



«Утверждаю»

И.о. директора школы:

Абрахманова Ж. А. 

Перспективное одноразовое двухнедельное меню для организации питания учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения в КГУ «Общеобразовательная школа села Кына» за счет средств фонда «Всеобуч» на 2026-2027 уч.год

I Неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 11-18 л.	Ингредиенты	Нетто, г.
Борщ	230-250 г	Свекла Капуста Морковь Говядина Лук Соль Масло растительное	30 г 30 г 15 г 50 г 10 г 1 г 15 г
Куры отварные	100 г	Курица Лук Соль	100 г 10 г 0,5 г
Гарнир: гречка рассыпчатая	150 г	Крупа гречневая Соль Масло сливочное	115 г 0,5 г 10 г
Мед пчелиный	10 г	Мед	10 г
Хлеб пшеничный	50 г	Хлеб 1 сорт	50 г
Сузбеше	90 г	Творог сладкий	90 г
Сок	200 г	Сок	200 г
Яблоко	150 г	Яблоки свежие	150 г

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 11 -18 л.	Ингредиенты	Нетто, г.
Суп гороховый	230 - 250 г	Крупа гороховая Картофель Морковь Лук Масло растительное Говядина Соль	30 г 60 г 20 г 15 г 5 г 50 г 0,5 г
Салат из свежих овощей	80 г	Капуста Свекла Морковь Лук Соль Масло растительное	50 г 15 г 15 г 5 г 0,5 г 5 г

Тефтели	100 г	Говядина фарш Соль Рис Масло растительное	80 г 0,5 г 15 г 5 г
Гарнир: макароны отварные	150 г	Макароны Соль Масло сливочное	115 г 0,5 г 10 г
Кефир	200 г	Кефир 2,5%	200 г
Хлеб пшеничный	50 г	Хлеб 1 сорт	50 г

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 11 - 18 л	Ингредиенты	Нетто, г.
Суп пшенный	230 - 250 г	Крупа пшено Морковь Масло растительное Говядина Соль Картофель Лук	30 г 15 г 7 г 50 г 1 г 60 г 10 г
Мясо тушеное	100 г	Говядина Морковь Лук Масло растительное Соль	80 г 20 г 15 г 8 г 0,5 г
Гарнир: картофельное пюре	150 г	Масло сливочное Соль Картофель	10 г 0,5 г 115 г
Творог	90 г	Творог	90 г
Компот	200 г	Сухофрукты Сахар	30 г 15 г
Хлеб пшеничный	50 г	Хлеб 1 сорт	50 г
Груша	150 г	Груши	150 г

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 11 - 18 л.	Ингредиенты	Нетто, г.
Суп лапша домашняя	200-230 г	Мука высшего сорт Яйцо кур Соль Лук Курица Масло растительное Картофель Морковь	50 г 15 г 0,5 г 10 г 50 г 5 г 60 г 15 г
Салат из моркови	80 г	Морковь Лук Масло растительное	70 г 7 г 5 г

		Соль	0,5 г
Рыба тушеная	100 г	Минтай Масло растительное Соль Лук Морковь	100 г 5 г 0,5 г 15 г 20 г
Гарнир: перловка	150 г	Крупа перловая Соль Масло сливочное	115 г 0,5 г 10 г
Кисель	200 г	Кисель	30 г
Хлеб пшеничный	50 г	Хлеб 1 сорт	50 г

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 11 - 18 л	Ингредиенты	Нетто, г.
Суп гречневый	230 - 250 г	Говядина Картофель Крупа гречневая Лук Соль Масло растительное Морковь	50 г 60 г 30 г 10 г 1 г 10 г 15 г
Плов	180 г	Рис Говядина Масло растительное Соль Лук Морковь	60 г 70 г 5 г 1 г 10 г 15 г
Мед пчелиный	10 г	Мед	10 г
Молоко	200 г	Молоко 3,2%	200 г
Сузбеше	90 г	Творог сладкий	90 г
Хлеб пшеничный	50 г	Хлеб 1 сорт	50 г
Яблоко	150 г	Яблоки свежие	150 г

II Неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 11 - 18 лет	Ингредиенты	Нетто, г.
Суп ячневый	230 - 250 г	Крупа ячневая Говядина Соль Лук Морковь Картофель Масло растительное	30 г 50 г 0,5 г 10 г 15 г 60 г 5 г
Мясо тушенное	100 г	Говядина Морковь Лук Масло растительное Соль	80 г 20 г 15 г 5 г 0,5 г
Пюре гороховое	130 г	Крупа гороховая Соль Масло сливочное	115 г 0,5 г 10 г
Салат из огурцов и помидоров	80 г	Огурец свежий Помидор Масло растительное Лук Соль	35 г 35 г 5 г 10 г 0,5 г
Сок	200 г	Сок	200 г
Груша	150 г	Груши	150 г
Хлеб пшеничный	50 г	Хлеб 1 сорт	50 г
Сыр	10 г	Сыр твердый	10 г

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 11 – 18 лет	Ингредиенты	Нетто, г.
Суп перловый	230-250 г	Крупа перловая Говядина Лук Картофель Морковь Соль Масло растительное	30 г 50 г 10 г 60 г 15 г 1 г 10 г
Говядина отварная	100 г	Говядина Лук Соль	90 г 5 г 0,5 г
Сочни	150 г	Сочни Соль Масло растительное	115 г 0,5 г 5 г
Хлеб пшеничный	50 г	Хлеб 1 сорт	50 г
Кефир	200 г	Кефир 2,5%	200 г
Творог	90 г	Творог	90 г

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 11 - 18 лет	Ингредиенты	Нетто, г.
Суп вермишелевый	230-250 г	Говядина Макароны Картофель Масло растительное Лук Морковь Соль	50 г 30 г 60 г 5 г 10 г 15 г 0,5 г
Котлеты мясные духовые	100 г	Говядина фарш Масло растительное Яйцо кур Соль	80 г 5 г 10 г 0,5 г
Гарнир: рис рассыпчатый	150 г	Рис Масло сливочное Соль	115 г 10 г 0,5 г
Салат свекольный	80 г	Свекла Соль Масло растительное Лук	70 г 0,5 г 5 г 5 г
Хлеб пшеничный	50 г	Хлеб 1 сорт	50 г
Компот	200 г	Сухофрукты Сахар	30 г 15 г
Яблоко	150 г	Яблоки свежие	150 г

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 11 - 18 лет	Ингредиенты	Нетто, г.
Суп рисовый	230-250 г	Курица Лук Морковь Картофель Соль Масло растительное Рис	60 г 10 г 15 г 60 г 1 г 8 г 30 г
Рыба тушёная	100 г	Минтай Масло растительное Соль Лук Морковь Масло сливочное	80 г 7 г 0,5 г 10 г 15 г 5 г
Гарнир: пюре картофельное	150 г	Картофель Масло сливочное Соль	115 г 5 г 0,5 г
Хлеб с маслом, с сыром	65 г	Хлеб 1 сорт Масло сливочное	50 г 5 г

		Сыр твердый	10 г
Кисель	200 г	Кисель	30 г
Сузбеше	90 г	Творог сладкий	90 г

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 11 - 18 лет	Ингредиенты	Нетто, г.
Суп свекольный	230-250 г	Свекла Говядина Картофель Морковь Масло растительное Лук Соль	40 г 50 г 60 г 15 г 5 г 10 г 0,5 г
Тефтели	100 г	Говядина фарш Масло растительное Рис Яйцо куриное Соль	80 г 5 г 10 г 10 г 0,5 г
Гарнир: макароны отварные со сливочным маслом	150 г	Макароны Масло сливочное Соль	115 г 10 г 0,5 г
Салат из капусты	80 г	Капуста Соль Масло растительное Лук	70 г 0,5 г 5 г 5 г
Хлеб пшеничный	50 г	Хлеб 1 сорт	50 г
Молоко	200 г	Молоко 3,2%	200 г
Груша	150 г	Груши	150 г