



Перспективное меню (лето-осень)

Гидея

день	Наименование блюда, ингредиенты	количество блюда, грамм			сумма
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
понедельник	Борщ (свекла, капуста белокачанная, томатная паста, морковь, петрушка, лук репчатый, соль йодированная, мясо)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Курни отварные (курица, лук репчатый)	80	90	100	
	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Молоко	200	200	200	
	Мед пчелиный	10	10	10	
вторник	Суп гороховый (картофель, морковь, лук репчатый, морковь, петрушка, масло растительное, соль йодированная)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Перец фаршированный с фаршем и рисом (перец, говядина, колбаса, яйцо, крупа рисовая, лук репчатый, масло)	200	230	260	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Салат из свежих огурцов (огурцы, масло растительное)	60	80	100	
	Кисель из плодов шиповника	200	200	200	
	Яблоко	200	200	200	
среда	Суп с крупой (крупа овсяная, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говядины)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Мясо тушеное (говядина) (говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная)	80	90	100	
	Гарнир (тушеная капуста)	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сузшене (творог)	100	100	100	
	Кефир	200	200	200	
четверг	Суп лапша домашняя (мука пшеничная, яйца, вода, соль йодированная, лук репчатый, масло сливочное, мясо)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Салат из свежих помидоров со сливочным перцем (помидоры свежие, лук зеленый, перец острый, масло растительное)	60	80	100	
	Котлеты рыбные (суши, хлеб пшеничный, вода, сахар, масло растительное)	80	90	100	
	Гарнир (овощи в молочном соусе) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокачанная)	75/26	100/30	120/30	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Компот из свежих плодов (яблоки, сахар, вода)	200	200	200	
пятница	Банан	200	200	200	616 кг
	Шницель свиной (капуста белокачанная, морковь, петрушка, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная)	200/25	230/25	250/25	
	Пюре с мясом говядины (мясо говядины, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста)	150/50	180/50	200/50	
	Салат витаминный из свежих овощей (помидоры, огурцы, яблоки, морковь, лимон для сока, сахар, масло)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Мед пчелиный	10	10	10	
Молоко	200	200	200		



Перспективное меню (лето-осень)

II неделя

день	Наименование блюда, ингредиенты	количество блюда, грамм			сумма
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
понедельник	Суп лапша домашняя (мука пшеничная, яйца, вода, соль йодированная, лук репчатый, мясо индюшачье, бульон, мясо)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Рагу из говядины (мясо говядины, масло растительное, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная,	140/60	140/60	140/60	
	Гарнир (крупа перловая)	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Творог (суabee)	100	100	100	
	Молоко	200	200	200	
вторник	Суп из овощей (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный,	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Салат из моркови и яблоками (морковь и яблоки свежие, сахар, масло растительное)	60	80	100	
	Голубцы с мясом и рисом (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый)	200	200	200	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Компот из сухофруктов (сухофрукты: курага, изюм)	200	200	200	
	Ваниль	200	200	200	
среда	Суп вермишелевый (вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, бульон, мясо говяжье)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Тефтели мясные (говядина (котлетное мясо), хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука)	80	90	100	
	Гарнир (гречневая крупа, раскопчатая)	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Суabee (творог)	100	100	100	
	Кефир	200	200	200	
четверг	Суп харчо (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, петрушка, томатная паста, соль йодированная, бульон,	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Судак припущенный (филе судака, лук репчатый, петрушка, соус белый основкой, бульон, масло сливочное, мука)	75/50	75/50	75/50	
	Гарнир (пюре картофельное)	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Кисель с витамином С	200	200	200	
	Груша	200	200	200	
пятница	Суп с бобовыми (картофель, фасоль, лук репчатый, масло растительное, бульон, яйца)	200/50	230/25	250/25	616 кг
	Зразы рубленые (котлетное, говяжье мясо, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, масло растительное, яйца,	80	90	100	
	Гарнир: рис припущенный (рис, масло сливочное, бульон)	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Мед пчелиный	10	10	10	
	Суabee (творог)	100	100	100	
	Сок мультивитаминный	200	200	200	



(Перспективное меню (лето-осень))

III неделя



УТВЕРЖДАЮ
директор КТЭУ "ОБН №2 с. Зергатай"
отдела образования
по Зергатайскому району
управления образования
и науки Республики Казахстан
Зергатайский район
2019 г.

