

Утверждаю
Руководитель КГУ «СОШ им. М.Ауэзова
города Павлодара»
Г.Т.Топанова



**Двухнедельное меню
для организации питания обучающихся
из малообеспеченных, многодетных семей и детей –сирот,
оставшихся без попечения родителей
за счет бюджетных средств на 2022-2023 год
(зима-весна)**

1 неделя

1-й день

наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ	200/25	230/25	250/25	свекла	30	35	38
				капуста белокочанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				петрушка	2	2	2
				лук репчатый	7	8	9
				соль йодированная	1,5	2	2
				Масло растительная	3	3	3
				Сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
Котлета куриная	80	90	100	говядина	54	54	54
				Курица филе	165	186	208
				Лук репчатый	3	3	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	150	180	200	хлеб	15	17	19
				Крупа гречневая	48	62	71
Чай	200	200	200	Чай с сахаром	200	200	200
Булочка	70	70	70	булочка	70	70	70
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					742	867	925

2-й день

наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп гороховый	200/25	230/25	250/25	картофель	54	62	68
				горох	16	18	20
				морковь	11	13	14
				петрушка	3	3	3
				Масло растительное	4	5	5
				Соль йодированная	1	1	1
				бульон	141	162	176
				говядина	54	54	54
Рагу	130	135	140	Капуста	127	146	171
				Говядина	82	94	110
				Картофель	7	12	13
				Лук репчатый	16	18	21
				Масло растительное	7	4	5
				сухари	2	3	3
				Соус томатный	55	65	75
				Бульон	50	58	68
				Мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				морковь	4	5	6
Кисель	200	200	200	Кисель	200	200	200
Булочка	70	70	70	булочка	70	70	70
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					846	921	1082

3-й день

наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой	200/25	230/25	250/25	Крупа овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
Мясо тушеное	50	60	80	филе мясное	181	205	226
				Лук репчатый	8	9	10
				морковь	8	9	10
				Масло растительное	8	9	10
				Томатная паста	19	21	24
				Мука пшеничная	6	7	8
Рожки	100	130	150	рожки	36	47	54
				Масло	4	5	6
Булочка	70	70	70	булочка	70	70	70
Компот	200	200	200	Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					881	999	1072

4-й день

наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с бобовыми	200/25	230/25	250/25	Горох	16	18	20
				вода	3	3	3
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				бульон	189	217	236
				Говядина	54	54	54
Котлеты рыбные	80	90	100	судак	107	120	133
				Хлеб пшеничный	15	17	19
				сухари	7	8	9
				Молоко или вода	20	23	26
				Масло растительное	11	12	13
Гарнир: картофельное пюре	100	130	150	Картофель	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				Молоко	73	95	110
Чай	200	200	200	Чай с сахаром	200	200	200
Булочка	70	70	70	булочка	70	70	70
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					920	1043	1135

5-й день

наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Щи из свежей капусты	200/25	230/25	250/25	Капуста белокочанная	69	79	86
				Морковь	11	13	14
				петрушка	3	3	3
				Лук репчатый	9	10	11
				Томатная паста	3	3	3
				Мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				Масло растительное	4	5	5
				бульон	160	184	200
				говядина	54	54	54
Плов	150/50	180/50	200/50	Филе мясное	107	107	107
				Крупа рисовая	51	61	68
				Масло растительное	8	10	11
				Лук репчатый	9	11	12
				морковь	14	17	19
Булочка	70	70	70	булочка	70	70	70
Чай	200	200	200	Чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					831	925	968

2 неделя

1-й день

наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с домашней лапшой	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				Яйца	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Бульон	189	217	236
				говядина	54	54	54
Биточки рубленые	80	90	100	Филе (мясо)	96	96	96
				Хлеб пшеничный	8	8	8
				Молоко	120	120	120
				Лук репчатый	24	24	24
				Масло растительное	11	11	11
				Мука пшенично обогащенная	3	3	3
Рожки	150	180	200	Рожки	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
Чай	200	200	200	Чай с сахаром	200	200	200
Булочка	70	70	70	булочка	70	70	70
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					748	790	804

2-й день

наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп гороховый	200/25	230/25	250/25	Крупа горох	20	23	25
				Картофель	53	61	66
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон	151	174	190
				говядина	54	54	54
Рагу	140/60	140/60	140/60	Говядина	96	96	96
				Масло растительное	8	8	8
				Картофель	120	120	120
				Морковь	24	24	24
				Лук репчатый	11	11	11
				Мука пшеничная обогащенная	3	3	3
Чай	200	200	200	Чай с сахаром	200	200	200
Булочка	70	70	70	булочка	70	70	70
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					868	930	974

3-й день

наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25	Вермишель	16	18	20
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Томатная паста	3	3	3
				Бульон	191	220	240
				говядина	54	54	54
Плов	150/50	180/50	200/50	Филе мясное	107	107	107
				Крупа рисовая	51	61	68
				Масло растительное	8	10	11
				Лук репчатый	9	11	12
				Морковь	14	17	19
Булочка	70	70	70	булочка	70	70	70
Кисель	200	200	200	кисель	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					871	1004	1087

4-й день

наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп харчо	200/25	230/25	250/25	Крупа рисовая	15	17	18
				Лук репчатый	19	22	24
				Масло сливочное	8	9	10
				Петрушка	8	9	10
				Томатная паста	6	7	8
				Соль йодированная	1	1	1
				Бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
Котлеты куриные	80	90	100	Курица (филе)	107	120	133
				Лук репчатый	4	4	5
				Петрушка	5	5	7
				Соус белый основной	50	50	50
				Бульон	55	55	55
				Масло сливочное	3	3	3
				Мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				Лук репчатый	2	2	2
Макароны	150	180	200	макароны	115	150	174
				соль	5	5	5
				Масло сливочное	7	9	10
Компот	200	200	200	Компот из сухофруктов	200	200	200
Булочка	70	70	70	булочка	70	70	70
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					711	818	912

5-й день

наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник	200/25	230/25	250/25	Картофель	80	92	100
				Лук репчатый	10	12	13
				Огурцы соленые	14	16	17
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон или вода	140	161	175
				говядина	54	54	54
Гуляш	50	60	80	Филе мясное	60	68	76
				Лук репчатый	35	40	45
				Масло растительное	9	10	11
				Петрушка	4	5	6
Гарнир: картофельное поре	150	180	200	Картофель	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				Молоко	73	95	110
Булочка	70	70	70	булочка	70	70	70
Чай	200	200	200	Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					898	1006	1082