

"УТВЕРЖДАЮ"
 Руководитель ГУ "Отдел образования района
 Бенимбет Майлина" Управления образования
 акимата Костанайской области
 А.Алимбаева
 16 марта 2024 года



4-недельное меню для организации питания учащихся общеобразовательных организаций образования (лето - зима)							
	Выход	6-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
		Выход	Брутто, г	Выход	Брутто, г	Выход	Брутто, г
1 неделя 1 день							
каша молочная с маслом сливочным	молоко	200/10	12	230/10	15	250/10	17
	крупя (гречневая)		0,06		72		77
	масло сливочное		0,02		3		0,04
	йодированная соль		2		3		4
булочка с творогом	концентрированная пшеничная мука	50	0,08	80	0,08	100	0,08
	сахар		0,006		0,006		0,006
	масло сливочное		0,006		0,006		0,006
	дрожжи		0,001		0,001		0,001
	йодированная соль		0,007		0,007		0,007
	вода		0,003		0,003		0,003
	яйцо		0,024		0,024		0,024
	вода		0,218		0,218		0,218
	творог		0,001		0,001		0,001
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02
сок мультивитаминный	сок мультивитаминный	200	0,02	200	0,02	200	0,02
2 день							
домашнее жаркое (говядина)	мясо говядина	150-200	0,063	200-250	0,071	200-250	0,082
	картофель		0,178		0,178		0,178
	лук		0,015		0,015		0,015
	йодированная соль		0,001		0,001		0,001
	растительное масло		0,007		0,007		0,007
	томатная паста		0,011		0,011		0,011
кисель	кисель	200	0,008	200	0,008	200	0,008
	сахар		0,0024		0,0024		0,0024
	картофельный крахмал		0,01		0,01		0,01
	лимонная кислота		0,003		0,003		0,003
	вода		0,218		0,218		0,218
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02
фрукт (яблоко)	фрукт (яблоко)	100	0,01	110	0,011	120	0,012
3 день							
Рыбный суп	рис	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	морковь		11		13		14
	картофель		30		30		30
	лук		9		10		11
	растительное масло		3		5		5
	рыбная консерва		20		30		30
булочка	концентрированная пшеничная мука	50	0,08	80	0,08	100	0,08
	сахар		0,006		0,006		0,006
	масло сливочное		0,006		0,006		0,006
	дрожжи		0,001		0,001		0,001
	йодированная соль		0,007		0,007		0,007
	вода		0,003		0,003		0,003
	яйцо		0,024		0,024		0,024
	вода		0,218		0,218		0,218
какао	ванилин	200	0,001	200	0,001	200	0,001
	какао		0,2		0,2		0,2
	молоко		0,02		0,02		0,02
	сахар		0,15		0,15		0,15
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02
4 день							
салат морковный	морковь	60	0,064	80	0,086	100	0,108
	сахар		0,004		0,005		0,006
	растительное масло		0,006		0,008		0,009
мясные котлеты	говядина	60	0,075	80	0,085	100	0,096
	пшеничный хлеб		0,014		0,016		0,017
	молоко		0,019		0,022		0,025
	сахар		0,008		0,009		0,01
	растительное масло		0,005		0,006		0,007
	сливочное масло		0,006		0,007		0,008
Гарнир: гречневая крупа	крупа гречневая	100	0,048	130	0,062	150	0,071
	сливочное масло		0,004		0,005		0,006
чай с сахаром	чай	200	0,002	200	0,002	200	0,002
	сахар		0,004		0,004		0,004
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02
5 день							
Плов с мясом	птицы	60	0,107	80	0,107	100	0,107
	рис		0,51		0,61		0,68
	лук		0,009		0,011		0,012
	растительное масло		0,008		0,01		0,011
	морковь		0,014		0,017		0,019

