

Согласовано

Медработник: Плевако

Плевако Н.М.



Директор школы:

Сатыбаева Г.М.

Перспективное сезонное (лето-осень) 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 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 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
Куры отварные	80	90	100	говядина	54	54	54
				курица	121,6	136	152
Гарнир перловка	100	130	150	лук репчатый	3	3	4
				крупа перловая	36,1	47	54,1
Мёд пчелиный	10	10	10	масло сливочное	2,3	3	3,45
				мёд пчелиный	10	10	10
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

1 неделя, 2-ой 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 гороховый	200/25	230/25	250/25	горох	16	18	20
				картофель	54	62	68
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				куры	30	30	30
				бульон	141	162	176
				соль йодированная	1	1	1
				масло растительное	4	5	5
Салат витаминный	60	80	100	капуста	15	20	25
				морковь	12	16	20
				лук репчатый	4	5	6
				яблоки	16	22	27
				масло растительное	4.2	5.6	7
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: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Компот из свежих плодов	200	200	200	яблоко и груша	45	45	45
				сахар	24	24	24
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 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
Рагу (говядина)	140/60	140/60	140/60	мясо говядина	96	96	96
				морковь	24	24	24
				лук репчатый	11	11	11
				масло растительное	8	8	8
				мука пшеничная	3	3	3
				картофель	120	120	120
Снежок	200	200	200	снежок	200	200	200
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
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, 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.		
Рассольник	200/25	230/25	250/25	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

Тушеная рыба в соусе	75/50	75/50	100/50	минтай	65,2	65,2	87
				лук репчатый	4	4	5
				сметана	10	10	10
				морковь	10	15	20
				масло растительное	5	5	5
				мука пшеничная	3	3	3
Гарнир: крупа пшеничная	100	130	150	крупа пшеничная	35	40	50
				масло сливочное	3	4	6
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	80	100	помидоры свежие	29	39	48
				огурцы свежие	23	30	38
				лук зеленый	8	10	13
				масло растительное	12	16	20
Сок натуральный	200	200	200	сок натуральный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

I 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.		
Борщ (говядина)	200/25	230/25	250/25	капуста	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	7	8	9
				масло растительное	3	3	3
				мясо	54	54	54
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				картофель	26	29,9	32,5
				свекла	30	35	38
Зразы рубленые	80	90	100	сметана	8	9,2	10
				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 припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Кисель	200	200	200	кисель концентрированный	24	24	24
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 рисовый на к/б	200/25	230/25	250/25	рис	6	6,9	9
				картофель	80	92	100
				лук репчатый	10	12	13
				масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	173
				говядина	54	54	54
				морковь	20	20	20
Гуляш (говядина)	60	80	100	говядина фарш	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
				томатная паста	14	19	24
				лук репчатый	22	29	36
				мука пшеничная	5	7	8
Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26
				масло сливочное	2,5	3,25	3,75
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10

Салат свекольный	60	80	100	свекла	65	83	109
				масло растительное	8	11	14
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	15	15	15
				сахар	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

2 неделя, 2-ой 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 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
Плов (говядина)	150	180	200	говядина	54	54	54
				говядина	107	107	107
				крупа рисовая	51	61	68
				морковь	14	17	19
				лук репчатый	9	11	12
				томатная паста	16	19	21
Кисель	200	200	200	масло растительное	8	10	11
				кисель	24	24	24
концентрированный							
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

2 неделя, 3-ий 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.		
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
				сметана	8	9.2	10
Салат из свежих огурцов	60	80	100	огурцы свежие	61	82	103
				масло растительное	4.2	5.6	7
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	8	11	15
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Чай сладкий	200	200	200	чай	2	2	2
				сахар	10	10	10
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 лапша домашняя	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
Тефтели из минтая	80	90	100	говядина	54	54	54
				рыбный фарш	58.2	65,5	72,8
				хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко	20	23	26
				сухари	7	8	9

				масло растительное	3,2	3,6	4
Гарнир: гречка отварная	100	130	150	крупя гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
				яблоко	200	200	200
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Кефир	200	200	200	кефир	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 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
Салат из свежих овощей	60	80	100	морковь	18	24	30
				капуста	41	55	69
				масло растительное	8	11	13
				говядина фарш	75	86	96
Котлеты мясные (говядина)	75/5	85/5	95/5	хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
				макароны	36	47	54
Гарнир: макароны	100	130	150	масло сливочное	12	16	18
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Сок натуральный	200	200	200	сок	200	200	200