

«Утверждаю»
Директор КГУ
«Общеобразовательная школа №2
поселка Жолымбет отдела
образования по Шортандинскому
району управления образования
Акмолинской области»
 Молдобасва А.И.

**Перспективное четырехнедельное меню для организации питания
учащихся КГУ «Общеобразовательная школа № 2 поселка
Жолымбет отдела образования по Шортандинскому району
управления образования Акмолинской области»
на 2023-2024 учебный год.**

1 неделя 1 день

Наименование блюд	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
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	220/25	Мука пшеничная обогащенная	7	7	10
				Яйца	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Бульон	189	217	237
Яблоко	1 штук	1 шт.	1 шт	яблоко	1 шт	1 шт	1 шт
Кисель				Кисель	8	8	8
				Сахар	24	24	24
				Вода	218	218	218
Хлеб ржано-пшеничный с маслом	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Масло сливочное	7	9	10

1 неделя 2 день

Наименование блюд	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
Котлеты мясные	60	60	60	Говядина (котлетное мясо)	60	60	6
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				специи	3	4	4
				Лук	5	7	10
				Масло растительное	5	6	7
				яйцо	2	4	4
Гарнир : макароны отварные	75/26	100/30	120/30	Макароны	36	47	54
				Масло сливочное	12	16	18
Чай черный	200	200	200	Чай	2	2	2
				сахар	9	12	15
				молоко	10	10	10
Салат витаминный	50	50	50	Капуста белокочанная	5	74	91

				Морковь	10	13	17
				огурцы	16	22	27
				Масло растительное	10	13	16
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

1 неделя 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
Борщ с окорочка	200/25	230/25	220/25	капуста	23	26	28
				свекла	5	6	7
				бульон	120	130	150
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Томат паста	5	5	6
Компот				картофель	30	30	30
				сухофрукты	8	8	8
				Сахар	24	24	24
				Вода	218	218	218
Хлеб пшеничный с сыром				Хлеб пшеничный	20	35	40
Сыр					20	20	20

1 неделя 4 день

Наименование блюд	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
рыбные палочки	40	40	40	Фарш рыбный	40	40	40
				морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	4	5	5
Гарнир: рис припущенный	100	130	130	Рис	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Салат морковный	50	50	60	морковь	35	35	40
				Масло растительное	6	8	10
				Укроп, петрушка	10	10	10

				Морковь	10	13	17
				огурцы	16	22	27
				Масло растительное	10	13	16
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

1 неделя 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
Борщ с окорочка	200/25	230/25	220/25	капуста	23	26	28
				свекла	5	6	7
				бульон	120	130	150
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Томат паста	5	5	6
Компот				картофель	30	30	30
				сухофрукты	8	8	8
				Сахар	24	24	24
				Вода	218	218	218
Хлеб пшеничный с сыром				Хлеб пшеничный	20	35	40
Сыр					20	20	20

1 неделя 4 день

Наименование блюд	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
рыбные палочки	40	40	40	Фарш рыбный	40	40	40
				морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	4	5	5
Гарнир: рис припущенный	100	130	130	Рис	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Салат морковный	50	50	60	морковь	35	35	40
				Масло растительное	6	8	10
				Укроп, петрушка	10	10	10

Сок натуральный	200	200	200	Кисель	8	8	8
				Сахар	24	24	24
				Вода	218	218	218
пряник Самарский	20	30	30	пряник Самарский	20	30	30
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб -пшеничный	20	35	40

1 неделя 5 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
сосиска цельная отварная	150	150	180	Сосиска	40	40	40
				Крупа гречневая	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
Гарнир : гречка рассыпчатая				Огурцы	40	50	60
Салат капустой	40	50	60	Чай	20	20	20
Чай каркаде	200	200	200	Сахар	20	20	20
Хлеб -пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

2 неделя 1 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
пельмени с бульоном	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				Фарш мясной	80	84	84
				Яйца	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Бульон	189	217	237
Печенье кофе	40	40	40	печенье	40	40	40
Чай черный	200	200	200	Чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный с сыром	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный с сыром	20	35	40