	томатная паста		0,016		0,019		0,021
салат овощной	йодированная соль	60	0,001	80	0,001	100	0,001
	капустя свежая		64		86		104
	морковь		4		6		7
компот	растительное масло	200	6	200	8	200	9
	сухофрукты		0,02		0,02		0,02
	сахар		0,02		0,02		0,02
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02
2 неделя (лето - осень)							
каша молочная с маслом сливочным	молоко	200/10	12	230/10	15	250/10	17
	крупа (рис)		0,06		72		77
	масло сливочное		0,02		3		0,04
домашняя пицца	йодированная соль	50	2	80	3	100	4
	концентрированная пшеничная мука		0,08		0,08		0,08
	сахар		0,006		0,006		0,006
	масло сливочное		0,006		0,006		0,006
	дрожжи		0,001		0,001		0,001
	яйцо		0,024		0,024		0,024
	вода		0,003		0,003		0,003
	йодированная соль		0,007		0,007		0,007
	чай с сахаром и медом		чай		200		0,002
белый хлеб	сахар		0,004		0,004		0,004
	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02
2 день							
мясные тефтели	говядина	80	0,11	90	0,123	100	0,137
	пшеничный хлеб		0,011		0,012		0,013
	лук		0,013		0,015		0,017
	молоко		0,016		0,018		0,022
	растительное масло		0,005		0,006		0,007
	йодированная соль		0,001		0,001		0,001
Гарнир: макароны отварные	пшеничная мука	100	0,006	130	0,007	150	0,008
	сливочное масло		0,012		0,016		0,018
	макароны		0,036		0,047		0,054
	бульон или вода		0,01		0,012		0,012
салат морковный	морковь	60	0,064	80	0,086	100	0,108
	сахар		0,004		0,005		0,006
	растительное масло		0,006		0,008		0,009
кисель	кисель	200	0,008	200	0,008	200	0,008
	сахар		0,0024		0,0024		0,0024
	картофельный крахмал		0,01		0,01		0,01
	лимонная кислота		0,003		0,003		0,003
	вода		0,218		0,218		0,218
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02
3 день							
домашнее жаркое (курица)	мясо курица	150-200	0,063	200-250	0,071	200-250	0,082
	картофель		0,178		0,178		0,178
	лук		0,015		0,015		0,015
	йодированная соль		0,001		0,001		0,001
	растительное масло		0,007		0,007		0,007
	томатная паста		0,011		0,011		0,011
сок мультивитаминный	сок мультивитаминный	200	0,02	200	0,02	200	0,02
фрукт (яблоко)	фрукт (яблоко)	100	0,01	110	0,011	120	0,012
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02
4 день							
Рыбный суп	рис	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	морковь		11		13		14
	картофель		30		30		30
	лук		9		10		11
	растительное масло		3		5		5
	рыбная консерва		20		30		30
булочка с творогом	концентрированная пшеничная мука	50	0,08	80	0,08	100	0,08
	сахар		0,006		0,006		0,006
	масло сливочное		0,006		0,006		0,006
	дрожжи		0,001		0,001		0,001
	йодированная соль		0,007		0,007		0,007
	вода		0,003		0,003		0,003
	яйцо		0,024		0,024		0,024
	вода		0,218		0,218		0,218
	творог		0,001		0,001		0,001
кондитерское изделие (печенье)	кондитерское изделие (печенье)	50	0,05	60	0,06	80	0,08
компот	сухофрукты	200	0,02	200	0,02	200	0,02
белый хлеб	сахар		0,02		0,02		0,02
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02
5 день							
салат овощной	капустя свежая	60	64	80	86	100	104
	морковь		4		6		7
	растительное масло		6		8		9
Гуляш из мяса птицы	говядина	50	45	80	80	100	80
	лук		37		42		47
	растительное масло		11		12		12
	йодированная соль		1		1,5		2
	томатная паста		14		16		18
	крупа гречневая		33		47		51
Гарнир: гречневая крупа расемчатая	сливочное масло	100-150	5	150-180	6	150-180	9
	какао		0,2		0,2		0,2
	молоко		0,02		0,02		0,02
какао	сахар	200	0,15	200	0,15	200	0,15
	белый хлеб		белый хлеб		20		0,02
3 неделя (зима - весна)							
каша молочная с маслом сливочным	молоко	200/25	12	230/25	15	250/25	17
	крупа (пшено)		0,06		72		77
	масло сливочное		0,02		3		0,04

