

| | | | | | | | |
|------------|-----|-----|-----|--------------------------|--------|--------|--------|
| | | | | аскорбинка | 0,0007 | 0,0007 | 0,0007 |
| | 200 | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |
| но- ный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 |

**1 неделя
Здень**

| Наименование блюд | Выход блюд, г | | | Ингредиенты | Брутто, г | | |
|--|-----------------|---------------|---------------|----------------------|-----------------|---------------|---------------|
| | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет | | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет |
| Котлеты из говядины | 75/5 | 85/5 | 95/5 | мясо говядина | 76 | 86 | 96 |
| | | | | хлеб пшеничный | 14 | 16 | 18 |
| | | | | молоко | 19 | 22 | 25 |
| | | | | сухари | 8 | 9 | 10 |
| | | | | масло сливочное | 6 | 7 | 8 |
| | | | | масло растительное | 5 | 6 | 7 |
| Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное | 100 | 130 | 150 | рис | 20 | 26 | 30 |
| | | | | масло сливочное | 5 | 7 | 8 |
| | | | | молоко | 8 | 10 | 11 |
| | | | | картофель | 57 | 74 | 86 |
| Компот | 200 | 200 | 200 | кефир | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |

**1 неделя
4 день**

| Наименование блюд | Выход блюд, г | | | Ингредиенты | Брутто, г | | |
|--|-----------------|---------------|---------------|--------------------|-----------------|---------------|---------------|
| | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет | | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет |
| Тефтели из судака | 80 | 90 | 100 | судак | 109 | 123 | 137 |
| | | | | хлеб пшеничный | 11 | 12 | 13 |
| | | | | молоко | 16 | 18 | 20 |
| | | | | лук | 13 | 15 | 17 |
| | | | | масло сливочное | 4 | 5 | 5 |
| | | | | масло растительное | 5 | 6 | 8 |
| | | | | мука | 6 | 7 | 8 |
| | | | | молоко | 10 | 12 | 12 |
| Гарнир: пюре+ салат из капусты и горошек | 75/25 | 100/30 | 120/30 | масло сливочное | 1 | 1 | 1 |
| | | | | картофель | 20 | 27 | 32 |
| | | | | капуста | 19 | 25 | 30 |
| | | | | сахар | 1 | 1 | 1 |
| | | | | лук | 5 | 7 | 7 |
| | | | | мука | 1 | 1 | 1 |
| | | | | зеленый горошок | 12 | 16 | 19 |
| | | | | кисель | 24 | 24 | 24 |
| Кисель с витамином С | 200 | 200 | 200 | сахар | 10 | 10 | 10 |
| | | | | кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 0,2 |

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор КГУ ОШ №1
 отдела образования города Балхаш
 управления образования
 Карагандинской области
 Шафикова К.В. _____
 «10» 09 2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ
двухнедельное меню блюд
для организации питания учащихся 1-4 классов
(изменение внесены согласно протоколу
ПопСовета от 16.03.2022 года)

1 неделя
1 день

| Наименование блюда | Выход блюд, г | | | Ингредиенты | Брутто, г | | |
|-------------------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------------------|-----------------|---------------|---------------|
| | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет | | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет |
| Тефтели из говядины | 61 | 73 | 80 | мясо говядина | 61 | 73 | 80 |
| | | | | хлеб пшеничный | 11 | 12 | 13 |
| | | | | молоко | 16 | 18 | 20 |
| | | | | лук | 32 | 36 | 40 |
| | | | | масло сливочное | 4 | 5 | 5 |
| | | | | масло растительное | 4 | 5 | 6 |
| | | | | мука | 5 | 6 | 7 |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 130 | 150 | гречка | 48 | 62 | 71 |
| | | | | масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Сок | 200 | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 | 200 |
| | | | | мед | 5 | 5 | 5 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 |

1 неделя
2 день

| Наименование блюда | Выход блюд, г | | | Ингредиенты | Брутто, г | | |
|--------------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------------|-----------------|---------------|---------------|
| | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет | | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет |
| Салат витаминный | 84 | 100 | 118 | свекла | 84 | 100 | 118 |
| | | | | масло растительное | 8 | 11 | 15 |
| Куриное филе | 50 | 90 | 100 | куры | 165 | 186 | 208 |
| | | | | лук | 3 | 3 | 3 |
| Гарнир: макароны | 100 | 130 | 150 | макароны | 26 | 35 | 42 |
| | | | | масло растительное | 4 | 5 | 6 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 | сахар | 20 | 20 | 20 |
| | | | | сухофрукты | 20 | 20 | 20 |

| | | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|----------------------|------|------|------|
| | | | | витамин С порошок | 0,07 | 0,07 | 0,07 |
| | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| | 200 | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |

**1 неделя
5 день**

| Наименование блюда | Выход блюд, г | | | ингредиенты | Брутто, г | | |
|-----------------------------|---------------|------------|------------|----------------------|--------------|------------|------------|
| | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет | | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет |
| Мясо тушеное (куриное филе) | 50 | 90 | 100 | курица | 181 | 205 | 226 |
| | | | | томат | 19 | 21 | 24 |
| | | | | лук | 8 | 9 | 10 |
| | | | | масло сливочное | 8 | 9 | 10 |
| | | | | масло растительное | 8 | 9 | 10 |
| | | | | мука | 6 | 7 | 8 |
| Гарнир: рожки | 100 | 130 | 150 | капуста | 143 | 186 | 215 |
| | | | | масло растительное | 4 | 5 | 6 |
| | | | | лук | 5 | 7 | 8 |
| | | | | морковь | 3 | 4 | 5 |
| | | | | мука | 1 | 1 | 1 |
| | | | | томат | 9 | 12 | 14 |
| | | | | сахар | 3 | 4 | 5 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | 200 | сок | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |

**1 неделя
6 день**

| Наименование блюда | Выход блюд, г | | | Ингредиенты | Брутто, г | | |
|----------------------|---------------|------------|------------|----------------------|--------------|------------|------------|
| | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет | | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет |
| Тефтели из говядины | 61 | 73 | 80 | мясо говядина | 61 | 73 | 80 |
| | | | | хлеб пшеничный | 11 | 12 | 13 |
| | | | | молоко | 16 | 18 | 20 |
| | | | | лук | 32 | 36 | 40 |
| | | | | масло сливочное | 4 | 5 | 5 |
| | | | | масло растительное | 4 | 5 | 6 |
| | | | | мука | 5 | 6 | 7 |
| Гарнир: пюре | 100 | 130 | 150 | гречка | 48 | 62 | 71 |
| | | | | масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Сок | 200 | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 | 200 |
| | | | | мед | 5 | 5 | 5 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |

**2 неделя
Здень**

| Наименование блюдо | Выход блюд, г | | | ингредиенты | Брутто,г | | |
|-----------------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------------------|-----------------|---------------|---------------|
| | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет | | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет |
| Салат из капусты+горошек | 84 | 100 | 118 | капуста | 69 | 78 | 91 |
| | | | | масло растительное | 8 | 11 | 15 |
| | | | | сыр твердый | 10 | 13 | 17 |
| | | | | мясо говядина | 181 | 205 | 226 |
| Мясо тушеное | 80 | 90 | 100 | лук | 8 | 9 | 10 |
| | | | | мука | 6 | 7 | 8 |
| | | | | томат | 19 | 21 | 24 |
| | | | | масло растительное | 8 | 9 | 10 |
| | | | | капуста | 143 | 186 | 215 |
| | | | | сахар | 3 | 4 | 5 |
| Гарнир: рис | 100 | 130 | 150 | морковь | 3 | 4 | 5 |
| | | | | мука | 1 | 1 | 1 |
| | | | | томат | 9 | 12 | 14 |
| | | | | лук | 5 | 7 | 8 |
| | | | | масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| | | | | кисель | 4 | 4 | 4 |
| | | | | сахар | 7 | 8 | 9 |
| Кисель с витамином С | 200 | 200 | 200 | кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| | | | | витамин С порошок | 0,01 | 0,01 | 0,01 |
| | | | | хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 |

**2 неделя
4 день**

| Наименование блюдо | Выход блюд, г | | | ингредиенты | Брутто,г | | |
|-----------------------|-----------------|---------------|---------------|-----------------------|-----------------|---------------|---------------|
| | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет | | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет |
| Салат из моркови | 84 | 100 | 118 | морковь | 78 | 89 | 108 |
| | | | | масло растительное | 4 | 5 | 6 |
| | | | | сахар | 6 | 8 | 10 |
| Котлеты рыбные | 80 | 90 | 100 | судак | 107 | 120 | 133 |
| | | | | хлеб пшеничный | 15 | 17 | 19 |
| | | | | молоко | 20 | 23 | 26 |
| | | | | масло растительное | 11 | 12 | 13 |
| | | | | сухари | 7 | 8 | 9 |
| Гарнир: пюре | 75/25 | 100/30 | 120/30 | молоко | 10 | 12 | 12 |
| | | | | масло сливочное | 1 | 1 | 1 |
| | | | | картофель | 20 | 27 | 32 |
| | | | | капуста | 19 | 25 | 30 |
| | | | | сахар | 1 | 1 | 1 |
| | | | | морковь | 19 | 25 | 30 |

