

УТВЕРЖДАЮ:

Директор КГУ ОШ №1
отдела образования города Балхаш
управления образования
Карагандинской области

Шафикова К.В.

« 2 » 09 2025 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
двухнедельное меню блюд
для организации питания учащихся 1-4 классов
(изменение внесены согласно протоколу
Попечительского Совета)

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
Компот	200	200	200	Компот	200	200	200
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
				аскорбинка	0,0007	0,0007	0,0007
Фрукты	200	200	200	яблоко	200	200	200

продукты	200	200	200	аскорбинка	0,0007	0,0007	0,0007
				яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

1 неделя
3 день

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 (белый соус)	75/5	85/5	95/5	мясо говядина	76	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сахари	8	9	10
				масло сливочное	6	7	8
				масло растительное	5	6	7
Гарнир: рис отварной	100	130	150	рис	20	26	30
Компот	200	200	200	Компот	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 курицы	80	90	100	Мясо куриное	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
Гарнир: пюре+ салат из капусты и горошек	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
				лук	5	7	7
				мука	1	1	1
				зеленый горошок	12	16	19
Кисель с витамином С	200	200	200	кисель	24	24	24
				сахар	10	10	10
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				витамин С порошок	0,07	0,07	0,07

ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Фрукты	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
				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
Чай с лимоном	200	200	200	Чай с лимоном	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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
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
				лимон	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
Зразы рубленые	80	90	100	мясо говядина	60	68	76
				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
Гарнир: рожки	100	130	150	рожки	36	47	55
				масло сливочное	4	5	6
Компот	200	200	200	Компот	200	200	200
Фрукты	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

2 неделя
3 день

Наименование блюد	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
				горошек	10	13	17
Мясо тушеное				мясо говядина	181	205	226
				лук	8	9	10
				мука	6	7	8
				томат	19	21	24
				масло растительное	8	9	10
	80	90	100				
Гарнир: рис	100	130	150	рис	143	186	215
				сахар	3	4	5
				морковь	3	4	5
				мука	1	1	1
				томат	9	12	14
				лук	5	7	8
				масло сливочное	4	5	6
Кисель с витамином С	200	200	200	кисель	4	4	4
				сахар	7	8	9
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				витамин С порошок	0,01	0,01	0,01
Хлеб ржано- пшеничный	20		20	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40

2 неделя
4 день

Наименование блюد	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				судак	107	120	133
				хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко	20	23	26
				масло растительное	11	12	13
				сухари	7	8	9
	80	90	100				
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

Компот из сухофруктов с витамином С	200/10		200/10	мука	1	1	1
				зеленый горошек	12	16	19
				сухофрукты	45	45	45
				сахар	7	8	9
Хлеб ржано- пшеничный	20		20	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40
Фрукты	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	Компот	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40