булочка с начинкой (творогом)	йодированная соль	50	2	80	3	100	4				
	концентрированная пшеничная мука		0,08		0,08		0,08				
	сахар		0,006		0,006		0,006				
	масло сливочное		0,006		0,006		0,006				
	дрожжи		0,001		0,001		0,001				
	йодированная соль		0,007		0,007		0,007				
	вода		0,003		0,007		0,007				
	творог		0,1		0,003		0,003				
	яйцо		0,024		0,1		0,1				
	вода		0,218		0,024		0,024				
чай с сахаром	чай	200	0,002	200	0,002	200	0,002				
	сахар		0,004		0,004		0,004				
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02				
фрукт (яблоко)	фрукт (яблоко)	100	0,01	110	0,01	120	0,012				
2 день											
Плов	курица	150/50	0,107	180/50	0,107	200/50	0,107				
	рис		0,51		0,61		0,68				
	лук		0,009		0,011		0,012				
	растительное масло		0,008		0,01		0,011				
	морковь		0,014		0,017		0,019				
	томатная паста		0,016		0,019		0,021				
	йодированная соль		0,001		0,001		0,001				
компот	сухофрукты	200	0,02	200	0,02	200	0,02				
	сахар		0,02		0,02		0,02				
салат овощной	капуста свежая	60	64	80	86	100	104				
	морковь		4		6		7				
	растительное масло		6		8		9				
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02				
3 день											
Домашняя лапша на костном бульоне	говядина	200/25	0,054	230/25	0,054	250/25	0,054				
	концентрированная пшеничная мука		0,0016		0,0018		0,002				
	яйцо		0,005		0,005		0,007				
	вода		0,003		0,003		0,003				
	йодированная соль		0,004		0,004		0,004				
	лук		0,009		0,01		0,011				
	сливочное масло		0,004		0,005		0,005				
	бульон		0,189		0,217		0,237				
	булочка		концентрированная пшеничная мука		50		0,08	80	0,08	100	0,08
			сахар				0,006		0,006		0,006
	масло сливочное	0,006	0,006	0,006							
	дрожжи	0,001	0,001	0,001							
	йодированная соль	0,007	0,007	0,007							
	вода	0,003	0,003	0,003							
	яйцо	0,024	0,024	0,024							
	вода	0,218	0,218	0,218							
компот	сухофрукты	200	0,02	200		0,02	200		0,02		
	сахар		0,02			0,02			0,02		
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02				
4 день											
мясные котлеты	говядина	75/5	0,075	85/5	0,086	95/5	0,096				
	пшеничный хлеб		0,014		0,016		0,007				
	молоко		0,019		0,022		0,025				
	сахар		0,008		0,009		0,01				
	растительное масло		0,005		0,005		0,007				
	сливочное масло		0,006		0,007		0,008				
	картофель		0,115		0,15		0,174				
Гарнир: картофельное пюре	сливочное масло	100	0,007	130	0,009	150	0,01				
	картофель		0,115		0,15		0,174				
	молоко		0,017		0,022		0,025				
чай с сахаром и медом	чай	200	0,002	200	0,002	200	0,002				
	сахар		0,004		0,004		0,004				
	мед		0,01		0,01		0,01				
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02				
5 день											
салат овощной	капуста свежая	60	64	80	86	100	104				
	морковь		4		6		7				
Гуляш из мяса (курица)	растительное масло	80-150	6	100-180	8	100-180	9				
	курица		60		75		110				
	морковь		8		9		10				
	лук		8		9		10				
	растительное масло		5		7		7				
	томатная паста		19		21		24				
	концентрированная пшеничная мука		6		7		8				
	йодированная соль		1		1,5		2				
	Гарнир: макарон		морковь		100-150		10	150-180	15	150-180	20
	макарон	15	20	25							
	сливочное масло	1	1	1							
	бульон или вода	10	12	12							
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02				
сок мультивитаминный	сок мультивитаминный	200	0,02	200	0,02	200	0,02				

