

УТВЕРЖДАЮ  
Директор школы  
*Т.Ахметбеков*  
Т.Ахметбеков

СОГЛАСОВАННО  
ИИ «Оразбаева»  
*Б.Оразбаева*  
Б.Оразбаева

**4-недельное перспективное меню для организации питания школьников  
в общеобразовательных организациях (лето-осень)**

**1 неделя**

| Наименование блюда                             | Выход блюда, г. |           |           |
|------------------------------------------------|-----------------|-----------|-----------|
|                                                | 7-11 лет        | 11-15 лет | 16-18 лет |
| <b>1 –й день (понедельник)</b>                 |                 |           |           |
| Гуляш(говядина)                                | 75              | 75        | 100       |
| Гарнир: гречневая рассыпчатая                  | 100             | 130       | 150       |
| Чай с молоком и сахаром                        | 200             | 200       | 200       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                          | 20              | 35        | 40        |
| <b>2 – й день (вторник)</b>                    |                 |           |           |
| Салат из свежих помидор и огурцов              | 60              | 100       | 100       |
| Жаркое по-домашнему из птицы                   | 200             | 200       | 250       |
| Кисель из плодов, ягод                         | 200             | 200       | 200       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                          | 20              | 35        | 40        |
| <b>3 – й день (среда)</b>                      |                 |           |           |
| Тефтели мясные (духовые)/соус красный основной | 60/20           | 90/20     | 120/20    |
| Гарнир: макароны/отварные с маслом сливочным   | 100             | 130       | 150       |
| Сыр порциями                                   | 20              | 20        | 20        |
| Компот из смеси сухофруктов                    | 200             | 200       | 200       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                          | 20              | 35        | 40        |
| <b>4 –й день (четверг)</b>                     |                 |           |           |
| Салат из моркови с сыром                       | 60              | 100       | 100       |
| Суп с фрикадельками из говядины                | 200/35          | 250/35    | 250/35    |
| Масло сливочное                                | 20              | 20        | 20        |
| Яблоко                                         | 100             | 100       | 100       |
| Мед                                            | 10              | 10        | 10        |
| Чай с черным с сахаром                         | 200             | 200       | 200       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                          | 20              | 35        | 40        |
| <b>5 – й день (пятница)</b>                    |                 |           |           |
| Котлеты мясные (духовые)соус красный основной  | 50/20           | 75/20     | 100/20    |
| Гарнир картофельное пюре/масло сливочное       | 100             | 130       | 150       |
| Сок фруктовый                                  | 200             | 200       | 200       |
| Ватрушка с творогом                            | 60              | 80        | 80        |
| Хлеб ржаной/пшеничный                          | 20              | 35        | 40        |

2 неделя

| Наименование блюда                             | Выход блюдо, г. |           |           |
|------------------------------------------------|-----------------|-----------|-----------|
|                                                | 7-11 лет        | 11-15 лет | 16-18 лет |
| <b>1 –й день (понедельник)</b>                 |                 |           |           |
| Плов (говядина)                                | 200             | 200       | 250       |
| Чай черный с сахаром                           | 200             | 200       | 200       |
| Яблоко                                         | 100             | 100       | 100       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                          | 20              | 35        | 40        |
| <b>2 – й день (вторник)</b>                    |                 |           |           |
| Салат из свежих помидор и огурцов              | 60              | 100       | 100       |
| Рагу из птицы                                  | 200             | 200       | 250       |
| Сыр порциями                                   | 20              | 20        | 20        |
| Компот из смеси сухофруктов                    | 200             | 200       | 200       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                          | 20              | 35        | 40        |
| <b>3 – й день (среда)</b>                      |                 |           |           |
| Котлеты мясные (духовые)/соус красный основной | 50/20           | 75/20     | 100/20    |
| Гарнир: картофельное пюре/ масло сливочное     | 100             | 130       | 150       |
| Мед                                            | 10              | 10        | 10        |
| Чай с лимоном и сахаром                        | 200             | 200       | 200       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                          | 20              | 35        | 40        |
| <b>4 –й день (четверг)</b>                     |                 |           |           |
| Салат из белокочанной капусты                  | 60              | 100       | 100       |
| Уха из горбуши                                 | 200             | 250       | 250       |
| Масло сливочное                                | 20              | 20        | 20        |
| Кисель из плодов, ягод                         | 200             | 200       | 200       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                          | 20              | 35        | 40        |
| <b>5 – й день (пятница)</b>                    |                 |           |           |
| Биточки мясные (духовые)/соус красный основной | 50/20           | 75/20     | 100/20    |
| Гарнир макароны/отварные с масло сливочное     | 100             | 130       | 150       |
| Сок фруктовый                                  | 200             | 200       | 200       |
| Сузбеше /творог                                | 100             | 100       | 100       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                          | 20              | 35        | 40        |

