"СОГЛАСОВАНО"

Директор средней школы
№ 5 им. М.Сыганкова

_____ А.Сеилханов

"УТВЕРЖДАЮ"

И.О.руководитель отдела
образования по г.Кызылорда

_____ Калмаханова С.

"__" 2024 жыл

## 4-недельное меню для организации питания школьников в общеобразовательных организациях

(Лето-осень)

1 неделя 1-день

| Название блюд | вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Тушеная курица | 60 | 80 | 90 | курица | 119,4 | 159,2 | 199 |
| | | | | подсолнечное масло | 5 | 6 | 7 |
| | | | | лук | 9 | 11 | 12 |
| | | | | томатная паста | 5 | 5 | 5 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | морковь | 14 | 17 | 19 |
| Гарнир: рис припущенный | 100 | 130 | 150 | рис | 37 | 48 | 55 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сливочное масло | 4 | 5 | 6 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | 100 | помидоры свежие | 18 | 24 | 30 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | огурцы свежие | 24 | 32 | 40 |
| | | | | капуста | 17 | 23 | 29 |
| | | | | подсолнечное масло | 8 | 11 | 13 |
| Сок яблочный | 200 | 200 | 200 | Сок яблочный | 200 | 200 | 200 |
| Сливочное масло | 10 | 10 | 10 | сливочное масло | 10 | 10 | 10 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

1 неделя 2-день

| Название блюд | вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Тушеная говядина с овощами/морковь,лук/ | 60 | 80 | 100 | говядина | 90 | 100 | 110 |
| | | | | морковь | 20 | 25 | 30 |
| | | | | томатная паста | 3 | 3 | 3 |
| | | | | лук | 22 | 25 | 27 |
| | | | | пшеничная мука | 8 | 9 | 12 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | подсолнечное масло | 6 | 8 | 10 |
| Гарнир: макароны отварные | 100 | 130 | 150 | макароны | 36 | 47 | 54 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сливочное масло | 4 | 5 | 6 |
| салат из моркови | 60 | 80 | 100 | морковь | 86 | 86 | 108 |
| | | | | сахар | 5 | 5 | 6 |
| | | | | соль | 2 | 2 | 2 |
| | | | | подсолнечное масло | 8 | 8 | 10 |
| компот из свежих яблок | 200 | 200 | 200 | яблоко | 45 | 45 | 45 |
| | | | | сахар | 24 | 24 | 24 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

1 неделя 3-день

| Название блюд | вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Рассольник с говядиной | 200/25 | 230/35 | 250/50 | картофель | 80 | 92 | 100 |
| | | | | томатная паста | 3 | 3 | 3 |
| | | | | соленые огурцы | 14 | 16 | 17 |
| | | | | лук | 12 | 12 | 12 |
| | | | | морковь | 10 | 12 | 15 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | перловая крупа | 15 | 20 | 30 |
| | | | | подсолнечное масло | 5 | 5 | 7 |
| | | | | бульон | 120 | 138 | 150 |
| | | | | говядина | 40 | 56 | 81 |
| Салат из свежих огурцов | 60 | 80 | 100 | огурцы свежие | 61 | 82 | 103 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | подсолнечное масло | 10 | 14 | 18 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 | кисель | 24 | 24 | 24 |
| | | | | лимонная кислота | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| яблоки | 150 | 150 | 150 | яблоки | 150 | 150 | 150 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

1 неделя 4-день

| Название блюд | вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Котлета мясная | 75/5 | 85/5 | 95/5 | говядина | 75 | 86 | 96 |
| | | | | пшеничный хлеб | 14 | 16 | 18 |
| | | | | молоко | 19 | 22 | 25 |
| | | | | подсолнечное масло | 5 | 6 | 7 |
| | | | | сухари | 8 | 9 | 10 |
| | | | | сливочное масло | 6 | 7 | 8 |
| | | | | яйцо | 3 | 5 | 6 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| Гарнир: картофельное пюре | 100 | 130 | 150 | картофель | 150 | 195 | 225 |
| | | | | молоко | 8 | 10 | 10 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сливочное масло | 7 | 9 | 10 |
| Томатный соус с овощами | 25 | 25 | 25 | сливочное масло | 8 | 8 | 8 |
| | | | | морковь | 25 | 25 | 25 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | лук | 10 | 10 | 10 |
| | | | | пшеничная мука | 1,25 | 1,25 | 1,25 |
| | | | | сахар | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| | | | | томатная паста | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| Витаминный салат/2 вида/ | 60 | 80 | 100 | помидоры свежие | 18 | 24 | 29 |
| | | | | огурцы свежие | 15 | 20 | 25 |
| | | | | яблоко | 14 | 18 | 23 |
| | | | | морковь | 11 | 15 | 19 |
| | | | | сок лимона | 6 | 8 | 10 |
| | | | | сахар | 0,6 | 0,8 | 1 |
| | | | | подсолнечное масло | 6 | 8 | 10 |
| кефир | 200 | 200 | 200 | кефир | 200 | 200 | 200 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