день	Наименование блюда, ингредиенты	выход в 100 г, грамм			сумма
		10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
понедельник	Суп жарен (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, петрушка)	200/25	230/25	250/25	616 г
	Котлеты мясные (мясо котлетное говядины, хлеб пшеничный, молоко, сахар, масло сливочное, масло растительное)	75/5	85/5	95/5	
	Гарнир комбинированный: рис отварной и поре картофеля	100	150	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сулбеше (творог)	100	100	100	
	Мед пчелиный	10	10	10	
	Молоко	200	200	200	
вторник	Борщ (капуста белокочанная, свекла, томатная паста, морковь, петрушка, лук репчатый, соль йодированная, масло)	200/25	230/25	250/25	616 г
	Куры отварные (курица, лук репчатый)	80	90	100	
	Гарнир (крупа геркулеза)	100	130	150	
	Салат из сладкого перца с зеленью (перец сладкий, лук зеленый, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Компот из свежих плодов (груша, сахар)	200	200	200	
	Банан	200	200	200	
среда	Распльани (картофель, лук репчатый, грибы опенные, масло растительное, бульон, говядина)	200/25	230/25	250/25	616 г
	Мясо тушеное (мясо говядины, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная)	80	90	100	
	Гарнир: капуста тушеная (капуста белокочанная, масло растительное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука)	100	130	150	
	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук зеленый, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сулбеше (творог)	100	100	100	
	Кефир	200	200	200	
четверг	Суп с бобовыми (картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говядины)	200/25	230/25	250/25	616 г
	Тефтели из судака (судак, хлеб пшеничный, морковь, лук репчатый, мука пшеничная обогатенная, масло)	80	90	100	
	Гарнир (овощи в молочном соусе) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокочанная)	75/26	100/30	120/30	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сок мультивитаминный	200	200	200	
	Яблоко	200	200	200	
		200	200	200	
пятница	Суп с крупой (крупа овсяная, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говядины)	200/25	230/25	250/25	616 г
	Перец фаршированный с мясом и рисом (перец сладкий, говядина котлетное мясо, крупа рисовая, лук репчатый)	200	230	269	
	Салат витаминный из свежих овощей (помидоры, огурцы, яблоки, морковь, лимон для сока, сахар, масло)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Кисель из сладкой вишни	200	200	200	
	Груша	200	200	200	



Перспективное меню (детям)

IV недели

день	Наименование блюда, ингредиенты	выход блюда, грамм			сумма
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
понедельник	Суп из овощей (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный,	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Батончик мясной (мясо говяжье, хлеб пшеничный, молоко, сахар, масло растительное, масло сливочное)	75/5	85/5	95/5	
	Гарнир (рис отваренный)	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Творог (сушеный)	100	100	100	
	Мед пшеничный	10	10	10	
	Молоко	200	200	200	
вторник	Суп с вермишелью (вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, паста томатная, бульон, говядина)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Азу (мясо говяжье, масло растительное, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная, огурцы соленые, картофель,	200	230	250	
	Салат из капусты белокочанной (капуста белокочанная, морковь, сахар, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Компот из свежих плодов (яблоко, груша, сахар)	200	200	200	
	Бавар	200	200	200	
среда	Борщ (свекла, капуста белокочанная, томатная паста, морковь, петрушка, лук репчатый, соль йодированная, масло	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Гуляш (говядина, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, обогатенная)	60	80	100	
	Гарнир: крупа перловая	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сушеный (творог)	100	100	100	
	Кефир	200	200	200	
четверг	Суп с бобовыми (фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говяжье)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Судак тушеный (судак, плавленый бульон, морковь, петрушка, лук репчатый, томатная паста, масло растительное,	75/50	75/50	75/50	
	Гарнир (овсянка в молоке с сахаром) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокочанная,	75/26	100/30	120/30	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сок персиковый	200	200	200	
	Яблоко	200	200	200	
пятница	Суп с бобовыми (картофель, фасоль, лук репчатый, масло растительное, бульон, говядина)	200/50	230/25	250/25	616 кг
	Плов (мясо говяжье, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста)	150/50	180/50	200/50	
	Салат с огурцами и зеленью (листья салата, огурцы свежие, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сушеный (творог)	100	100	100	
	Молоко	200	200	200	