### 3 недели

| Наименование блюда                             | Выход блюдо, г. |           |           |
|------------------------------------------------|-----------------|-----------|-----------|
|                                                | 7-11 лет        | 11-15 лет | 16-18 лет |
| <b>1 –й день (понедельник)</b>                 |                 |           |           |
| Гуляш (говядина)                               | 75              | 75        | 100       |
| Гарнир: гречневая рассыпчатая                  | 100             | 130       | 150       |
| Чай с лимоном и сахаром                        | 200             | 200       | 200       |
| Яблоко                                         | 100             | 100       | 100       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                          | 20              | 35        | 40        |
| <b>2 – й день (вторник)</b>                    |                 |           |           |
| Салат из моркови с сыром                       | 60              | 100       | 100       |
| Рагу из птицы                                  | 200             | 200       | 250       |
| Ватружка с творогом                            | 60              | 80        | 80        |
| Кисель из плодов, ягод                         | 200             | 200       | 200       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                          | 20              | 35        | 40        |
| <b>3 – й день (среда)</b>                      |                 |           |           |
| Котлеты мясные (духовые)/соус красный основной | 50/20           | 75/20     | 100/20    |
| Гарнир: картофельное пюре/ масло сливочное     | 100             | 130       | 150       |
| Сок фруктовый                                  | 200             | 200       | 200       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                          | 20              | 35        | 40        |
| <b>4 –й день (четверг)</b>                     |                 |           |           |
| Салат из свеклы                                | 60              | 100       | 100       |
| Уха из горбуши                                 | 200             | 250       | 250       |
| Масло сливочное                                | 20              | 20        | 20        |
| Компот из смеси сухофруктов                    | 200             | 200       | 200       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                          | 20              | 35        | 40        |
| <b>5 – й день (пятница)</b>                    |                 |           |           |
| Тефтели мясные (духовые)/соус красный основной | 60/20           | 90/20     | 120/20    |
| Гарнир макароны/отварные с масло сливочное     | 100             | 130       | 150       |
| Чай черный с сахаром                           | 200             | 200       | 200       |
| Сыр порциями                                   | 20              | 20        | 20        |
| Мед                                            | 10              | 10        | 10        |
| Хлеб ржаной/пшеничный                          | 20              | 35        | 40        |

4 неделя

| Наименование блюда                              | Выход блюдо, г. |           |           |
|-------------------------------------------------|-----------------|-----------|-----------|
|                                                 | 7-11 лет        | 11-15 лет | 16-18 лет |
| <b>1 –й день (понедельник)</b>                  |                 |           |           |
| Плов (говядина)                                 | 150             | 200       | 250       |
| Мед                                             | 10              | 10        | 10        |
| Чай черный с сахаром                            | 200             | 200       | 200       |
| Яблоко                                          | 100             | 100       | 100       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                           | 20              | 35        | 40        |
| <b>2 – й день (вторник)</b>                     |                 |           |           |
| Салат из белокочанной капусты                   | 60              | 100       | 100       |
| Котлеты мясные (духовые)/соус красный основной  | 50/20           | 75/20     | 100/20    |
| Гарнир макароны/отварные с маслом сливочным     | 100             | 130       | 150       |
| Сок фруктовый                                   | 200             | 200       | 200       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                           | 20              | 35        | 40        |
| <b>3 – й день (среда)</b>                       |                 |           |           |
| Жаркое по-домашнему (говядина)                  | 150             | 200       | 250       |
| Сыр порциями                                    | 20              | 20        | 20        |
| Кисель из яблок                                 | 200             | 200       | 200       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                           | 20              | 35        | 40        |
| <b>4 –й день (четверг)</b>                      |                 |           |           |
| Салат из свежих помидоров и огурцов             | 60              | 100       | 100       |
| Суп с фрикадельками из говядины                 | 200/35          | 250/35    | 250/35    |
| Масло сливочное                                 | 20              | 20        | 20        |
| Компот из смеси сухофруктов                     | 200             | 200       | 200       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                           | 20              | 35        | 40        |
| <b>5 – й день (пятница)</b>                     |                 |           |           |
| Биточки мясные (духовые) /соус красный основной | 50/20           | 75/20     | 100/20    |
| Гарнир: картофельное пюре/масло сливочное       | 100             | 130       | 150       |
| Чай с лимоном и сахаром                         | 200             | 200       | 200       |
| Сузбеше /творог                                 | 100             | 100       | 100       |
| Хлеб ржаной/пшеничный                           | 20              | 35        | 40        |