



Утверждаю
руководитель
«4» *сентября* 2023 г.

Перспективное меню блюд для школьников общеобразовательных школ

I неделя									
№ п.п	Наименование блюд	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюд	Брутто, гр			
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
1	Суп с вермишелью	200	250	250	вермишель	16	18	20	
					картофель	30	35	35	
					морковь	10	12	12	
					лук репчатый	13	14	15	
					масло растительное	6	8	10	
2	Тефтели	80	100	150	соль йодированная	0,5	0,5	1	
					специи	1	1	1	
					говядина	61	80	90	
					хлеб	20	35	40	
					лук репчатый	13	14	15	
					мука пшеничная	4	5	5	
					масло растительное	6	8	9	
					соль йодированная	0,5	1	2	
					гречка	30	40	50	
					масло сливочное	4	4	6	
3	Гарнир гречневый	100	150	180	соль йодированная	0,5	0,5	1	
					соус	30	50	50	
					кисель	20	20	20	
					хлеб	25	35	40	
4	Кисель	200	200	200					
5	Хлеб	25	35	40					

1 -й день

1-й день

№ п.п.	Наименование блюд	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюд	Брутто, гр		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
		I неделя						
1	салат свежий	200	250	250	помидор	5	7	9
					масло растительное	6	7	8
					соль йодированная	0,5	0,5	0,5
					огурцы	5	7	9
					говядина	164	185	210
2	Мясо тушеное (говядина)	80	150	130	морковь	10	12	14
					лук репчатый	13	14	15
					масло растительное	10	12	12
					томатная паста	10	12	12
					макаронны	25	40	55
3	Гарнир макаронные изделия	100	130	150	масло сливочное	4	5	6
					хлеб	25	35	40
					сухофрукты	5	5	5
					сахар	8	8	10
4	Хлеб	25	35	40				
5	Компот из сухофруктов	200	200	200				

2-й день

Исходный

Scanned with

AppScanner

2-й день

1 неделя	Наименование блюда	Выход блюда, гр			Ингредиенты блюда	Брутто, гр		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
3-й день	1 салат свежий	30	60	70	огурцы помидоры масло растительное соль йодированная	10 5 6 0,5	12 7 7 0,5	14 9 8 0,5
	2 Куры отварные с соусом	80	100	120	курица лук репчатый соус соль йодированная зелень	140 3 30 0,5 0,5	165 3 50 0,5 0,5	200 4 50 1 0,5
	3 Гарнир рисовый	100	150	150	рис масло сливочное соль йодированная	35 4 0,5	48 5 0,5	52 6 0,5
	4 Кисель с витамином С	200	200	200	концентрат кисель сахар вода	20 10 190	20 10 190	20 10 190
	5 Хлеб	25	35	40	хлеб	25	35	40
	6 Яблоко	100	100	100	яблоко	100	100	100

1 неделя	Наименование блюда	Выход блюда, гр			Ингредиенты блюда	Брутто, гр		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
4-й день	1 Плов с мясом говядины	150	200	250	морковь растительное масло мясо говядины рисовая крупа лук соль йодированная	14 7 102 34 10 1	17 11 122 46 11 1	19 11 133 66 12 1
	2 Хлеб	25	35	40	хлеб	25	35	40
	3 Салат из свежих овощей	50	60	80	салатная заправка белокочанная капуста морковь огурцы свежие	12 75 15 8	13 80 25 10	14 90 35 15
	4 Кисель	200	200	200	кисель сахар	20 10	20 10	20 10



MADE WITH
Scanner
App



	Наименование блюда	Выход блюда, гр			Ингредиенты блюда	Брутто, гр.		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
5-й день	1 Мясные котлеты	80	100	100	мясо говядины	101	121	134
					молоко	30	30	30
					сухари	2	2,3	3
					растительное масло	5	7	9
					яйцо	1	3	3
	2 Пшеничный хлеб	25	35	40	соль йодированная	0,5	0,5	1
					хлеб	25	35	40
	3 Картофельное пюре	115	140	150	сливочное масло	5	6	8
					картофель	70	75	80
					соль йодированная	0,5	0,5	1
					молоко	30	30	30
4	Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	5	5	5
					сахар	10	10	10

1 неделя

5-й день



MADE WITH
Scanner
App



	Наименование блюда	Выход блюда, гр			Ингредиенты блюда	Брутто, гр		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
II неделя 3-й день	1				Плов с мясом говядины	150	200	250
II неделя 4-й день	2				Сок	200	200	200
	3				Хлеб	25	35	40
					морковный салат			
	4							

	Наименование блюда	Выход блюда, гр			Ингредиенты блюда	Брутто, гр		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
II неделя 4-й день	1				Салат свекольный с кукурузой и яблоком	60	80	100
II неделя 4-й день	2				Куры отварные с соусом	80	80	80
II неделя 4-й день	3				Картофельное пюре	100	150	150
II неделя 4-й день	4				Компот	200	200	200
II неделя 4-й день	5				Хлеб	25	35	40