2 неделя 2 день

Наименование блюд	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
Тефтели мясные	40	40	40	Говядина (котлетное мясо)	40	40	40
				рис	11	15	20
				яйцо	2	6	6
				Лук репчатый	3	3	4
				Петрушка	2	2	2
				Масло растительное	3	3	3
				Соль йодированная	1,5	2	2
				Мука пшеничная обогащенная	6	7	7
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	120	138	150
Гарнир : гречка	100	130	150	Гречневая крупа	40	55	60
				специи	3	4	4
				Масло сливочное	7	9	10
Салат морковный с яблоками	50	50	50	Морковь	45	45	45
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
				яблоки	16	18	20
Компот	200	200	200	сухофрукты	2	2	2
				сахар	9	12	15
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

2 неделя 3 день

Наименование блюд	Выход блюдо, г			Ингредиенты блюдо	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200	250	250	Перловая крупа	24	33	40
				Картофель	40	45	50
				Томат	5	5	5
				Морковь	10	10	10
				Масло растительное	3	3	3
				соль	1	1,5	2

				бульон	120	138	150
				лук	5	7	8
				Огурцы соленые	14	15	16
Яблоко							
Кисель	200	200	200	яблоко	1 штука	1 штука	1 штука
Хлеб пшеничный	20	35	40	кисель	200	200	200
				Хлеб пшеничный	20	35	40

2 неделя 4 день

Наименование блюд	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
рыбные палочки	40	40	40	Фарш рыбный	40	40	40
				морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	4	5	5
Гарнир: гречка	100	130	130	Гречка	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Компот	200	200	200	Сок натуральный	200	200	200
пряник Самарский	20	30	30	пряник Самарский	20	30	30
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб -пшеничный	20	35	40

2 неделя 5 день

Наименование блюд	Выход блюдо, г			Ингредиенты блюдо	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Каша рисовая на молоке	150	180	200	Рис	30	35	42
				молоко	100	120	150
				сахар	5	5	5
				Масло сливочное	20	20	30
				Соль	1	1,5	2
Сузбеше	30	30	30	Сузбеше	100	100	100
Чай сладкий	200	200	200	Чай	0,2	0,2	0,2
				Сахар	20	20	20

				бульон	120	138	150
				лук	5	7	8
				Огурцы соленые	14	15	16
Яблоко							
Кисель	200	200	200	яблоко	1 штука	1 штука	1 штука
Хлеб пшеничный	20	35	40	кисель	200	200	200
				Хлеб пшеничный	20	35	40

2 неделя 4 день

Наименование блюд	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
рыбные палочки	40	40	40	Фарш рыбный	40	40	40
				морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	4	5	5
Гарнир: гречка	100	130	130	Гречка	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Компот	200	200	200	Сок натуральный	200	200	200
пряник Самарский	20	30	30	пряник Самарский	20	30	30
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб -пшеничный	20	35	40

2 неделя 5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюдо	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Каша рисовая на молоке	150	180	200	Рис	30	35	42
				молоко	100	120	150
				сахар	5	5	5
				Масло сливочное	20	20	30
				Соль	1	1,5	2
Сузбеше	30	30	30	Сузбеше	100	100	100
Чай сладкий	200	200	200	Чай	0,2	0,2	0,2
				Сахар	20	20	20

	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40
--	----	----	----	----------------	----	----	----

3 недели 1 день

Наименование блюд	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
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	220/25	Мука пшеничная обоглащенная	7	7	10
				Яйца	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Бульон	189	217	237
Яблоко	1 штук	1 шт.	1 шт	яблоко	1 шт	1 шт	1 шт
Кисель				Кисель	8	8	8
				Сахар	24	24	24
				Вода	218	218	218
				Хлеб ржано-пшеничный с маслом	20	35	40
				Масло сливочное	7	9	10

3 недели 2 день

Наименование блюд	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
Котлеты мясные	60	60	60	Говядина (котлетное мясо)	60	60	6
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				специи	3	4	4
				Лук	5	7	10
				Масло растительное	5	6	7
				яйцо	2	4	4
				Макаронны	36	47	54
Гарнир : макароны отварные	75/26	100/30	120/30	Масло сливочное	12	16	18
				Чай	2	2	2
Чай черный	200	200	200	сахар	9	12	15
				молоко	10	10	10

