

Согласовано

Медработник: Плевако

Плевако Н.М.

Директор школы

Сатыбаева Г.М.



Перспективное сезонное (зима-весна) двухнедельное меню на организацию горячего питания для детей из фонда Всеобуч на 2022-2023 учебный год

КГУ «Павловская СОШ» отдела образования Успенского района, управления образования Павлодарской области

1 неделя, 1-ый день							
Ас мәзірі/ Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход/гр				Брутто/гр		
Суп лапша домашняя (курица)	200/25	230/25	250/25	мука пшеничная	16	18	20
				яйца	5	6	7
				вода			
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				масло сливочное	1,6	1,84	2
				бульон	189	217	236
Салат из свежих овощей	60	80	100	морковь	18	24	30
				капуста	41	55	69
				масло растительное	8	11	13
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	мясо говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	8	9	10
				мука пшеничная	6	7	8
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	томатная паста	19	21	24
				капуста белокочанная	143	186	215

				масло растительное	4	5	6
				морковь	3	4	5
				лук репчатый	5	7	8
				мука пшеничная	1	1	1
				томатная паста	9	12	14
				сахар	3	4	5
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные	8	8	8
				крахмал картофельный	10	10	10
				вода	200	200	200
				лимонная кислота	0,3	0,3	0,3
				сахар	24	24	24
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

**1 неделя, 2-ой день**

Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход/гр.				Брутто/гр.		
Суп с крупой	200/25	230/25	250/25	крупя овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
				бульон	200	230	250
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				говядина	54	54	54
Тефтели мясные (говядина)	80	90	100	говядина фарш	69	78	87
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук репчатый	32	36	40
				масло растительное	4	5	6
				мука пшеничная	5	6	7

				масло сливочное	4	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40

**1 неделя, 3-ий день**

Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход /гр.				Брутто /гр.		
Суп рисовый	200/25	230/25	250/25	рис	10	10	15
				морковь	15	20	20
				лук репчатый	15	20	20
				масло растительное	5	5	5
				томатная паста	5	5	5
				картофель	50	60	80
				говядина	54	54	54
Жаркое по домашнему	80	90	100	говядина	79	79	79
				картофель	178	178	178
				томатная паста	11	11	11
				лук репчатый	15	15	15
				масло растительное	7	7	7
Чай сладкий	200	200	200	чай	2	2	2
				сахар	10	10	10
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40

**1 неделя, 4-ый день**

Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
------------------	----------	-----------	-----------	-------------	----------	-----------	-----------

	Выход /гр.				Брутто /гр.		
	200/25	230/25	250/25				
Рассольник				крупа перловая	6	6,9	9
				картофель	80	92	100
				лук репчатый	10	12	13
				масло растительное	4	5	5
				бульон или вода	140	161	173
				говядина	54	54	54
				сметана	8	9,2	10
Котлеты рыбные	80	90	100	судак	107	120	133
				хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко или вода	20	23	26
				сухари	7	8	9
				масло растительное	11	12	13
Гарнир: картофельное пюре	100	130	150	картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26
				масло сливочное	2,5	3,25	3,75
Салат морковный	60	80	100	морковь	64	86	108
				сахар	4	5	6
				масло растительное	6	8	10
Сок натуральный	200	200	200	сок натуральный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>1 неделя, 5-ый день</b>							
Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход /гр.				Брутто /гр.		
Суп харчо	200/25	230/25	250/25	рис	15	17	18
				лук репчатый	19	22	24
				масло сливочное	8	9	10
				томатная паста	6	7	8
				бульон	200	230	250
говядина	54	54	54				

Котлеты мясные (говядина)	75/5	85/5	95/5	говядина фарш	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	55
				бульон	73	95	110
				масло сливочное	2,5	3,25	3,75
Чай сладкий	200	200	200	чай	2	2	2
				сахар	10	10	10
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Груша	200	200	200	груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

**2 неделя, 1-ый день**

Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход гр.				Брутто /гр.		
Суп с бобовыми	200/25	230/25	250/25	картофель	40	46	50
				фасоль	16	18	20
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
Зразы рубленые	80	90	100	говядина фарш	60	68	76
				хлеб пшеничный	9	10	11
				молоко	12	14	16
				лук репчатый	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	5	6	7
				сухари	7	8	9



Гарнир: рис отварной	100	130	150	рис	45	50	70
				масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	капуста белокочанная	58	78	98
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	5	6
				зелень	7	9	11
Чай сладкий	200	200	200	чай	2	2	2
				сахар	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

**2 неделя, 2-ой день**

Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход/гр.				Брутто /гр.		
Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				томатная паста	3	3	3
				бульон	191	220	240
Голубцы с мясом и рисом	80	90	100	говядина	54	54	54
				говядина (фарш)	70	70	70
				капуста белокочанная	103	103	103
				крупа рисовая	10	10	10
				лук репчатый	14	14	14
				соус	60	60	60
				сметана	16	16	16
				мука пшеничная	5	5	5
бульон	47	47	47				

				масло растительное	4	4	4
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	15	15	15
				сахар	20	20	20
				мед пчелиный	10	10	10
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>2 неделя, 3-ий день</b>							
Ас мәзірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход гр.				Брутто /гр.		
Щи из свежей капусты	200	230	250	капуста свежая	69	79	86
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				томатная паста	3	3	3
				мука пшеничная	3	3	3
				масло растительное	4	5	5
				бульон	160	184	200
				говядина	54	54	54
Салат свекольный	60	80	100	сметана	8	9.2	10
				свекла	65	83	109
				масло растительное	8	11	14
Плов (говядина)	150	180	200	говядина	107	107	107
				крупа рисовая	51	61	68
				морковь	14	17	19
				лук репчатый	9	11	12
				томатная паста	16	19	21
				масло растительное	8	10	11
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Сок натуральный	200	200	200	сок	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

**2 неделя, 4-ый день**

Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход/гр.				Брутто /гр.		
Суп с крупой	200/25	230/25	250/25	крупя овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
				бульон	200	230	250
				соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				говядина	54	54	54
Рыба припущенная с соусом	75/50	75/50	75/50	минтай	125	130	140
				лук репчатый	10	15	20
				сметана	10	10	10
				мука пшеничная	3	3	3
				морковь	10	15	20
				масло растительное	5	5	5
Гарнир: рис отварной	100	130	150	рис	45	50	70
				масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Кисель	200	200	200	кисель	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40

**2 неделя, 5-ый день**

Ас мазірі / Меню	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Выход гр.				Брутто /гр.		
Суп из овощей	200/25	230/25	250/25	капуста	20	23	25
				лук репчатый	53	61	66
				картофель	8	9	10
				морковь	11	13	14
				горошек зеленый консервированный	9	10	11



				масло растительное	4	5	5
				бульон	151	174	190
				говядина	54	54	54
Биточки мясные (говядина)	75/5	85/5	95/5	говядина фарш	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: макароны	100	130	150	макароны	36	47	54
				масло сливочное	12	16	18
Салат витаминный	60	80	100	яблоки свежие	14	18	23
				помидоры свежие	18	24	29
				огурцы свежие	15	20	25
				морковь	11	15	19
				лимон для сока	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				масло растительное	12	16	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Чай сладкий	200	200	200	чай	2	2	2
				сахар	10	10	10