

УТВЕРЖДАЮ
Директор
КГУ «ОСШ №8» отдела образования
Абайского района
управления образования Карагандинской области
_____ А.А. Каримова
«__» _____ 2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся из социально-уязвимых слоев
населения в организациях образования Абайского района за счет
бюджетных средств на 2022 год

1-3 недели

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп лапша домашняя	200	250	Лапша, вермишель	8	18
			морковь	10	15
			Соль йодированная	1	1
			Лук репчатый	10	15
			картофель	80	90
			Масло сливочное	5	5
			Мясо птицы	28	40
Тефтели мясные	60/5	100/5	Говядина (котлетное мясо)	52	80
			Хлеб пшеничный	8	15
			молоко	12	20
			Лук репчатый	24	32
			Масло растительное	3	3
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
			Мука пшеничная обогащенная	4	6
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	Крупа гречневая	47,6	60
Чай с медом	200	200	Масло сливочное	10	12
			Чай заварка	1	1
фрукты	100	100	мёд	24	25
			фрукты	100	150
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	хлеб ржано- пшеничный	40	60

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп рисовый	200	250	рис	8	12
			картофель	80	90
			морковь	10	15

			Лук репчатый	10	15
			Масло сливочное	5	5
			Мясо-костный бульон	150	170
Салат из свежих овощей	60	100	Капуста белокочанная	69	82
			морковь	7,5	10
			сахар	3	5
			Соль йодированная	1	1
			Масло растительное	5	5
Жаркое по- домашнему	130	150	говядина	103	120
			картофель	116	122
			Соль йодированная	1	1
			Лук репчатый	11	20
			Томатная паста	5	5
			Масло сливочное	4	5
Кисель с витамином С	200	200	Кисель	24	25
			Сахар	20	20
			Кислота лимонная	0,3	0,3
			/витамин С	/0,007	/0,007
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	Хлеб ржано- пшеничный	40	60
Творожная запеканка	80	80	творог	100	100
			молоко	50	50
			сахар	5	5
			яйца	1/10	1/10
			мука	8	8
			соль	1	1
			Масло сливочное	5	5
Соус молочный	20	20	Сахар	5	5
			Молоко	20	20
			мука	2	2

Среда

Наименовани е блюдо	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
рассольник	200	250	картофель	80	90
			Крупа перловая	10	15
			Лук репчатый	5	10
			морковь	10	15
			Огурцы соленые	14	17
			Масло сливочное	5	5
			Мясо-костный бульон	150	170
Мясо тушеное (говядина)	80	100	говядина	103	110
			морковь	5	10

			Лук репчатый	5	10
			Масло сливочное	5	5
			Томатная паста	12	12
			Соль йодированная	1	1
			Мука пшеничная обогащенная	4	5
Макаронные отварные	100	150	рожки	35	45
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Компот из сухофруктов с витамином С	200	200	сухофрукты	20	20
			сахар	20	20
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

Четверг

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп гороховый	200	250	картофель	53	70
			горох	16	20
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			Масло сливочное	5	5
			Мясокостный бульон	150	170
Салат из моркови	60	100	морковь	69	75
			сахар	3	5
			Масло растительное	3	4
			яблоки	14	18
Рыба тушеная с овощами (минтай)	80	100	минтай	132	145
			морковь	36	43
			Лук репчатый	20	25
			сахар	1	2
			Соль йодированная	1	1
			Томатная паста	10	10
			Масло растительное	5	6
Картофельное пюре	100	150	картофель	167	180
			молоко	40	45
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	4	6
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	200	Фрукты свежие	45	45
			сахар	24	25
			Кислота лимонная	1	1
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

Пятница

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп-харчо	200	250	Крупа рисовая	26	30
			морковь	15	20
			Лук репчатый	12	15
			картофель	80	40
			Масло сливочное	5	5
			Томатная паста	2	4
			Соль йодированная	1	1
			Мясокостный бульон	150	170
Куры отварные	60/5	100/5	Мясо кур	132	140
			Лук репчатый	2	5
			морковь	2	5
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Гарнир: рис отварной	100	150	рис	40	45
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
фрукты	100	100	фрукты	100	150
Чай с молоком	200	200	чай	1	1
			молоко	50	50
			сахар	20	25
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	Хлеб ржано- пшеничный	40	60

2-4 неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Борщ	200	250	свекла	50	70
			Капуста белокочанная	20	40
			Томатная паста	6	7
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			картофель	22	40
			Масло сливочное	5	5
			сахар	2	2
			Мясокостный бульон	150	170
Куры тушеные с овощами	130	150	Мясо птицы	118	126
			картофель	128	140
			Лук репчатый	10	15
			морковь	50	50
			Масло растительное	7	8

