

Согласовано:

директор ИП

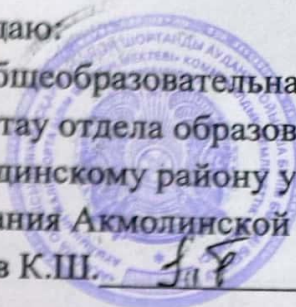
Ахай Саягул



Утверждаю:

КГУ «Общеобразовательная школа
села Бектау отдела образования по
Шортандинскому району управления
образования Акмолинской области»

Тулбаев К.Ш.



**Перспективное четырехнедельное меню для организации питания учащихся
Шортандинского района
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 штк	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

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

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

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 Гарнир : гречка рассыпчатая	150	150	180	Сосиска	40	40	40
				Крупа гречневая	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
свежие огурцы	40	50	60	Огурцы	40	50	60
Чай каркаде	200	200	200	чай	20	20	20
				Сахар	20	20	20
Хлеб -пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

2 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
				Пук репчатый	9	10	11

				Масло сливочное	4	5	5
				Бульон	189	217	237
Печенье кофе	40	40	40	печенье	40	40	40
Чай	200	200	200	Чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный с сыром	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный с сыром	20	35	40

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
Плов из мясо птицы	150	180	200	курица	107	107	107
				Крупа рисовая	28	38	40
				Масло растительное	8	10	11
				Лук репчатый	9	11	12
				Морковь	14	17	19
				Томатная паста	6	9	9
Салат из моркови	50	50	50	Морковь	44	46	48
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
булочки	40	40	40	молоко	20	20	20
				Яйцо	0.15	0.15	0.15
				маргарин	5	5	5
				Сухие дрожжи	0.7	0.7	0.7
				Сахар	10	10	10
				Мука	60	60	60
				Растительное масло	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
компот	200	200	200	компот	200	200	200

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

				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
Гарнир : гречка	100	130	150	Бульон	120	138	150
				Гречневая крупа	40	55	60
				специи	3	4	4
Салат морковный с яблоками	50	50	50	Масло сливочное	7	9	10
				Морковь	45	45	45
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
компот	200	200	200	яблоки	16	18	20
				сухофрукты	2	2	2
				сахар	9	12	15
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

3 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
сосиска цельная отварная Гарнир : гречка рассыпчатая	150	150	180	Сосиска	40	40	40
				Крупа гречневая	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
свежие огурцы	40	50	60	Огурцы	40	50	60
Компот из сухофруктов	200	200	200	Сухофрукты	20	20	20
				Сахар	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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
рыбные палочки	50	50	50	Фарш рыбный	40	46	50

Гарнир: рис припущенный	100	130	130	морковь	8	9	10	
				Лук репчатый	8	9	10	
				Масло растительное	4	5	5	
				Рис	37	48	55	
Салат морковный	50	50	60	Масло сливочное	4	5	6	
				бульон	73	95	110	
				морковь	35	35	40	
				Масло растительное	6	8	10	
Кисель	200	200	200	Укроп, петрушка	10	10	10	
				Кисель	8	8	8	
				Сахар	24	24	24	
пряник Самарский	20	30	30	30	Вода	218	218	218
Хлеб пшеничный	20	35	40	40	пряник Самарский	20	30	30
				Хлеб -пшеничный	20	35	40	

3 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
Яблоко	100	100	100	Яблоко	100	100	100
Чай каркаде	200	200	200	Чай каркаде	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный с сыром	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный с сыром	20	35	40

4 день

Наименование блюд	Выход блюда ,г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет

Наименование блюд	лет			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Котлеты мясные	50	50	50	Говядина (котлетное мясо)	84	95	100
				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
				Капуста белокочанная	55	74	91
				Морковь	10	13	17
Салат витаминный	60	80	100	огурцы	16	22	27
				помидор	4	6	8
				Масло растительное	10	13	16
				сузбеше	75	75	75
сузбеше	75	75	75	сузбеше	75	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

5 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
рагу овощное с мясо птицы	120	150	150	Курица	79	80	100
				Масло растительное	8	11	13
				Картофель	70	75	85
				Капуста белокочанная	19	25	30
				Морковь	24	24	24
				Лук репчатый	10	11	11
				Мука пшеничная обогащенная	3	3	3
Салат из моркови	50	50	50	морковь	45	50	50
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

Сок яблочный	200	200	200	Сок яблочный	200	200	200
--------------	-----	-----	-----	--------------	-----	-----	-----

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
Тефтели мясные	50	50	50	Говядина (котлетное мясо)	69	78	87
				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	80	80	100	Морковь	64	86	108
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
				яблоки	16	18	20
Чай с сахаром	200	200	200	Чай	2	2	2
				сахар	9	12	15
				молоко	10	10	10
печенье «Кофе»	20	30	30	печенье «Кофе»	20	30	30
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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

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	100	100	100	яблоко	100	100	100
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

3 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
Плов из мясо птицы	150	180	200	курица	107	107	107
				Крупа рисовая	28	38	40
				Масло растительное	8	10	11
				Лук репчатый	9	11	12
				Морковь	14	17	19
				Томатная паста	6	9	9
Салат из моркови	50	50	50	Морковь	44	46	48
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
булочки	40	40	40	молоко	20	20	20
				Яйцо	0.15	0.15	0.15
				маргарин	5	5	5
				Сухие дрожжи	0.7	0.7	0.7
				Сахар	10	10	10
				Мука	60	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
компот	200	200	200	компот	200	200	200