4 неделя (зима - весна)

1 день

каша молочная с маслом сливочным	молоко	200/10	12	210/10	15	250/10	17
	крупа (пшеница)		0,06		72		17
	масло сливочное		0,02		3		0,04
	йодированная соль		2		3		4
булочка с творогом	концентрированная пшеничная мука	50	0,08	80	0,08	100	0,08
	сахар		0,006		0,006		0,006
	масло сливочное		0,006		0,006		0,006
	дрожжи		0,001		0,001		0,001
	йодированная соль		0,007		0,007		0,007
	вода		0,003		0,003		0,003
	творог		0,1		0,1		0,1
	яйцо		0,024		0,024		0,024
чай с сахаром	чай	200	0,002	200	0,002	200	0,002
	сахар		0,004		0,004		0,004
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02

2 день

Жаркое по домашнему	говядина	80-150	40	100-180	50	100-180	60
	морковь		8		9		10
	лук		8		9		10
	растительное масло		5		6		7
	томатная паста		19		21		24
	йодированная соль		1		1,5		2
	концентрированная пшеничная мука		3		3		4
Гарнир капуста тушеная	капуста белокачанная	100-150	100	150-180	110	150-180	130
	растительное масло		4		5		5
	морковь		4		4		4
	лук		5		7		7
	томатная паста		9		12		13
	концентрированная пшеничная мука		2		2		6
	сахар		3		4		5
кисель	кисель	200	0,008	200	0,008	200	0,008
	сахар		0,0024		0,0024		0,0024
	картофельный крахмал		0,01		0,01		0,01
	лимонная кислота		0,003		0,003		0,003
	вода		0,218		0,218		0,218
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02

3 день

тофтели (говядина)	говядина	80-150	110	100-180	130	100-180	140
	пшеничный хлеб		5		6		7
	молоко		22		23		25
	лук		13		15		17
	йодированная соль		1		1,5		2
	пшеничная мука		6		7		8
	растительное масло		5		6		7
Гарнир макарон	морковь	100-150	19	150-180	20	150-180	28
	макарон		20		30		40
	сливочное масло		4		4		9
	бульон или вода		10		12		12
салат овощной	капуста свежая	60	64	80	86	100	104
	морковь		4		6		7
	растительное масло		6		8		9
компот	сухофрукты	200	0,02	200	0,02	200	0,02
	сахар		0,02		0,02		0,02
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02

4 день

Рыбный суп	рис	200-250	20	250-300	23	250-300	25
	морковь		11		13		14
	картофель		30		30		30
	лук		9		10		11
	растительное масло		3		5		5
	рыбная консерва		20		30		30
булочка	концентрированная пшеничная мука	50	0,08	80	0,08	100	0,08
	сахар		0,006		0,006		0,006
	масло сливочное		0,006		0,006		0,006
	дрожжи		0,001		0,001		0,001
	йодированная соль		0,007		0,007		0,007
	вода		0,003		0,003		0,003
	яйцо		0,024		0,024		0,024
	вода		0,218		0,218		0,218
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02
фрукт (яблоко)	фрукт (яблоко)	100	0,01	110	0,011	120	0,012
какао	какао	200	0,2	200	0,2	200	0,2
	молоко		0,02		0,02		0,02
	сахар		0,15		0,15		0,15

5 день

салат овощной	капуста свежая	60	64	80	86	100	104
	морковь		4		6		7
	растительное масло		6		8		9
Гуляш из курицы	курица	80-150	45	100-180	80	100-180	80
	лук		37		42		47
	растительное масло		11		12		12
	йодированная соль		1		1,5		2
	томатная паста		14		16		18
Гарнир гречневая крупа рассыпчатая	крупа гречневая	100-150	33	150-180	47	150-180	51
	сливочное масло		5		6		9
белый хлеб	белый хлеб	20	0,02	35	0,02	40	0,02
сок мультивитаминный	сок мультивитаминный	200	0,02	200	0,02	200	0,02