|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **УТВЕРЖДАЮ:**  **Руководитель ГУ «Отдел образования города Балхаш»**  **Г. Агдарбекова**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ «\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021 г.** |
| **П Е Р С П Е К Т И В Н О Е**  **(рекомендуемое)**  **двухнедельное меню блюд**  **для организации питания учащихся** | | |

**1 неделя**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюд, г** | | | **Ингредиенты** | **Брутто,г** | | |
| **6(7) -10лет** | **11 -14лет** | **15 -18лет** | **6(7) -10лет** | **11 -14лет** | **15 -18лет** |
| Суп лапша | 200 | 230 | 250 | лапша | 16 | 18 | 20 |
| морковь | 11 | 13 | 14 |
| соль йодированная | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| картофель | 9 | 10 | 11 |
| масло сливочное | 4 | 5 | 5 |
| костный бульон | 189 | 217 | 236 |
| 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 |
| Молоко с медом | 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 блюд** | **Выход блюд, г** | | | **Ингредиенты** | **Брутто,г** | | |
| **6(7) -10лет** | **11 -14лет** | **15 -18лет** | **6(7) -10лет** | **11 -14лет** | **15 -18лет** |
| Суп с крупой | 200 | 230 | 250 | овсяная крупа | 20 | 23 | 25 |
| морковь | 11 | 13 | 14 |
| лук | 9 | 10 | 11 |
| растительное масло | 4 | 5 | 5 |
| костный бульон | 200 | 230 | 250 |
| Салат свекольный | 84 | 100 | 118 | свекла | 84 | 100 | 118 |
| масло растительное | 8 | 11 | 15 |
| Куры отварные | 80 | 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 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 |

**1 неделя**

**3день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюд, г** | | | | **Ингредиенты** | **Брутто,г** | | | |
| **6(7) -10лет** | **11 -14лет** | **15 -18лет** |  | | **6(7) -10лет** | **11 -14лет** | **15 -18лет** |
| Рассольник | 200 | 230 | 250 | картофель | | 80 | 92 | 100 |
| крупа перловая | | 15 | 17 | 18 |
| лук репчатый | | 10 | 12 | 13 |
| морковь | | 11 | 13 | 14 |
| масло сливочное | | 4 | 5 | 5 |
| костный бульон | | 200 | 230 | 250 |
| огурцы соленые | | 14 | 16 | 17 |
| 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 |
| Кефир | 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** |
| Суп гороховый | 200 | 230 | 250 | картофель | 54 | 62 | 68 |
| горох | 16 | 18 | 20 |
| морковь | 11 | 13 | 14 |
| лук | 9 | 10 | 11 |
| масло сливочное | 4 | 5 | 5 |
| костный бульон | 200 | 230 | 250 |
| 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 |
| Гарнир: овощи в молочном соусе | 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 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Фрукты | 200 | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |

**1 неделя**

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюд, г** | | | **ингредиенты** | **Брутто,г** | | |
| **6(7) -10лет** | **11 -14лет** | **15 -18лет** | **6(7) -10лет** | **11 -14лет** | **15 -18лет** |
| Суп харчо | 200 | 230 | 250 | рис | 15 | 17 | 18 |
| лук | 19 | 22 | 24 |
| масло сливочное | 8 | 9 | 10 |
| зелень | 8 | 9 | 10 |
| томат | 6 | 7 | 8 |
| соль йодированная | 1 | 1 | 1 |
| костный бульон | 200 | 230 | 250 |
| Мясо тушеное (курица) | 80 | 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: капуста тушенная | 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 блюд** | **Выход блюд, г** | | | **Ингредиенты** | **Брутто,г** | | |
| **6(7) -10лет** | **11 -14лет** | **15 -18лет** | **6(7) -10лет** | **11 -14лет** | **15 -18лет** |
| Суп лапша | 200 | 230 | 250 | лапша | 16 | 18 | 20 |
| морковь | 11 | 13 | 14 |
| соль йодированная | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| картофель | 9 | 10 | 11 |
| масло сливочное | 4 | 5 | 5 |
| костный бульон | 189 | 217 | 236 |
| 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 |
| Молоко с медом | 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**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **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 медом | 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 блюд** | **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 рубленные | 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: перловка | 100 | 130 | 150 | перловка | 36 | 47 | 55 |
| масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| 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 |

**2 неделя**

**3день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Выход блюд, г** | | | **ингредиенты** | **Брутто,г** | | |
| **6(7) -10лет** | **11 -14лет** | **15 -18лет** | **6(7) -10лет** | **11 -14лет** | **15 -18лет** |
| Салат свекольный с сыром | 84 | 100 | 118 | свекла | 69 | 78 | 91 |
| масло растительное | 8 | 11 | 15 |
| сыр твердый | 10 | 13 | 17 |
| Мясо тушеное | 80 | 90 | 100 | мясо говядина | 181 | 205 | 226 |
| лук | 8 | 9 | 10 |
| мука | 6 | 7 | 8 |
| томат | 19 | 21 | 24 |
| масло растительное | 8 | 9 | 10 |
| Гарнир: капуста тушеная | 100 | 130 | 150 | капуста | 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 блюд** | **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: овощи в молочном соусе | 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 |
| мука | 1 | | 1 | 1 |
| зеленый горошек | 12 | | 16 | 19 |
| Компот из сухофруктов с витамином С | 200/10 |  | | 200/10 | 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 блюд** | **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 |
| Куры отварные | 80 | 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 |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 | 200 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 |

**2 неделя**

**6 день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **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 медом | 200 | 200 | 200 | чай | 200 | 200 | | 200 |
| мед | 5 | 5 | | 5 |
| Хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | 40 | хлеб ржано- пшеничный | 20 | 35 | | 40 |