

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Т.Ахметбеков

СОГЛАСОВАННО

ИИ «Оразбаева»

Б.Оразбаева

4-недельное перспективное меню для организации питания школьников  
в общеобразовательных организациях (зима -весна)

1 неделя

Наименование блюда	Выход блюдо, г.		
	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
<b>1 –й день (понедельник)</b>			
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150	200	200
Бутерброд с сыром	35	50	55
Мед	5	5	5
Чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5
Яблоко	100	100	100
<b>2 – й день (вторник)</b>			
Салат из свеклы с изюмом	60	100	100
Жаркое из птицы	200	200	200
Кисель плодово-ягодный	200	200	200
Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40
<b>3 – й день (среда)</b>			
Гуляш (говядина)	80	100	100
Гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150
Чай	200	200	200
Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40
<b>4 –й день (четверг)</b>			
Салат из белокочанной капусты, моркови	60	100	100
Уха из горбуши	200/25	250/25	250/25
Чай с лимоном и сахаром	200	200	200
Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40
<b>5 – й день (пятница)</b>			
Котлеты мясные(духовые)\соус красный основной	80\20	100\20	100\20
Гарнир: рис отварной	100	150	150
Ватрушка с творогом	60	60	60
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200
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>			
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	150	200	200
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55
Чай с сахаром	200\5	200\5	200\5
Яблоко	100	100	100
<b>2 – й день (вторник)</b>			
Салат из моркови с сыром	60	100	100
Жаркое по-домашнему	200	200	200
Кисель плодово-ягодный	200	200	200
Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40
<b>3 – й день (среда)</b>			
Тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	80\20	100\20	100\20
Гарнир: макароны\отварные с маслом сливочным	100	150	150
Ватрушка с творогом	60	60	60
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40
<b>4 –й день (четверг)</b>			
Салат из белокочанной капусты и моркови	60	80	100
Уха из горбуши	200/25	250/25	250/25
Чай с лимоном и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5
Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40
<b>5 – й день (пятница)</b>			
Гуляш (говядина)	80	100	100
Гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150
Сузбеше\творог	50	50	50
Сок	200	200	200
Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40

### 3 неделя

Наименование блюда	Выход блюдо, г.		
	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
<b>1 –й день (понедельник)</b>			
Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	150	200	200
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55
Яблоки	100	100	100
Чай с молоком и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5
<b>2 – й день (вторник)</b>			
Салат из свеклы с изюмом	60	100	100
Плов из птицы	200	200	200
Кисель плодово-ягодный	200	200	200
Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40
<b>3 – й день (среда)</b>			
Гуляш (говядина)	80	100	100
Гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150
Сузбеше\творог	50	50	50
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40
<b>4 –й день (четверг)</b>			
Салат из белокочанной капусты, моркови	60	100	100
Уха из горбуши	200/25	250/25	250/25
Чай с лимоном и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5
Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40
<b>5 – й день (пятница)</b>			
Биточки мясные(духовые)\соус красный основной	80\20	100\20	100\20
Гарнир: картофельное пюре \масло сливочное	100	150	150
Ватрушка с творогом	60	60	60
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200
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>			
Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	150	200	200
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55
Чай с сахаром	200\5	200\5	200\5
Яблоко	100	100	100
<b>2 – й день (вторник)</b>			
Салат из моркови с сыром	60	100	100
Жаркое по-домашнему	200	200	200
Кисель плодово-ягодный	200	200	200
Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40
<b>3 – й день (среда)</b>			
Тефтели мясные (духовые)\ соус красный основной	80\20	100\20	100\20
Гарнир: макароны\отварные с маслом сливочным	100	150	150
Булочка	60	60	60
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40
<b>4 –й день (четверг)</b>			
Салат из белокочанной капусты, свежих огурцов и помидоров.	60	80	100
Уха из горбуши	200/25	250/25	250/25
Чай с лимоном и сахаром	200/20/5	200/20/5	200/20/5
Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40
<b>5 – й день (пятница)</b>			
Гуляш (говядина)	80	100	100
Гарнир: гречневая рассыпчатая	100	150	150
Сузбеше\творог	50	50	50
Сок	200	200	200
Хлеб ржаной\пшеничный	20	35	40