

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ГУ «Отдел образования
города Рудного» Управления
образования акимата Костанайской области
Т.Б.Жайлибаев

«04» 01 2024 г.



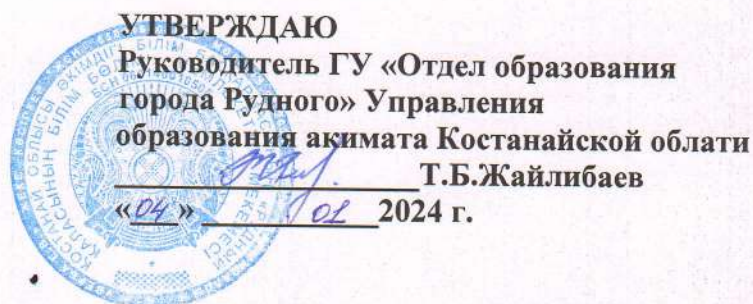
Перспективное сезонное меню (зима-весна) для детей 6-18 лет

Первая неделя

Наименования	Выход блюд,гр			Ингредиенты блюд (состав)	Брутто,кг		
	6-10 лет	11- 14 лет	15- 18 лет		6-10 лет	11-15 лет	15-18 лет
Понедельник							
Каша молочная злаковая	150	200	250	крупы (рис,геркулес,ячка, пшено)	0,038	0,051	0,063
				масло сливочное	0,005	0,006	0,008
				сахар	0,005	0,006	0,006
				йодированная соль	0,001	0,001	0,002
				молоко	0,081	0,111	0,133
Булочка творожная	60	60	60	мука пшеничная высший сорт	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
				йодированная соль	0,007	0,007	0,007
				творог	0,012	0,014	0,015
Чай с сахаром	200	200	200	чай	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,015	0,015	0,015
хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40
сыр	10	15	15	сыр	0,010	0,015	0,015
Вторник							
Рагу овощное с мясом	150	200	250	мясо	0,096	0,096	0,096
				масло сливочное	0,005	0,006	0,008
				растительное масло	0,007	0,0087	0,0087
				картофель	0,080	0,08	0,08
				морковь	0,005	0,006	0,006
				лук	0,016	0,02	0,025
				йодированная соль	0,001	0,0013	0,0013
Корж медовый	50	50	50	мука	0,026	0,026	0,026
				масло сливочное	0,0034	0,0034	0,0034
				растительное масло	0,003	0,003	0,003
				сахар	0,014	0,014	0,014
				йодированная соль	0,0006	0,0006	0,0006

				яйцо	0,0014	0,0014	0,0014
				молоко	0,015	0,015	0,015
				мед	0,01	0,01	0,01
				сода	0,0001	0,0001	0,0001
Компот из свежих яблок	200	200	200	сахар	0,02	0,02	0,02
				свежие яблоки	0,03	0,03	0,03
				лимон.кислота	0,00002	0,00002	0,00002
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40
Фрукты	150	150	150	фрукты(яблоко, апельсины)	0,15	0,15	0,15
Среда							
Суп гороховый с картофелем	200	250	300	мясо	0,05	0,062	0,075
				масло сливочное	0,005	0,006	0,008
				масло растительное	0,004	0,004	0,004
				картофель	0,04	0,05	0,05
				лук	0,005	0,0063	0,0075
				морковь	0,01	0,125	0,15
				горох	0,016	0,02	0,024
				йодированная соль	0,0002	0,00025	0,0003
Растягай рыбный	70	70	70	мука пшеничная высший сорт	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
				йодированная соль	0,007	0,007	0,007
				рыба свежая	0,040	0,040	0,040
				рис	0,010	0,010	0,010
Кисель фруктовый	200	200	200	кисель	0,024	0,024	0,024
				сахар	0,010	0,010	0,10
				лимон.кислота	0,00002	0,00002	0,00002
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40
Четверг							
Макаронны отварные	100	150	180	сливочное масло	0,0035	0,004	0,0045
				макаронны	0,037	0,055	0,666
				йодированная соль	0,0025	0,0003	0,00035
Биточки с соусом	80	100	120	сухари	0,008	0,001	0,012
				мясо	0,075	0,094	0,113
				молоко	0,018	0,023	0,027
				сливочное масло	0,006	0,0075	0,009
				растительное масло	0,005	0,006	0,0075
				сахар	0,000075	0,00009	0,00013
				лук	0,0119	0,015	0,001785
				морковь	0,005	0,0063	0,0075
				томат	0,005	0,0063	0,0075
				йодированная соль	0,00025	0,0003	0,0004
				мука	0,0025	0,0003	0,00375

