекла	65	83	109
				Масло растительное	8	11	14
Суп лапша домашняя	200/25	23/25	25/25	Мясо говядины	54	54	54
				Мука	16	18	20
				Яйца	5	6	7
				Соль	0,4	0,4	0,4
				Лук	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
Компот из сухофруктов	200	200	200	Сухофрукты	15	15	15
				Сахар	20	20	20
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Груша	200	200	200	Груша	200	200	200

#### 5-й день.

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Гречка отварная	100	130	150	Гречка	48	62	71
				Масло сливочное	12	16	18
Мясо птицы (варенное)	80	90	100	Курица	165	186	208
				Лук репчатый	3	3	3
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Творог	100	100	100	Творог	100	100	100

Мед. сестра:  
Соц.педагог:



М. Шайхимова  
Д. Байдиллаева