

СОГЛАСОВАНО:

Директор

ИИ Мисакова В.О.

Искакова Б.О.

ИСКАКОВА

БОТАГЪЗ

ОРАЗБАЕВНА



Б.О.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

КГУ «Общеобразовательная школа

села Бозайгыр отдела образования

по Шортандинскому району управления

образования Акмолинской области»

Шотова Д.С.



Четырехнедельное меню
для организации питания учащихся
КГУ «Общеобразовательная школа села Бозайгыр
отдела образования по Шортандинскому району управления
образования Акмолинской области»
на 2023-2024 учебный год

1 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
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	1 штг	1 штк	1 шт	
Кисель				8	8	8	
				24	24	24	
Хлеб ржано-пшеничный с маслом	20	35	40	Вода	218	218	218
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Масло сливочное	7	9	10

1 неделя 2 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
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
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 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
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	
			картофель	30	30	30	
Компот			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 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
рыбные палочки	40	40	40	Фарш рыбный	40	40	40
				морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
Гарнир: рис припущенный	100	130	130	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	
			Укроп, петрушка	10	10	10	
Сок натуральный	200	200	200	Кисель	8	8	8
				Сахар	24	24	24
				Вода	218	218	218
пряник	20	30	30	пряник	20	30	30
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб -пшеничный	20	35	40

1 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
Салат капустой	40	50	60	Масло сливочное	4	5	6
Чай каркаде	200	200	200	<i>чай</i> чай	40	50	60
				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 обогашенная	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 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
Тфтели 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
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

2 неделя 3 день

Наименование блюда	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	1 штука	1 штука	1 штука
Яблоко	200	200	200	кисель	200	200	200
Кисель	20	35	40	Хлеб пшеничный	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	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
Хлеб пшеничный	20	35	40	сахар	9	12	15
				Хлеб пшеничный	20	35	40

4 неделя 3 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
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	1 штука	1 штука	1 штука
Яблоко							
Кисель	200	200	200	кисель	200	200	
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

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

4 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
Каша рисовая на молоке	150	180	200	Рис	30	35	42
				молоко	100	120	150
				сахар	5	5	5
				Масло сливочное	20	20	30
Сузбеше	30	30	30	Соль	1	1,5	2
				Сузбеше	100	100	100
Чай сладкий	200	200	200	Чай	0,2	0,2	0,2
				Сахар	20	20	20
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

2 неделя 4 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
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
Компот				Масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
	200	200	200	Сок натуральный	200	200	200
пряник	20	30	30	пряник	20	30	30
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб -пшеничный	20	35	40

2 неделя 5 день

Наименование блюда	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
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
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
Яблоко	1 штук	1 шт.	1 шт	Бульон	189	217	237
Кисель				яблоко	1 шт	1 шк	1 шт
				Кисель	8	8	8
Хлеб ржано-пшеничный с маслом				Сахар	24	24	24
	20	35	40	Вода	218	218	218
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Масло сливочное	7	9	10

3 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 : макароньы отварные	75/26	100/30	120/30	Макароньы	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
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Масло растительное	10	13	16
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

3 неделя 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
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	
			картофель	30	30	30	
Компот			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 неделя 4 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
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	20	30	30	пряник	20	30	30
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб -пшеничный	20	35	40

3 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
Гарнир : гречка рассыпчатая				Крупа гречневая	48	62	71
Салат капустой	40	50	60	Масло сливочное	4	5	6
Чай каркаде	200	200	200	<i>ксерус-чай</i>	40	50	60
Хлеб -пшеничный	20	35 *	40	Сахар	20	20	20
				Хлеб пшеничный	20	35	40

4 неделя 1 день

Наименование блюдо	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
Печенье кофе	40	40	40	Бульон	189	217	237
Чай черный	200	200	200	печенье	40	40	40
Хлеб ржано-пшеничный с сыром	20	35	40	Чай	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный с сыром	20	35	40