

СОГЛАСОВАНО:

Директор

КТУ Общественно-образовательная школа №6"

Учреждения образования по Атбасарскому району

Управления образования Акмолинской области"

Исхабарба



УТВЕРЖДАЮ:

ИП. "Тлегенова М.К."

М.К. Тлегенова
М.Тлегенова
"3" января 2024 год

Четырехнедельное меню блюд
(зима - весна)
I неделя

I-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	16-18	18-20
			яйца	2	3
			соль йодированная	0,4	0,4
			лук репчатый	9	10
			масло сливочное	4	5
			говядина	100	122
			рис	0,05	0,05
			лук репчатый	32	40
			масло растительное	4	6
			яйцо	1	1
Тертелли мясные	80-150	100-180	масло сливочное	4	5
			крупа гречневая	48-62	62-71
			масло сливочное	4	5
			мед пчелиный	10	10
Гарнир: гречка рассыпчатая	100-150	150-180	масло сливочное	4	5
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 блюда	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	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	капусты 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	10	10
Кисель	200	200	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 блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Рассолыник на костном бульоне	200-250	250-300	картофель	40-45	45-50
			лук репчатый	10-12.	12-13.
			соль йодированная	0,4	0,4
			огурцы соленые	14	17
			масло растительное	5	5
			говядина	102	133
Плов	80	100	морковь	14-17	17-19
			лук репчатый	10	12
			масло растительное	8	11
			рис	33-48	48-60
Сыр	10	15	сыр	10	15
Компот	200	200	сухофрукты	20	20
Хлеб ржанно-пшеничный	20	40	хлеб ржанно-пшеничный	20	40

4-й день

Наименование блюда	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
			говядина	75-86	86-95
Котлеты	80-150	100-180	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
сузбеше	75	75			
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	сок мультивитаминный	200	200
			сузбеше	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

5-й день

Наименование блюда	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
			чеснок	3	3
			сосиска	84	110
			морковь	5	8
			лук репчатый	5	8
Гарнир: макароны	100	150	томатная паста	6	8
			макароны	36	46
			масло сливочное	7	8
			мед пшеничный	10	10
Мед пшеничный	10	10	мед пшеничный	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

5-й день

Наименование блюда	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
			чеснок	3	3
			сосиска	84	110
			морковь	5	8
			лук репчатый	5	8
Гарнир: макароны	100	150	томатная паста	6	8
			макароны	36	46
			масло сливочное	7	8
			мед пчелиный	10	10
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
	75	75	сузбеше	75	75
Сузбеше	75	75	сузбеше	75	75
	200	200	чай	0,0005	0,001
Чай	200	200	чай	0,0005	0,001
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

1-й день

II неделя

Наименование блюда	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
			сахар	1	3
			говядина	102	133
			хлеб пшеничный	7	11
Зрзвы рубленые	80-150	100-180	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 пшеничный	10	10	мед пшеничный	10	10
Молоко	200	200	молоко	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

2-й день

Наименование блюда	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
			томатная паста	1	2
			соль йодированная	58	88
			капусты белокочанная	4	6
			сахар	4	7
			масло растительное	133	133
			курица	140	150
Жаркое по-домашнему	150	200	картофель	8	15
			лук репчатый	5	7
			томатная паста	7	7
			масло растительное	10	20
			сухофрукты	27	33
Компот из смеси сухофруктов	200	200	сахар	250	250
			яблоко	20	40
Яблоко	200-250	200-250	яблоко	20	40
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
			говядина	102	133
Плов (говядина)	100-150	150-180	говядина	33	60
			крупа рисовая	8	11
			масло растительное	10	12
			лук репчатый	14	19
			морковь	100	100
			молоко	15	15
Какао	200	200	какао	5	5
			сахар	75	75
			Суэбеше	20	40
Суэбеше	75	75	Хлеб ржано-пшеничный	20	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	40			

4-й день

Наименование блюда	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
			масло растительное	5	5
			капусты белокочанная	74	80
			морковь	18	30
			масло растительное	8	10
			говядина	52	72
Котлеты	80-150	100-180	говядина	23	23
			морковь	10	10
			лук репчатый	5	7
			томатная паста	5	6
			масло растительное	2	2
			сахар	1	2
			соль йодированная	30-45	45-55
			гречка	3	5
			масло сливочное	200	200
			яблоко	200-250	200-250
Гарнир: гречка	200	200	яблоко	20	40
	200-250	200-250	хлеб ржано-пшеничный		
Сок натуральный	200	40			
яблоко	20				
Хлеб ржано-пшеничный					