	Наименование блюда	Выход блюда, гр			Ингредиенты блюда	Брутто, гр		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
II неделя 4-й день	1				салат свежий	30	60	70
II неделя 4-й день	2				Суп лапша домашняя с мясом	200	250	250
II неделя 4-й день	3				кисель	200	200	200
					Яблоко	100	100	100
II неделя 4-й день	5				Хлеб пшеничный	25	35	40



MADE WITH
Scanner
App



Перспективное меню блюд для школьников общеобразовательных школ

II неделя № п/п	Наименование блюда	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюда	Брутто, гр.		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Салат из свежих овощей	30	60	70	капуста свежая	50	50	60
					огурцы свежие	10	13	15
					морковь	14,5	34	44
					масло растительное	6	7	8
					соль йодированная	0,5	0,5	0,5
2	Рассолник с мясом	200	200	250	соленый огурцы	10	18	18
					морковь	7	9	11
					лук репчатый	7	9	11
					масло растительное	9	13	13
					соль йодированная	0,5	0,5	0,5
3	Сок	200	200	200	мясо говядина	68	68	68
4	Яблоко	100	100	100	зелень	1	1	1
5	Хлеб пшеничный	25	35	40	сок	200	200	200
					Яблоко	100	100	100
					хлеб	25	35	40

1-й день

II неделя № п/п	Наименование блюда	Выход блюд, гр			Ингредиенты блюда	Брутто, гр.		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
1	Суп гороховый	200	250	250	картофель	33	40	58
					горох	16	19	19
					лук репчатый	10	12	12
					морковь	10	12	12
					масло растит	4	5	5
2	Гуляш	150	200	200	соль йодированная	0,5	1	1
					специи зелень	1	1	1
					курица	140	165	200
					растит масло	5	7	7
					лук репчатый	18	24	26
3	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150	томатная паста	5	6	6
					мука пшеничная	5	7	10
					соль йодированная	0,5	1	1
					специи зелень	1	1	1
					крупа гречневая	30	45	55
4	Кисель	200	200	200	масло сливочное	8	8	10
					концентрат кисель	20	20	20

2-й день



MADE WITH
**Scanner
App**



Бекітемін

Мектеп директоры: Н.Г.Денгелбаева

«Ж. Бәрібаева атындағы орта мектебі МДШО»МКМ-нің 2023-2024 оқу жылы
2-апталық ас мәзірі

I - апта	Тағамдар	Мөлшері			II - апта	Тағамдар	Мөлшері		
		7- 10 жас	11- 14 жас	15- 18 жас			7- 10 жас	11- 14 жас	15- 18 жас
Д Ү Й С Е Н Б І	Вермешель сорпасы Тефтели Гарнир: қарақұмық Кисель Нан	200 80 100 200 20	250 100 150 200 35	250 150 180 200 40	Д Ү Й С Е Н Б І	Балғын көкөніс салаты Сүйек сорпасында піскен фасоль Шырын Алма Нан	30 200 200 100 20	60 200 200 100 35	70 250 200 100 40
С Е Й С Е Н Б І	Балғын салат(қияр, қызанақ, өсімдік майы, тұз) Бұқтырылған сиыр еті Гарнир: макарон Нан Кептірілген жемістен кампот	30 80 100 20 200	60 130 130 35 200	70 150 150 40 200	С Е Й С Е Н Б І	Картоп сорпасындағы бұршақ Гуляш Гарнир: қарақұмық Кисель Қара нан ақ нан	200 150 100 200 20	250 200 150 200 35	250 200 150 200 40
С Ә Р С Е Н Б І	Балғын салат(қияр, қызанақ, өсімдік майы, тұз) Бұқтырылған тауық еті соуспен Гарнир: күріш Кисель витамин С Нан Алма	30 80 100 200 20	60 100 130 200 35	70 120 150 200 40	С Ә Р С Е Н Б І	Салат(қызылша, кукуруза, алма) Бұқтырылған тауық еті соуспен Картоп пюресі Кампот Нан Йогурт	60 80 100 200 20 95	80 80 150 200 35 95	100 80 150 200 40 95
Б Е Й С Е Н Б І	Палау сиыр етімен Нан Балғын көкөніс салаты (орамжапырақ, сәбіз, қияр) Кисель	150 20 50 200	200 35 60 200	250 40 80 200	Б Е Й С Е Н Б І	Палау сиыр етімен Шырын Нан Сәбіз салаты	150 200 20 30	200 200 35 60	250 200 40 70
Ж Ұ М А	Котлет етпен Ақ нан, қара нан Картоп пюресі Кептірілген жемістен кампот	80 20 115 200	100 35 140 200	100 40 150 200	Ж Ұ М А	Ұй кеспесі Котлет етпен Кисель Алма Нан	200 80 200 100 20	250 100 200 100 35	250 100 200 100 40

Мектеп медбикесі

Елшибай А.А

Жалға алушы

Бураханова А