			Соль йодированная	1	1
фрукты	150	150	фрукты	150	170
Чай с медом	200	200	Чай заварка	1	1
			мед	24	25
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	хлеб ржано-пшеничный	40	60

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп с макаронными изделиями	200	250	Лапша, вермишель	8	10
			морковь	10	15
			Соль йодированная	1	1
			Лук репчатый	10	15
			картофель	80	90
			Масло сливочное		2
			Мясо-костный бульон	150	170
Тефтели мясные	60/5	100/5	говядина	52	65
			Хлеб пшеничный	9	12
			молоко	12	20
			Лук репчатый	24	30
			Соль йодированная	1	1
			Масло растительное	3	5
			Масло сливочное	3	5
			Мука пшеничная обогащенная	4	5
Салат из свежих огурцов	60	100	огурцы	58	65
			зелень	3	5
			Соль йодированная	1	1
			Масло растительное	3	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	Крупа гречневая	47,6	50
			Масло сливочное	10	10
			Соль йодированная	1	1
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	200	фрукты	45	45
			Сахар	24	25
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

Среда

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
рассольник	200	250	картофель	80	90
			Крупа перловая	10	15
			Лук репчатый	5	10
			морковь	10	15
			Огурцы соленые	14	20
			Масло сливочное	5	5
			Мясокостный бульон	150	170
Гуляш из курицы (филе кур.)	80	100	Филе кур.	103	110
			морковь	5	10
			Лук репчатый	18	22
			Масло сливочное	10	10
			Томатная паста	12	12
			Соль йодированная	1	1
			Мука пшеничная обогащенная	4	6
Макароны отварные	100	150	рожки	35	40
			Масло сливочное	5	6
			Соль йодированная	1	1
Кисель с витамином С	200	200	кисель	24	24
			сахар	20	20
			Лимонная кислота	0,3	0,3
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржапо- пшеничный	40	40	Хлеб ржано- пшеничный	40	60
Творожная запеканка	80	80	творог	100	100
			молоко	50	50
			сахар	5	5
			яйца	1/10	1/10
			мука	8	8
			соль	1	1
			Масло сливочное	5	5
Соус молочный	20	20	Сахар	5	5
			Молоко	20	20
			мука	2	2

Четверг

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп гороховый	200	250	картофель	53	65
			горох	16	20
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			Масло сливочное	5	6
			Мясокостный бульон	150	170
			морковь	90	100
Салат из	60	100	морковь	90	100

моркови с яблоком			сахар	3	5
			Масло растительное	3	5
			яблоки	24	30
Котлета рыбная	70/5	100/5	минтай	132	140
			Хлеб пшеничный	14	20
			молоко	19	25
			Мука пшеничная, обогащенная	8	10
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	5	6
			Масло растительное	7	7
			картофель	167	190
Картофельное пюре	100	150	молоко	40	45
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	4	6
			Фрукты свежие	45	45
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	200	сахар	24	25
			Кислота лимонная	1	1
			Витамин С	0,0007	0,0007
			Хлеб ржано-пшеничный	40	60

Пятница

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп из овощей	200	250	Капуста белокочанная	20	30
			картофель	54	72
			морковь	5	10
			Лук репчатый	3	10
			Томатная паста	2	5
			Масло сливочное	5	6
			Соль йодированная	1	1
			Мясокостный бульон	150	170
			Мясо говядины (котлетное мясо)	50	60
Биточки мясные	60/25	100/25	кур		
			Лук репчатый	3	10
			морковь	5	10
			Хлеб пшеничный	9	12
			молоко	12	20
			Мука пшеничная обогащенная	5	8
			Масло растительное	4	6
			Масло сливочное	5	6
			Соль йодированная	1	1

Гарнир: рис припущенный	100	150	рис	40	45
			Масло сливочное	5	6
			Соль йодированная	1	1
Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	220
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	Хлеб ржано- пшеничный	40	60

ИП Еатерина



УТВЕРЖДАЮ
Директор
КГУ «ОСШ №8» отдела образования
Абайского района
управления образования Карагандинской области
 А.А.Каримова
«01» апреля 2022г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для детей мини-центра 1-3 недели (с изменениями)

