

Согласовано

Директор КГУ «Общественная
школа №5 города Атбасар
по Атбасарскому району управления
образования Акмолинской области»
Кизикенова Г.А.

Утверждаю

ИП Мусаева С.А.

Мусаева С.А.



03.01.24

Четырехнедельное меню блюд

(зима - весна)

I неделя

1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп лапша домашняя на костном бульоне	200-250	250-300	мука пшеничная	16-18	18-20
			яйца	2	3
			соль йодированная	0,4	0,4
			лук репчатый	9	10
			масло сливочное	4	5
Тефтели мясные	80-150	100-180	говядина	100	122
			рис	0,05	0,05
			лук репчатый	32	40
			масло растительное	4	6
			яйцо	1	1
Гарнир: гречка рассыпчатая	100-150	150-180	масло сливочное	4	5
			крупа гречневая	48-62	62-71
Мед пчелиный	10	10	масло сливочное	4	5
Чай с молоком	200	200	мед пчелиный	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	молоко	100	100
			хлеб ржано-пшеничный	20	40

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200-250	250-300	крупя	20-23	23-25
			морковь	11-13	13-14
			соль йодированная	0,4	0,4
			лук репчатый	9-10	10-11
			масло растительное	4	5
Салат из свежих овощей	60-100	100-150	капуста белокочанная	41-55	55-69
			морковь	18-24	24-30
			масло растительное	8-11	11-13
Жаркое по-домашнему	100-150	150-200	курица	133	133
			картофель	140	150
			лук репчатый	16	16
			томатная паста	8	8
			масло растительное	7	7
Кисель	200	200	кисель	10	10
			сахар	30	40
			крахмал картофельный	10	10
			кислота лимонная	1	1
Яблоко	200-250	200-250	яблоко	200-250	200-250
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200-250	250-300	картофель лук репчатый соль йодированная огурцы соленые масло растительное	40-45 10-12 0,4 14 5	45-50 12-13 0,4 17 5
Плов	80	100	говядина морковь лук репчатый масло растительное	102 14-17 10 8	133 17-19 12 11
Сыр	10	15	рис сыр	33-48 10	48-60 15
Компот	200	200	сухофрукты	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Уха	200-250	250-300	картофель	40	50
			рыба	45	60
			морковь	5	8
			соль йодированная	1	3
			лук репчатый	8	10
			масло растительное	5	5
Салат из моркови	60	100	морковь	64	98
			сахар	5	5
			масло растительное	6	12
Котлеты	80-150	100-180	говядина	75-86	86-95
			хлеб пшеничный	8	15
			молоко	25	30
			лук репчатый	5	8
			мука пшеничная	5	9
			масло растительное	5	7
			морковь	5	8
Гарнир: картофельное пюре	100-150	150-180	картофель	70	80
			томат	30	30
			молоко	15	20
			масло сливочное	4	7
			мука пшеничная	4	7
			сок мультивитаминный	200	200
Сок мультивитаминный	200	200			
Сузбеше	75	75	сузбеше	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп-харчо на костном бульоне	200-250	250-300	говядина	50	50
			крупа рисовая	24	40
			лук репчатый	5	8
			масло сливочное	1	1
			томатная паста	6	8
			соль йодированная	1	3
Сосиски			чеснок	3	3
	80	100	сосиска	84	110
			морковь	5	8
			лук репчатый	5	8
Гарнир: макароны			томатная паста	6	8
	100	150	макароны	36	46
			масло сливочное	7	8
	10	10	мед пчелиный	10	10
Сузбеше	75	75	сузбеше	75	75
Чай	200	200	чай	0,0005	0,001
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