Сок	200	200	200	сок	0,20	0,20	0,20
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40
Фрукты	150	150	150	фрукты(яблоко, апельсины)	0,15	0,15	0,15
Пятница							
Щи	200	250	300	свекла	0,03	0,037	0,45
				капуста	0,025	0,031	0,0375
				морковь	0,008	0,01	0,012
				лук	0,007	0,0087	0,0105
				томат	0,005	0,006	0,015
				йодированная соль	0,0015	0,0018	0,0022
				растительное масло	0,003	0,0037	0,0045
				сахар	0,0015	0,00187	0,0023
				мясо	0,054	0,067	0,081
				бульон	0,120	0,150	0,180
Пирог с яблоком	60	60	60	мука пшеничная высшего сорта	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
				йодированная соль	0,007	0,007	0,007
				яблоки свежие	0,04	0,04	0,04
Чай с молоком	200	200	200	молоко	0,050	0,050	0,050
				сахар	0,015	0,015	0,015
				чай	0,001	0,001	0,001
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40



Перспективное сезонное меню (зима-весна) для детей 6-18 лет

Вторая неделя

Наименования	Выход блюд,гр			Ингредиенты блюд (состав)	Брутто,кг		
	6-10 лет	11- 14 лет	15- 18 лет		6-10 лет	11-15 лет	15-18 лет
Понедельник							
Каша молочная злаковая	150	200	250	крупа (рис,геркулес,ячка, пшено)	0,038	0,051	0,063
				масло сливочное	0,005	0,006	0,008
				сахар	0,005	0,006	0,006
				йодированная соль	0,001	0,001	0,002
				молоко	0,081	0,111	0,133
Чай с сахаром	200	200	200	чай	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,015	0,015	0,015
				молоко	0,050	0,050	0,050
хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40
сыр	10	15	15	сыр	0,010	0,015	0,015
Вторник							
Борш	200	250	300	мясо	0,054	0,067	0,081
				свекла	0,03	0,037	0,45
				растительное масло	0,003	0,0037	0,0045
				капуста	0,025	0,031	0,0375
				морковь	0,008	0,01	0,012
				йодированная соль	0,0015	0,0018	0,0022
				томат	0,005	0,006	0,015
Плюшка медовый	60	60	60	мука пшеничная высший сорт	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
				яйцо	0,024	0,024	0,024
				мед	0,005	0,005	0,005
Компот из сухофруктов	200	200	200	сахар	0,020	0,020	0,020
				сухофрукты	0,020	0,020	0,020
				лимон.кислота	0,00002	0,00002	0,00002
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40

Среда							
Плов из мяса птицы	150	200	250	мясо птицы	0,068	0,09	0,112
				масло сливочное	0,005	0,006	0,008
				масло растительное	0,007	0,0087	0,0087
				лук	0,016	0,02	0,025
				морковь	0,027	0,030	0,038
				рис	0,0337	0,045	0,056
				йодированная соль	0,001	0,0013	0,0013
Кисель ягодный	200	200	200	кисель	0,024	0,024	0,024
				сахар	0,010	0,010	0,010
				лимон.кислота	0,00002	0,00002	0,00002
Фрукты	150	150	150	фрукты(яблоко, апельсины)	0,15	0,15	0,15
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40
Четверг							
Катофельное пюре	100	150	180	сливочное масло	0,017	0,0255	0,0306
				картофель	0,115	0,1725	0,207
				йодированная соль	0,0006	0,0009	0,0011
				молоко	0,017	0,0255	0,0306
Тефтеля рыбная с соусом	80	100	120	рыба свежая	0,0145	0,181	0,217
				хлеб	0,011	0,0137	0,021
				молоко	0,018	0,023	0,027
				сливочное масло	0,006	0,0075	0,009
				растительное масло	0,005	0,006	0,0075
				сахар	0,000075	0,00009	0,00013
				лук	0,0119	0,015	0,001785
				морковь	0,005	0,0063	0,0075
				томат	0,005	0,0063	0,0075
				йодированная соль	0,00025	0,0003	0,0004
				мука	0,0025	0,0003	0,00375
Пирожок с фруктовой начинкой	60	60	60	мука пшеничная высший сорт	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
				яйцо	0,024	0,024	0,024
				фруктовая начинка	0,040	0,040	0,040
Чай с сахаром	200	200	200	чай	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,015	0,015	0,015
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40
Пятница							
Суп гречневый	200	250	300	гречка	0,016	0,02	0,024
				морковь	0,01	0,125	0,15
				лук	0,005	0,0063	0,0075
				картофель	0,04	0,05	0,06
				йодированная соль	0,0002	0,00025	0,0003

				растительное масло	0,004	0,004	0,004
				мясо	0,054	0,067	0,081
				сливочное масло	0,005	0,006	0,008
Песочник творожный	60	60	60	мука	0,026	0,026	0,026
				сахар	0,014	0,014	0,014
				масло сливочное	0,0034	0,0034	0,0034
				растительное масло	0,003	0,003	0,003
				яйцо	0,0014	0,0014	0,0014
				йодированная соль	0,0006	0,0006	0,0006
				молоко	0,015	0,015	0,015
				мед	0,005	0,01	0,01
				сода	0,0001	0,0001	0,0001
				творог	0,0120	0,0120	0,0120
Сок	200	200	200	сок	0,020	0,020	0,020
Фрукты	150	150	150	фрукты(яблоко, апельсины)	0,15	0,15	0,15
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40

УТВЕРЖДАЮ



Руководитель ГУ «Отдел образования
города Рудного» Управления
образования акимата Костанайской области
Т.Б.Жайлибаев

«04» 01 2024 г.