1 неделя 5-день

| Название блюд | вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Картофельный суп с фрикадельками | 200/38 | 230/57 | 250/76 | мякоть говядины | 52 | 78 | 103 |
| | | | | пшеничный хлеб | 11 | 13 | 15 |
| | | | | молоко | 10 | 15 | 20 |
| | | | | подсолнечное масло | 5 | 6 | 7 |
| | | | | яйцо | 3 | 5 | 6 |
| | | | | морковь | 10 | 12 | 15 |
| | | | | томатная паста | 2 | 2 | 2 |
| | | | | бульон | 175 | 175 | 175 |
| | | | | картофель | 100 | 120 | 133 |
| | | | | лук | 12 | 12 | 12 |
| компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 200 | 200 | сахар | 20 | 20 | 20 |
| | | | | сухофрукты | 20 | 20 | 20 |
| | | | | витамин С | 0,007 | 0,007 | 0,007 |
| Мед натуральный | 10 | 10 | 10 | Мед натуральный | 10 | 10 | 10 |
| яблоки | 150 | 150 | 150 | яблоки | 150 | 150 | 150 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

**2 неделя 1-день**

| Название блюд | вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Тушеная говядина с овощами | 60 | 80 | 100 | говядина | 90 | 100 | 110 |
| | | | | морковь | 20 | 25 | 30 |
| | | | | томатная паста | 3 | 3 | 3 |
| | | | | лук | 22 | 25 | 27 |
| | | | | пшеничная мука | 8 | 9 | 12 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | подсолнечное масло | 5 | 6 | 7 |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 130 | 150 | гречневая крупа | 48 | 62 | 71 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сливочное масло | 4 | 5 | 6 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | 100 | помидоры свежие | 18 | 24 | 30 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | огурцы свежие | 24 | 32 | 40 |
| | | | | капуста | 17 | 23 | 29 |
| | | | | подсолнечное масло | 8 | 11 | 13 |
| сок яблочный | 200 | 200 | 200 | сок яблочный | 200 | 200 | 200 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |
| | | | | | | | |
| | | | | | с ндс | | |

**2 неделя 2-день**

| Название блюд | вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Тушеная курица | 60 | 80 | 900 | мясо куриное | 119,4 | 159,2 | 199 |
| | | | | подсолнечное масло | 5 | 6 | 7 |
| | | | | лук | 9 | 11 | 12 |
| | | | | томатная паста | 5 | 5 | 5 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | морковь | 14 | 17 | 19 |
| Гарнир: рис припущенный | 100 | 130 | 150 | рис | 37 | 48 | 55 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сливочное масло | 4 | 5 | 6 |
| Соус со сметаной | 15 | 15 | 15 | сливочное масло | 8 | 8 | 8 |
| | | | | сметана | 12 | 12 | 12 |
| | | | | пшеничная мука | 5 | 5 | 5 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | томатная паста | 5 | 5 | 5 |
| Витаминный салат/2 вида/ | 60 | 80 | 100 | помидоры свежие | 18 | 24 | 29 |
| | | | | огурцы свежие | 15 | 20 | 25 |
| | | | | яблоко | 14 | 18 | 23 |
| | | | | морковь | 11 | 15 | 19 |
| | | | | сок лимона | 6 | 8 | 10 |
| | | | | сахар | 0,6 | 0,8 | 1 |
| | | | | подсолнечное масло | 6 | 8 | 10 |
| Сыр | 10 | 10 | 10 | сыр | 10 | 10 | 10 |
| компот из свежих яблок | 200 | 200 | 200 | сахар | 15 | 15 | 15 |
| | | | | яблоки | 46 | 46 | 46 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

**2 неделя 3-день**

| Название блюд | вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Лапша домашняя с говядиной | 200/25 | 230/35 | 250/50 | обогащенная пшеничная мука | 16 | 18 | 20 |
| | | | | яйцо | 5 | 6 | 7 |
| | | | | лук | 12 | 12 | 12 |
| | | | | сливочное масло | 6 | 8 | 10 |
| | | | | говядина | 40 | 56 | 81 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | картофель | 50 | 55 | 58 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 200 | какао-порошок | 4 | 4 | 4 |
| | | | | молоко | 100 | 100 | 100 |
| | | | | вода | 110 | 110 | 110 |
| | | | | сахар | 20 | 20 | 20 |
| мед натуральный | 10 | 10 | 10 | мед натуральный | 10 | 10 | 10 |
| яблоки | 150 | 150 | 150 | яблоки | 150 | 150 | 150 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