5-й день

Наименование блюда	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
			говядина	102	133
			спагетти	50	100
			морковь	17	19
			томат	4	4
			лук репчатый	10	12
Далман	80	100	масло растительное	5	7
			мед пчелиный	10	10
			чай	0,0005	0,001
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Чай	200	200	чай	10	15
Сыр	10	15	сыр	10	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

1-й день

III неделя

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	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 блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп с крутой на костном бульоне	200-250	250-300	крупа	30	50
			морковь	4	5
			соль йодированная	1	2
			лук репчатый	5	8
			масло растительное	4	5
			капусты белокочанная	50	70
Салат из свежих овощей	60-100	100-150	капусты белокочанная	6	8
			морковь	4	5
			масло растительное	133	133
			курица	70	80
Жаркое по-домашнему	100-150	150-200	картофель	15	20
			лук репчатый	11	11
			томатная паста	4	5
			масло растительное	10	15
			кисель	30	40
Кисель	200	200	сахар	10	10
			крахмал картофельный	1	1
			кислота лимонная	250	250
яблоко	200-250	200-250	яблоко	20	40
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
Рассольник на костном бульоне	200-250	250-300	картофель	40	50
			лук репчатый	5	8
			соль йодированная	1	1
			огурцы соленые	14	17
			масло растительное	5	5
			говядина	102	133
Плов	80	100	морковь	14-17	17-19
			лук репчатый	10	12
			масло растительное	8	11
			рис	33-48	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 блюда	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
			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	84	100
			хлеб пшеничный	8	15
			молоко	25	30
			лук репчатый	5	8
			мука пшеничная	5	9
			масло растительное	5	7
			морковь	5	8
			картофель	100	120
			томат	30	30
			молоко	15	20
Гарнир: картофельное пюре	100-150	150-180	масло сливочное	4	7
			мука пшеничная	4	7
			сок мультивитаминный	200	200
			сузбеше	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	40

5-й день

Наименование блюда	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
			сосиска	84	110
			морковь	5	8
			лук репчатый	5	8
Гарнир: макароны	100	150	томатная паста	6	8
			макароны	36	46
			масло сливочное	7	8
			мед пчелиный	10	10
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
	75	75	сузбеше	75	75
Сузбеше	200	200	чай	0,0005	0,0010.
	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

1-й день

IV неделя

Наименование блюда	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
			капусты белокочанная	23	28
			томатная паста	5	7
			морковь	8	10
			лук репчатый	8	9
			соль йодированная	0,4	0,4
			масло растительное	3	3
			сахар	1	3
			говядина	102	133
			хлеб пшеничный	7	11
			молоко	14	16
			лук репчатый	20	45
Зразы рубленые	80-150	100-180	масло растительное	7	12
			яйца	3	8
			макаронны	33	60
Гарнир: макароны	100-150	150-180	масло сливочное	4	6
			мед пчелиный	10	10
Мед пчелиный	200	200	молоко	200	200
Молоко	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

2-й день

Наименование блюда	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
			капустя Белокочанная	58	88
Салат из белокочанной капусты	60-100	100-150	сахар	4	6
			масло растительное	4	7
			курица	140	200
Жаркое по-домашнему	150	200	картофель	130	165
			лук репчатый	8	15
			томатная паста	5	7
			масло растительное	7	7
			сухофрукты	10	10
Компот из смеси сухофруктов	200	200	сахар	27	33
			яблоко	250	250
Яблоко	200-250	200-250			
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
			говядина	102	133
Плов (говядина)	100-150	150-180	крупа рисовая	33	60
			масло растительное	8	11
			лук репчатый	10	12
			морковь	14	19
			молоко	100	100
			какао	15	15
Какао	200	200	сахар	5	5
Сузбеше	75	75	Сузбеше	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

4-й день

Наименование блюда	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
			масло растительное	5	5
			капуста белокочанная	74	80
			морковь	18	30
			масло растительное	8	10
			говядина	52	72
Котлеты	80-150	100-180	говядина	23	23
			морковь	10	10
			лук репчатый	5	7
			томатная паста	5	6
			масло растительное	5	6
			сахар	2	2
			соль йодированная	1	2
			гречка	30-45	45-55
			масло сливочное	3	5
			Гарнир: гречка	100-150	150-180
Сок натуральный	200	200	сок натуральный	200	200
			яблоко	200-250	200-250
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	яблоко	200-250	200-250
			хлеб ржано-пшеничный	20	40

5-й день

Наименование блюда	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
Далман	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
Чай	200	200	чай	0,0005	0,0010.
Сыр	10	15	сыр	10	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40