

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель отдела
образования Осакаровского района
управления образования
Карагандинской области
А.И. Акмаганбетова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ
(рекомендуемое) меню блюд
для организации питания учащихся из социально уязвимых слоев
населения в общеобразовательных школах
за счет бюджетных средств 2022-2023 учебный год

1-неделя
1-день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюд	Выход блюда,гр.		
		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Суп лапша на костном бульоне	200/25	230/25	250/25
2	Тефтели из говядины	60	80	100
3	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
4	Сузбеше	50	50	50
5	Чай с медом	200/5	200/5	200/5
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
2-день ВТОРНИК				
1	Суп с крупой на костном бульоне	200/25	230/25	250/25
2	Салат из моркови на раст масле	60	80	100
3	Куры отварные	60	80	100
4	Гарнир : перловка (макаронь)	100	130	150
5	Компот из сухофруктов	200	200	200

6	Фрукты	200	200	200
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
3-день СРЕДА				
1	Рассольник на костном бульоне	200/25	230/25	250/25
2	Салат витаминный на раст. масле	60	80	100
3	Котлеты (говядина)	60	80	100
4	Гарнир: рис припущенный	100	130	150
5	Чай с молоком	200	200	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
4-день ЧЕТВЕРГ				
1	Салат капустный на раст масле	60	80	100
2	Рыба в соусе (минтай)	60	80	100
3	Гарнир : рожки отварные	75	100	120
4	Чай с медом	200/5	200/5	200/5
5	Фрукты	200	200	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
5-день ПЯТНИЦА				
1	Суп харчо на костном бульоне	200/25	230/25	250/25
2	Мясо тушеное (курица)	60	80	100
3	Гарнир картофельное пюре	100	130	150
4	Сузбеше	50	50	50
5	Сок натуральный	200	200	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

2-неделя
1-день ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюд	Выход блюда, гр.		
		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Борщ на костном бульоне	200/25	230/25	250/25
2	Плов (курица)	120	150	180
3	Сузбеше	50	50	50
4	Чай с медом	200/5	200/5	200/5
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
2-день ВТОРНИК				
1	Суп рисовый на костном бульоне	200/25	230/25	250/25
2	Салат витаминный на раст. масле	60	80	100
3	Зразы рубленые	60	80	100
4	Гарнир: макароны	100	130	150
5	Компот из сухофруктов	200	200	200
6	Фрукты	200	200	200
7	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
3 день СРЕДА				
1	Суп с вермишелью на костном бульоне	200/25	230/25	250/25
2	Салат морковный на раст масле	50	80	100
4	Жаркое по-домашнему (говядина)	120	150	180
5	Кисель с витамином С	200	200	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
4 –день ЧЕТВЕРГ				
1	Суп харчо на костном бульоне	200/25	230/25	250/25
2	Рыба тушеная	80	90	100
3	Гарнир: картофельное пюре	100	130	150
4	Сок натуральный	200	200	200

5	Фрукты	200	200	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
5-день ПЯТНИЦА				
1	Борщ на костном бульоне	200/25	230/25	250/25
2	Плов (курица)	120	150	180
3	Сузбеше	50	50	50
4	Чай с медом	200	200	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40