II неделя

1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Борщ на костном бульоне	200-250	250-300	свекла	8	10
			капуста белокочанная	23	28
			томатная паста	5	7
			морковь	8	10
			лук репчатый	8	9
			соль йодированная	0,4	0,4
			масло растительное	3	3
Зразы рубленые	80-150	100-180	сахар	1	3
			говядина	102	133
			хлеб пшеничный	7	11
			молоко	14	16
			лук репчатый	20	45
			масло растительное	7	12
			яйца	3	8
Гарнир: макароны	100-150	150-180	макароны	33	60
			масло сливочное	4	6
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Молоко	200	200	молоко	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп-харчо на курином бульоне	200-250	250-300	крупа рисовая	15	18
			лук репчатый	8	24
			масло сливочное	6	10
			томатная паста	6	8
			соль йодированная	1	2
Салат из белокочанной капусты	60-100	100-150	капуста белокочанная	58	88
			сахар	4	6
			масло растительное	4	7
Жаркое по-домашнему	150	200	курица	133	133
			картофель	140	150
			лук репчатый	8	15
			томатная паста	5	7
			масло растительное	7	7
Компот из смеси сухофруктов	200	200	сухофрукты	10	20
			сахар	27	33
Яблоко	200-250	200-250	яблоко	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп лапша домашняя на костном бульоне	200-250	250-300	мука пшеничная	19	34
			яйца	2	4
			соль йодированная	1	3
			лук репчатый	10	11
			масло растительное	4	5
Плов (говядина)	100-150	150-180	говядина	102	133
			крупа рисовая	33	60
			масло растительное	8	11
			лук репчатый	10	12
			морковь	14	19
Какао	200	200	молоко	100	100
			какао	15	15
			сахар	5	5
Сузбеше	75	75	Сузбеше	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Уха	200-250	250-300	картофель рыба морковь соль йодированная лук репчатый масло растительное	40-45 45 5 1 8 5	45-50 60 8 3 10 5
Салат из свежих овощей	60-100	100-150	капуста белокочанная морковь масло растительное	74 18 8	80 30 10
Котлеты	80-150	100-180	говядина морковь лук репчатый томатная паста масло растительное сахар соль йодированная	52 23 10 5 5 2 1	72 23 10 7 6 2 2
Гарнир: гречка	100-150	150-180	гречка масло сливочное	30-45 3	45-55 5
Сок натуральный	200	200	сок натуральный	200	200
яблоко	200-250	200-250	яблоко	200-250	200-250
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп вермишелевый на костном бульоне	200-250	250-300	вермишель	24	34
			картофель	30	50
			морковь	12	14
			лук репчатый	10	11
			масло растительное	4	5
Лагман	80	100	говядина	102	133
			спагетти	50	100
			морковь	17	19
			томат	4	4
			лук репчатый	10	12
			масло растительное	5	7
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Чай	200	200	чай	0,0005	0,001
Сыр	10	15	сыр	10	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

III неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп лапша домашняя на костном бульоне	200-250	250-300	мука пшеничная	6	8
			яйца	2	3
			соль йодированная	1	1
			лук репчатый	10	15
			масло сливочное	5	5
Тефтели мясные	80-150	100-180	говядина	75-86	86-95
			рис	20	20
			лук репчатый	32	40
			масло растительное	4	6
			яйцо	1	1
			масло сливочное	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100-150	150-180	крупа гречневая	40	65
			масло сливочное	5	8
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Чай с молоком	200	200	молоко	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200-250	250-300	крупы	30	50
			морковь	4	5
			соль йодированная	1	2
			лук репчатый	5	8
			масло растительное	4	5
Салат из свежих овощей	60-100	100-150	капуста белокочанная	50	70
			морковь	6	8
			масло растительное	4	5
Жаркое по-домашнему	100-150	150-200	курица	133	133
			картофель	70	80
			лук репчатый	15	20
			томатная паста	11	11
			масло растительное	4	5
			кисель	10	15
Кисель	200	200	сахар	30	40
			крахмал картофельный	10	10
			кислота лимонная	1	1
			яблоко	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	200-250	200-250	хлеб ржано-пшеничный	250	250
	20	40		20	40