Наименование блюд	Выход блюд	Наименование блюд	Выход блюд
Понедельник		Четверг	
Завтрак	в гр.	Завтрак	в гр.
Каша молочная манная	200	Каша молочная кукурузная	200
Какао с молоком и с сахаром	200	Чай с молоком и с сахаром	200
Хлеб высший сорт со сливочным маслом и сыром	30/5/10	Хлеб с повидлом	30/5
Итого	445	Итого	435
Обед		Обед	
Суп лапша домашняя	200	Суп гороховый на мясном бульоне	200
Тефтели мясные	70/5	Плов курица	180
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	Морковный салат	50
Салат витаминный	50	Компот из сухофруктов	200
Компот из сухофруктов	200	Хлеб высший сорт	50
Хлеб высший сорт	50	Итого	680
Итого	685	Полдник	
Полдник		Рыбные котлеты/суфле	130/150
Омлет	150	Картофельное пюре	100
Хлеб высший сорт	20	Кисель с витамином С	200
Чай сладкий	200	Печенье	20
Пряник	20	Итого	450/470
Итого	440	Пятница	
Вторник		Завтрак	
Завтрак		Каша молочная ячневая	200
Каша молочная овсяная	200	Какао с молоком и с сахаром	200
Чай с молоком и сахаром	200	Хлеб высший сорт со сливочным маслом	30/5
Хлеб высший сорт со сливочным маслом	30/5	Итого	435
Итого	435	Обед	
Обед		Суп крестьянский/деревенский с гречками	200/10
Суп рисовый на костном бульоне	200	Манты/пирожки	180
Жаркое по домашнему	180	Компот из сухофруктов	200
Салат свекольный	50	Хлеб высший сорт	40
Компот из сухофруктов с изюмом	200	Итого	680
Хлеб высший сорт	50	Полдник	
Итого	680	Лапшевник (суп молочный)	200
Полдник		Кефир	200
Сок фруктовый	200	Хлеб высший сорт	20
Творожно-манная запеканка/вермишелевая/соус молочный	50/10	Пряник	20
Вафли	20		
Итого	280	Итого	440
Среда			
Завтрак			
Каша молочная пшеничная	200		

Чай с молоком и сахаром	200
Хлеб высший сорт со сливочным маслом	30/5
Итого	435
Обед	
Рассольник на мясном бульоне	200
Макаронь отвариые	100
Мясо с томатным соусом	80/10
Компот из сухофруктов	200
Хлеб высший сорт	50
Итого	640
Полдник	
Овощное рагу	200
Хлеб высший сорт	20
Чай сладкий	200
Печенье	20
Итого	440

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
для детей мини-центра 2-4 недели (с изменениями)

Наименование блюд	Выход блюд	Наименование блюд	Выход блюд
Понедельник Завтрак	в гр.	Четверг Завтрак	в гр.
Каша молочная Дружба.	200	Каша молочная пшеничная	200
Какао с молоком и с сахаром	200	Чай с молоком и с сахаром	200
Хлеб высший сорт со сливочным маслом	30/5	Хлеб с повидлом	30/5
Итого	435	Итого	435
Обед		Обед	
Борщ со свежей капустой на мясном бульоне	200	Суп свекольник	200
Макаронь отвариые, куры тушеные с овощами	100/100/10	Рис припущенный с рыбой в соусе	100/100/10
Свежий огурец/свежий помидор	40	Салат из моркови	50
Компот из сухофруктов	200	Компот из сухофруктов	200
Хлеб высший сорт	50	Хлеб высший сорт	50
Итого	700	Итого	710
Полдник		Полдник	
Омлет	200	Макаронь с икрой/овощное рагу	200
Чай сладкий	200	Кисель с витамином С	200
Печенье	30	Печенье/хлеб	20/20
Итого	430	Итого	440
Вторник Завтрак		Пятница Завтрак	
Каша молочная пшеничная	200	Каша молочная ячневая	200
Чай с молоком и сахаром	200	Какао с молоком и с сахаром	200
Хлеб высший сорт с маслом и с сыром	30/5/10	Хлеб высший сорт со сливочным маслом	30/5
Итого	445	Итого	435
Обед		Обед	
Суп с клецками на мясном бульоне	200	Салат свекольный с луком и соленый огурец	50
Тефтели мясные с подливом	80/10	Суп из овощей на мясном бульоне	200
Салат витаминный	50	Пюре картофельное	100
Гречка рассыпчатая	100	Биточки мясные, соус	70/10
Компот из сухофруктов	200	Хлеб высший сорт	50
Хлеб высший сорт	50		
Итого	690		
Полдник		Сок фруктовый	200
Картофель по -деревенски	200	Итого	680
Пряник	30	Полдник	
Кефир	200	Гречка с молоком	200

Итого	430	Булочка сдобная	50
Среда		Фрукты	100
Завтрак		Чай фруктовый	200
Каша молочная манная	200	Итого	550
Чай с молоком и сахаром	200		
Хлеб высший сорт со сливочным маслом, с сыром	20/5/10		
Итого	435		
Обед			
Рассольник на мясном бульоне	200		
Вареники с картошкой со сливочным маслом	100/5		
Хлеб высший сорт	40		
Чай фруктовый	200		
Итого	545		
Полдник			
Творожная запеканка/сырники с молочным соусом	60/10		
Сок фруктовый	200		
Хлеб высший	20		
Вафли	20		
Итого	310		