**2 неделя 4-день**

| Название блюд | вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Котлеты рыбные | 80 | 90 | 100 | рыба | 111 | 122,1 | 133,2 |
| | | | | лук | 12 | 12 | 12 |
| | | | | пшеничный хлеб | 8 | 11 | 14 |
| | | | | молоко | 14 | 17 | 20 |
| | | | | яйцо | 5 | 6 | 7 |
| | | | | подсолнечное масло | 5 | 6 | 7 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сухари | 7 | 8 | 9 |
| Гарнир: картофельное пюре | 100 | 130 | 150 | картофель | 150 | 195 | 225 |
| | | | | молоко | 8 | 10 | 10 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сливочное масло | 7 | 9 | 10 |
| томатный соус с овощами | 25 | 25 | 25 | сливочное масло | 8 | 8 | 8 |
| | | | | морковь | 25 | 25 | 25 |
| | | | | укроп | 2 | 2 | 2 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | лук | 10 | 10 | 10 |
| | | | | пшеничная мука | 1,25 | 1,25 | 1,25 |
| | | | | сахар | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| | | | | томатная паста | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| салат из моркови и яблок | 60 | 80 | 100 | морковь | 48 | 64 | 80 |
| | | | | яблоки | 14 | 18 | 23 |
| | | | | сахар | 2 | 3 | 4 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| Компот каркадэ | 200 | 200 | 200 | сахар | 10 | 10 | 10 |
| | | | | каркадэ | 20 | 20 | 20 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

**2 неделя 5-день**

| Название блюд | вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Гороховый суп с говядиной | 200/25 | 230/35 | 250/50 | говядина | 40 | 56 | 81 |
| | | | | лук | 12 | 12 | 12 |
| | | | | морковь | 10 | 12 | 15 |
| | | | | картофель | 80 | 92 | 100 |
| | | | | горох | 30 | 35 | 40 |
| | | | | подсолнечное масло | 5 | 5 | 7 |
| Кисель с витамином С | 200 | 200 | 200 | кисель | 24 | 24 | 24 |
| | | | | витамин С | 0,007 | 0,007 | 0,007 |
| Сузбеше /творожок/ | 100 | 100 | 100 | Сузбеше /творожок/ | 100 | 100 | 100 |
| яблоки | 150 | 150 | 150 | яблоки | 150 | 150 | 150 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

3 неделя 1-день

| Название блюд | вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Курица тушеная | 60 | 80 | 90 | курица | 119,4 | 159,2 | 199 |
| | | | | подсолнечное масло | 5 | 6 | 7 |
| | | | | лук | 9 | 11 | 12 |
| | | | | томатная паста | 5 | 5 | 5 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | морковь | 14 | 17 | 19 |
| Гарнир: макароны отварные | 100 | 130 | 150 | макароны | 36 | 47 | 54 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сливочное масло | 4 | 5 | 6 |
| Соус со сметаной | 15 | 15 | 15 | сливочное масло | 8 | 8 | 8 |
| | | | | сметана | 12 | 12 | 12 |
| | | | | пшеничная мука | 5 | 5 | 5 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | томатная паста | 5 | 5 | 5 |
| Витаминный салат/2 вида/ | 60 | 80 | 100 | помидоры свежие | 18 | 24 | 29 |
| | | | | огурцы свежие | 15 | 20 | 25 |
| | | | | яблоко | 14 | 18 | 23 |
| | | | | морковь | 11 | 15 | 19 |
| | | | | сок лимона | 6 | 8 | 10 |
| | | | | сахар | 0,6 | 0,8 | 1 |
| | | | | подсолнечное масло | 6 | 8 | 10 |
| Яблочный сок | 200 | 200 | 200 | Яблочный сок | 200 | 200 | 200 |
| сливочное масло | 10 | 10 | 10 | сливочное масло | 10 | 10 | 10 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