3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200-250	250-300	картофель лук репчатый соль йодированная огурцы соленые масло растительное	40 5 1 14 5	50 8 1 17 5
Плов	80	100	говядина морковь лук репчатый масло растительное рис	102 14-17 10 8 33-48	133 17-19 12 11 48-60
Сыр	10	15	сыр	10	15
Компот	200	200	сухофрукты	10	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Уха	200-250	250-300	картофель	40-45	45-50
			рыба	45	60
			морковь	5	8
			соль йодированная	1	3
			лук репчатый	8	10
Салат из моркови			масло растительное	5	5
	60	100	морковь	64	98
			сахар	5	5
			масло растительное	6	12
			говядина	84	100
Котлеты	80-150	100-180	хлеб пшеничный	8	15
			молоко	25	30
			лук репчатый	5	8
			мука пшеничная	5	9
			масло растительное	5	7
Гарнир: картофельное пюре	100-150	150-180	морковь	5	8
			картофель	100	120
			томат	30	30
			молоко	15	20
			масло сливочное	4	7
Сок мультивитаминный			мука пшеничная	4	7
	200	200	сок мультивитаминный	200	200
	75	75	сузбеше	75	75
	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп-харчо на костном бульоне	200-250	250-300	говядина	45	50
			крупа рисовая	15	20
			лук репчатый	5	8
			масло сливочное	1	1
			томатная паста	6	8
			соль йодированная	1	3
			чеснок	3	3
Сосиски	80	100	сосиска	84	110
			морковь	5	8
			лук репчатый	5	8
			томатная паста	6	8
Гарнир: макароны	100	150	макароны	36	46
			масло сливочное	7	8
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Сузбеше	75	75	сузбеше	75	75
Чай	200	200	чай	0,0005	0,0010
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

IV неделя

1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Борщ на костном бульоне	200-250	250-300	свекла	8	10
			капуста белокочанная	23	28
			томатная паста	5	7
			морковь	8	10
			лук репчатый	8	9
			соль йодированная	0,4	0,4
Зразы рубленые			масло растительное	3	3
			сахар	1	3
	80-150	100-180	говядина	102	133
			хлеб пшеничный	7	11
			молоко	14	16
			лук репчатый	20	45
Гарнир: макароны			масло растительное	7	12
			яйца	3	8
	100-150	150-180	макароны	33	60
			масло сливочное	4	6
	10	10	мед пчелиный	10	10
	200	200	молоко	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп-харчо на курином бульоне	200-250	250-300	крупа рисовая	16	20
			лук репчатый	8	24
			масло сливочное	6	10
			томатная паста	6	8
			соль йодированная	0,4	0,4
Салат из белокочанной капусты	60-100	100-150	капуста белокочанная	58	88
			сахар	4	6
			масло растительное	4	7
	150	200	курица	140	200
Жаркое по-домашнему			картофель	130	165
			лук репчатый	8	15
			томатная паста	5	7
			масло растительное	7	7
Компот из смеси сухофруктов	200	200	сухофрукты	10	10
			сахар	27	33
Яблоко	200-250	200-250	яблоко	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп лапша домашняя на костном бульоне	200-250	250-300	мука пшеничная	19	34
			яйца	2	4
			соль йодированная	1	3
			лук репчатый	10	11
			масло растительное	4	5
Плов (говядина)	100-150	150-180	говядина	102	133
			крупа рисовая	33	60
			масло растительное	8	11
			лук репчатый	10	12
			морковь	14	19
Какао	200	200	молоко	100	100
			какао	15	15
			сахар	5	5
Сузбеше	75	75	Сузбеше	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Уха	200-250	250-300	картофель	40-45	45-50
			рыба	45	60
			морковь	5	8
			соль йодированная	1	3
			лук репчатый	8	10
Салат из свежих овощей			масло растительное	5	5
	60-100	100-150	капуста белокочанная	74	80
			морковь	18	30
			масло растительное	8	10
			говядина	52	72
Котлеты	80-150	100-180	морковь	23	23
			лук репчатый	10	10
			томатная паста	5	7
			масло растительное	5	6
			сахар	2	2
Гарнир: гречка			соль йодированная	1	2
	100-150	150-180	гречка	30-45	45-55
			масло сливочное	3	5
	200	200	сок натуральный	200	200
	200-250	200-250	яблоко	200-250	200-250
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп вермишелевый на костном бульоне	200-250	250-300	вермишель	24	34
			картофель	30	50
			морковь	12	14
			лук репчатый	10	11
			масло растительное	4	5
Лагман	80	100	говядина	102	133
			спагетти	50	100
			морковь	17	19
			томат	4	4
			лук репчатый	10	12
			масло растительное	5	7
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Чай	200	200	чай	0,0005	0,0010.
Сыр	10	15	сыр	10	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40