Хлеб витаминный	50	50	50	Капуста белокочанная	5	74	91
				Морковь	10	13	17
				огурцы	16	22	27
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Масло растительное	10	13	16
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

3 недели 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
Борщ с окорочка	200/25	230/25	220/25	капуста	23	26	28
				свекла	5	6	7
				бульон	120	130	150
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Томат паста	5	5	6
Компот				картофель	30	30	30
				сухофрукты	8	8	8
				Сахар	24	24	24
				Вода	218	218	218
Хлеб пшеничный с сыром				Хлеб пшеничный	20	35	40
Сыр					20	20	20

3 недели 4 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
рыбные палочки	40	40	40	Фарш рыбный	40	40	40
				морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	4	5	5
Гарнир: рис припущенный	100	130	130	Рис	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Салат морковный	50	50	60	морковь	35	35	40
				Масло растительное	6	8	10

Сок натуральный	200	200	200	Укроп, петрушка	10	10	10
				Кисель	8	8	8
				Сахар	24	24	24
				Вода	218	218	218
пряник Самарский	20	30	30	пряник Самарский	20	30	30
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб -пшеничный	20	35	40

3 неделя 5 день

Наименование блюд	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
сосиска цельная отварная	150	150	180	Сосиска	40	40	40
Гарнир : гречка рассыпчатая				Крупа гречневая	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
				Огурцы	40	50	60
Салат капустой	40	50	60	чай	20	20	20
Чай каркаде	200	200	200	Сахар	20	20	20
Хлеб -пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

4 неделя 1 день

Наименование блюд	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
пельмени с бульоном	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				Фарш мясной	80	84	84
				Яйца	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Бульон	189	217	237
Печенье кофе	40	40	40	печенье	40	40	40
Чай черный	200	200	200	Чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный с сыром	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный с сыром	20	35	40

4 неделя 2 день							
Наименование блюд	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
Тефтели мясные	40	40	40	Говядина (котлетное мясо)	40	40	40
				рис	11	15	20
				яйцо	2	6	6
				Лук репчатый	3	3	4
				Петрушка	2	2	2
				Масло растительное	3	3	3
				Соль йодированная	1,5	2	2
				Мука пшеничная обогащенная	6	7	7
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	120	138	150
				Гарнир : гречка	100	130	150
специи	3	4	4				
Масло сливочное	7	9	10				
Салат морковный с яблоками	50	50	50	Морковь	45	45	45
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
				яблоки	16	18	20
Компот	200	200	200	сухофрукты	2	2	2
				сахар	9	12	15
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

4 неделя 3 день							
Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюд	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200	250	250	Перловая крупа	24	33	40
				Картофель	40	45	50
				Томат	5	5	5
				Морковь	10	10	10
				Масло растительное	3	3	3

				соль	1	1,5	2
				бульон	120	138	150
				лук	5	7	8
				Огурцы соленые	14	15	16
Яблоко							
Кисель	200	200		яблоко	1 штука	1 штука	1 штука
Хлеб пшеничный	20	35	40	кисель	200	200	200
				Хлеб пшеничный	20	35	40

4 неделя 4 день

Наименование блюд	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
рыбные палочки	40	40	40	Фарш рыбный	40	40	40
				морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	4	5	5
Гарнир: гречка	100	130	130	Гречка	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Компот	200	200	200	Сою натуральный	200	200	200
пряник Самарский	20	30	30	пряник Самарский	20	30	30
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб -пшеничный	20	35	40

4 неделя 5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г			Ингредиенты блюд	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Каша рисовая на молоке	150	180	200	Рис	30	35	42
				молоко	100	120	150
				сахар	5	5	5
				Масло сливочное	20	20	30
				Соль	1	1,5	2
Сузбеше	30	30	30	Сузбеше	100	100	100
Чай сладкий	200	200	200	Чай	0,2	0,2	0,2

Хлеб пшеничный	20	35	40	Сахар	20	20	20
				Хлеб пшеничный	20	35	40