3 неделя 2-день

| Название блюд | вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Тушеное мясо с овощами | 60 | 80 | 100 | говядина | 90 | 100 | 110 |
| | | | | морковь | 20 | 25 | 30 |
| | | | | томатная паста | 3 | 3 | 3 |
| | | | | лук | 22 | 25 | 27 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | пшеничная мука | 8 | 9 | 12 |
| | | | | подсолнечное масло | 6 | 8 | 10 |
| Гарнир: рис припущенный | 100 | 130 | 150 | рис | 37 | 48 | 55 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сливочное масло | 4 | 5 | 6 |
| Салат свекольный с сыром | 60 | 80 | 100 | огурцы свежие | 61 | 82 | 103 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | подсолнечное масло | 10 | 14 | 18 |
| сыр | 10 | 10 | 10 | | | | |
| компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 | сахар | 20 | 20 | 20 |
| | | | | сухофрукты | 20 | 20 | 20 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

3 неделя 3-день

| Название блюд | вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Борщ с говядиной | 200/25 | 230/35 | 250/50 | картофель | 55 | 65 | 75 |
| | | | | томатная паста | 5 | 8 | 12 |
| | | | | свекла | 35 | 40 | 45 |
| | | | | капуста | 23 | 26 | 28 |
| | | | | лук | 12 | 12 | 12 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | морковь | 8 | 9 | 10 |
| | | | | подсолнечное масло | 4 | 5 | 5 |
| | | | | бульон | 120 | 138 | 150 |
| | | | | говядина | 40 | 56 | 81 |
| Салат из моркови и яблок | | | | морковь | 48 | 64 | 80 |
| | | | | яблоко | 14 | 18 | 23 |
| | | | | сахар | 2 | 3 | 4 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | подсолнечное масло | 5 | 5 | 5 |
| яблоки | 150 | 150 | 150 | яблоки | 150 | 150 | 150 |
| кефир | 200 | 200 | 200 | кефир | 200 | 200 | 200 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

3 неделя 4-день

| Название блюд | вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Жаркое по домашнему | 200 | 200 | 200 | говядина | 79 | 79 | 79 |
| | | | | картофель | 178 | 178 | 178 |
| | | | | лук | 16 | 16 | 16 |
| | | | | подсолнечное масло | 7 | 7 | 7 |
| | | | | томатная паста | 8 | 8 | 8 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | 100 | помидоры свежие | 18 | 24 | 30 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | огурцы свежие | 24 | 32 | 40 |
| | | | | капуста | 17 | 23 | 29 |
| | | | | подсолнечное масло | 8 | 11 | 13 |
| Кисель с витамином С | 200 | 200 | 200 | кисель | 24 | 24 | 24 |
| | | | | сахар | 10 | 10 | 10 |
| | | | | витамин С | 0,7 | 0,7 | 0,7 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

3 неделя 5-день

| Название блюд | вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Суп рисовый с мясом | 200/25 | 230/35 | 250/50 | рисовая крупа | 15 | 17 | 18 |
| | | | | лук | 19 | 22 | 24 |
| | | | | укроп | 8 | 9 | 10 |
| | | | | томатная паста | 6 | 7 | 8 |
| | | | | говядина | 40 | 56 | 81 |
| | | | | сливочное масло | 8 | 9 | 10 |
| | | | | морковь | 19 | 25 | 30 |
| | | | | картофель | 50 | 60 | 70 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| компот каркадэ | 200 | 200 | 200 | сахар | 10 | 10 | 10 |
| | | | | каркадэ | 20 | 20 | 20 |
| мед натуральный | 10 | 10 | 10 | мед натуральный | 10 | 10 | 10 |
| яблоки | 150 | 150 | 150 | яблоки | 150 | 150 | 150 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

4 неделя 1-день

| Названия блюд | Вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Тушеная говядина с овощами | 60 | 80 | 100 | говядина | 90 | 100 | 110 |
| | | | | морковь | 20 | 25 | 30 |
| | | | | томатная паста | 3 | 3 | 3 |
| | | | | лук | 22 | 25 | 27 |
| | | | | пшеничная мука | 8 | 9 | 12 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | подсолнечное масло | 6 | 8 | 10 |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 130 | 150 | гречневая крупа | 48 | 62 | 71 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сливочное масло | 4 | 5 | 6 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | 100 | помидоры свежие | 18 | 24 | 30 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | огурцы свежие | 24 | 32 | 40 |
| | | | | капуста | 17 | 23 | 29 |
| | | | | подсолнечное масло | 8 | 11 | 13 |
| Сок яблочный | 200 | 200 | 200 | Сок яблочный | 200 | 200 | 200 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

