"СОГЛАСОВАНО"

Директор средней школы № 6
им. М.Сужикова
_____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

(зима-весна)

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	морковь	18	24	30
				соль	1,5	2	2
				капуста	41	55	69
				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 свекольный с сыром	60	80	100	свекла	55	74	93
				сыр	10	13	16
				соль	1,5	2	2
				подсолнечное масло	3	4	5
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	капуста	15	20	25
				зеленый лук	4	5	6
				яблоко	16	22	27
				морковь	12	16	20
				сок лимона	4	6	8
				соль	1,5	2	2
				подсолнечное масло	5	6	7
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	морковь	18	24	30
				соль	1,5	2	2
				капуста	41	55	69
				подсолнечное масло	8	11	13
сок	200	200	200	сок	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
Салат свекольный с сыром	60	80	100	свекла	55	74	93
				сыр	10	13	16
				соль	1,5	2	2
				подсолнечное масло	3	4	5
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
Салат витаминный	60	80	100	яблоки	16	22	27
				капуста	15	20	25
				зеленый лук	6	8	12
				морковь	12	16	20
				сок лимона	0,6	0,6	0,6
				соль	1,5	2	2
				подсолнечное масло	7	9	11
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	свекла	55	74	93
				сыр	10	13	16
				соль	1,5	2	2
				подсолнечное масло	8	11	14
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	морковь	18	24	30
				соль	1,5	2	2
				капуста	41	55	69
				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	морковь	18	24	30
				соль	1,5	2	2
				капуста	41	55	69
				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
Салат свекольный с сыром	60	80	100	свекла	55	74	93
				сыр	10	13	16
				соль	1,5	2	2
				подсолнечное масло	8	11	14
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