2 неделя

1 день

| Наименование блюда | Выход блюд, г | | | ингредиенты | Брутто, г | | |
|--------------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------------------|-----------------|---------------|---------------|
| | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет | | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет |
| Суп (курица) | 150/50 | 180/50 | 200/50 | курица | 107 | 107 | 107 |
| | | | | рис | 51 | 61 | 68 |
| | | | | лук | 9 | 11 | 12 |
| | | | | морковь | 14 | 17 | 19 |
| | | | | масло растительное | 8 | 10 | 11 |
| | | | | томат | 16 | 19 | 21 |
| | | | | сузбеше | 50 | 50 | 50 |
| Сузбеше | 50 | 50 | 50 | сузбеше | 50 | 50 | 50 |
| Чай с лимоном | 200 | 200 | 200 | чай | 200 | 200 | 200 |
| | | | | мед | 5 | 5 | 5 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 |

2 неделя

2 день

| Наименование блюда | Выход блюд, г | | | ингредиенты | Брутто, г | | |
|--------------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------------------|-----------------|---------------|---------------|
| | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет | | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет |
| Салат витаминный | 84 | 100 | 118 | капуста | 19 | 23 | 29 |
| | | | | морковь | 19 | 23 | 29 |
| | | | | яблоко | 19 | 23 | 29 |
| | | | | зелень | 9 | 10 | 13 |
| | | | | лимон для сока | 7 | 8 | 10 |
| | | | | масло растительное | 11 | 14 | 15 |
| | | | | мясо говядина | 60 | 68 | 76 |
| Зразы рубленые | 80 | 90 | 100 | яйца | 5 | 6 | 7 |
| | | | | масло растительное | 9 | 10 | 11 |
| | | | | зелень | 4 | 5 | 6 |
| | | | | сухари | 7 | 8 | 9 |
| | | | | хлеб пшеничный | 9 | 10 | 11 |
| | | | | молоко | 12 | 14 | 16 |
| | | | | перловка | 36 | 47 | 55 |
| Гарнир: рожки | 100 | 130 | 150 | масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| | | | | сок | 200 | 200 | 200 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | 200 | сок | 200 | 200 | 200 |
| Фрукты | 200 | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 |

| | | | | | | |
|--------|--|--------|----------------------|-----|-----|-----|
| | | | мука | 1 | 1 | 1 |
| | | | зеленый горошек | 12 | 16 | 19 |
| 200/10 | | 200/10 | сухофрукты | 45 | 45 | 45 |
| | | | сахар | 7 | 8 | 9 |
| 20 | | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 200 | | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |

2 неделя

5 день

| Наименование блюда | Выход блюд, г | | | ингредиенты | Брутто, г | | |
|-------------------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------------------|-----------------|---------------|---------------|
| | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет | | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет |
| Салат из свежих овощей | 84 | 100 | 118 | капуста | 39 | 45 | 57 |
| | | | | морковь | 35 | 39 | 45 |
| | | | | масло растительное | 12 | 16 | 20 |
| Куриное филе | 50 | 90 | 100 | курица | 165 | 186 | 208 |
| | | | | лук | 3 | 3 | 3 |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 130 | 150 | гречка | 48 | 62 | 71 |
| | | | | масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Компот | 200 | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 |

2 неделя

6 день

| Наименование блюда | Выход блюд, г | | | ингредиенты | Брутто, г | | |
|--------------------------|-----------------|---------------|---------------|--------------------------|-----------------|---------------|---------------|
| | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет | | 6(7) - 10лет | 11 - 14лет | 15 - 18лет |
| Плов (курица) | 150/50 | 180/50 | 200/50 | курица | 107 | 107 | 107 |
| | | | | рис | 51 | 61 | 68 |
| | | | | лук | 9 | 11 | 12 |
| | | | | морковь | 14 | 17 | 19 |
| | | | | масло растительное | 8 | 10 | 11 |
| | | | | томат | 16 | 19 | 21 |
| Сузбеше | 50 | 50 | 50 | сузбеше | 50 | 50 | 50 |
| Чай с лимоном | 200 | 200 | 200 | чай | 200 | 200 | 200 |
| | | | | мед | 5 | 5 | 5 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 |