**4 неделя 2-день**

| Названия блюд | Вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Плов с курицей | 150/50 | 180/50 | 200/50 | куриное мясо | 119,4 | 159,2 | 199 |
| | | | | рис | 51 | 70 | 82 |
| | | | | подсолнечное масло | 8 | 10 | 11 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | лук | 9 | 11 | 12 |
| | | | | морковь | 14 | 17 | 19 |
| Витаминный салат/2 вида/ | 60 | 80 | 100 | помидоры свежие | 18 | 24 | 29 |
| | | | | огурцы свежие | 15 | 20 | 25 |
| | | | | яблоко | 14 | 18 | 23 |
| | | | | морковь | 11 | 15 | 19 |
| | | | | сок лимона | 6 | 8 | 10 |
| | | | | сахар | 0,6 | 0,8 | 1 |
| | | | | подсолнечное масло | 6 | 8 | 10 |
| сыр | 10 | 10 | 10 | сыр | 10 | 10 | 10 |
| Компот каркадэ | 200 | 200 | 200 | қант | 10 | 10 | 10 |
| | | | | каркадэ | 20 | 20 | 20 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничная мука | 10 | 25 | 20 |

4 неделя 3-день

| Названия блюд | Вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Суп овощной с мясом | 200/25 | 230/35 | 250/50 | говядина | 40 | 56 | 81 |
| | | | | лук | 9 | 10 | 11 |
| | | | | морковь | 11 | 13 | 14 |
| | | | | картофель | 53 | 61 | 66 |
| | | | | горошек зеленый консервированный | 9 | 10 | 11 |
| | | | | капуста | 20 | 23 | 25 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | подсолнечное масло | 4 | 5 | 5 |
| Салат из моркови | | | | морковь | 64 | 86 | 108 |
| | | | | сахар | 4 | 5 | 6 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | подсолнечное масло | 6 | 8 | 10 |
| какао с молоком | 200 | 200 | 200 | какао | 4 | 4 | 4 |
| | | | | молоко | 100 | 100 | 100 |
| | | | | сахар | 20 | 20 | 20 |
| яблоки | 150 | 150 | 150 | яблоки | 150 | 150 | 150 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

4 неделя 4-день

| Названия блюд | Вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Котлеты рыбные | 80 | 90 | 100 | рыба | 111 | 122,1 | 133,2 |
| | | | | лук | 12 | 12 | 12 |
| | | | | пшеничный хлеб | 8 | 11 | 14 |
| | | | | яйцо | 5 | 6 | 7 |
| | | | | молоко | 14 | 17 | 20 |
| | | | | подсолнечное масло | 9 | 11 | 13 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | панировочные сухари | 7 | 8 | 9 |
| Гарнир: картофельное пюре | 100 | 130 | 150 | картофель | 150 | 195 | 225 |
| | | | | молоко | 8 | 10 | 10 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | сливочное масло | 7 | 9 | 10 |
| Соус томатный с овощами | 25 | 25 | 25 | сливочное масло | 8 | 8 | 8 |
| | | | | морковь | 25 | 25 | 25 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | лук | 10 | 10 | 10 |
| | | | | пшеничный хлеб | 1,25 | 1,25 | 1,25 |
| | | | | сахар | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| | | | | томатная паста | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 | кисель | 24 | 24 | 24 |
| | | | | вода | | | |
| мед натуральный | 10 | 10 | 10 | мед натуральный | 10 | 10 | 10 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |

4 неделя 5-день

| Названия блюд | Вес/гр | | | Состав | Брутто, г | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет |
| Суп с тефтелями | 200/25 | 230/57 | 250/76 | мякоть говядины | 52 | 78 | 103 |
| | | | | рис | 11 | 13 | 15 |
| | | | | молоко | 10 | 15 | 20 |
| | | | | подсолнечное масло | 5 | 5 | 7 |
| | | | | пшеничный хлеб | 11 | 13 | 15 |
| | | | | морковь | 10 | 12 | 15 |
| | | | | томатная паста | 2 | 2 | 2 |
| | | | | бульон | 175 | 175 | 175 |
| | | | | яйцо | 3 | 5 | 6 |
| | | | | соль | 1,5 | 2 | 2 |
| | | | | картофель | 80 | 92 | 100 |
| | | | | лук | 12 | 12 | 12 |
| Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 200 | 200 | сухофрукты | 5 | 5 | 5 |
| | | | | сахар | 10 | 10 | 10 |
| | | | | витамин с | 0,007 | 0,007 | 0,007 |
| яблоки | 150 | 150 | 150 | яблоки | 150 | 150 | 150 |
| Сузбеше /творожок/ | 100 | 100 | 100 | Сузбеше /творожок/ | 100 | 100 | 100 |
| ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 | ржаной хлеб | 10 | 10 | 20 |
| пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 | пшеничный хлеб | 10 | 25 | 20 |