Перспективное сезонное меню (лето-осень) для детей 6-18 лет

Первая неделя

Наименования	Выход блюд,гр			Ингредиенты блюд (состав)	Брутто,кг		
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		6-10 лет	11-15 лет	15-18 лет
Понедельник							
Каша молочная злаковая	150	200	250	крупа (рис,геркулес,ячка, пшено)	0,038	0,051	0,063
				масло сливочное	0,005	0,006	0,008
				сахар	0,005	0,006	0,006
				йодированная соль	0,001	0,001	0,002
				молоко	0,081	0,111	0,133
Чай с сахаром	200	200	200	чай	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,015	0,015	0,015
				молоко	0,050	0,050	0,050
хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40
сыр	10	15	15	сыр	0,010	0,015	0,015
- Вторник							
Рис отварный	150	200	250	рис	0,05	0,065	0,075
				йодированная соль	0,001	0,001	0,002
				масло сливочное	0,005	0,006	0,008
Котлета рыбная с соусом	80	100	120	сухари	0,008	0,01	0,012
				морковь	0,018	0,023	0,027
				йодированная соль	0,007	0,007	0,007
				томат	0,005	0,0063	0,0075
				рыба	0,075	0,094	0,113
				молоко	0,018	0,023	0,027
				мука	0,0025	0,0003	0,00375
				яйцо	0,024	0,024	0,024
				растительное масло	0,005	0,006	0,0075
Компот из свежих яблок	200	200	200	сахар	0,03	0,03	0,03
				яблоки свежие	0,02	0,02	0,02
				лимон.кислота	0,00002	0,00002	0,00002
Фрукты	150	150	150	фрукты(яблоко, апельсины)	0,15	0,15	0,15
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40

Среда							
Суп рассольник	200	250	300	мясо	0,05	0,062	0,075
				масло сливочное	0,005	0,006	0,008
				масло растительное	0,004	0,004	0,004
				лук	0,005	0,0063	0,0075
				морковь	0,010	0,011	0,012
				перловая крупа	0,016	0,02	0,024
				йодированная соль	0,001	0,0013	0,0013
				огурцы соленные	0,012	0,015	0,016
Пирожок с фруктовой начинкой	60	60	60	мука пшеничная высший сорт	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
				яйцо	0,024	0,024	0,024
Кисель ягодный	200	200	200	кисель	0,024	0,024	0,024
				сахар	0,010	0,010	0,010
				лимон.кислота	0,00002	0,00002	0,00002
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40
Четверг							
Домашнее жаркое	100	150	180	сливочное масло	0,005	0,006	0,007
				картофель	0,165	0,178	0,223
				йодированная соль	0,00025	0,0009	0,0011
				мясо	0,067	0,079	0,098
				растительное масло	0,007	0,0087	0,0092
				лук	0,016	0,02	0,025
				морковь	0,02	0,035	0,04
				томат	0,005	0,0063	0,0075
Корж медовый	60	60	60	мука	0,026	0,026	0,026
				масло сливочное	0,0034	0,0034	0,0034
				растительное масло	0,003	0,003	0,003
				сахар	0,014	0,014	0,014
				йодированная соль	0,0006	0,0006	0,0006
				яйцо	0,0014	0,0014	0,0014
				молоко	0,015	0,015	0,015
				мед	0,01	0,01	0,01
				сода	0,0001	0,0001	0,0001
Чай с лимоном	200	200	200	чай	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,015	0,015	0,015
				лимон	0,010	0,010	0,010
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40
Пятница							
Макароны отварные	100	150	180	макароны	0,037	0,055	0,066
				йодированная соль	0,0025	0,0003	0,00035
				сливочное масло	0,0035	0,004	0,0045
Курица гуляш с овощами	80	150	180	мясо курицы	0,04	0,05	0,06
				лук	0,005	0,0063	0,0075

				морковь	0,01	0,125	0,15
				растительное масло	0,0025	0,003	0,0035
				йодированная соль	0,0006	0,0006	0,0006
Сок	200	200	200	сок	0,020	0,020	0,020
Фрукты	150	150	150	фрукты(яблоко, апельсины)	0,15	0,15	0,15
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ГУ «Отдел образования
города Рудного» Управления
образования акимата Костанайской области
Т.Б.Жайлибаев

«04» 01 2024 г.



Перспективное сезонное меню (лето-осень) для детей 6-18 лет

Вторая неделя

Наименования	Выход блюд,гр			Ингредиенты блюд (состав)	Брутто,кг		
	6-10 лет	11- 14 лет	15- 18 лет		6-10 лет	11-15 лет	15-18 лет
Понедельник							
Каша молочная злаковая	150	200	250	крупа (рис,геркулес,ячка, пшено)	0,038	0,051	0,063
				масло сливочное	0,005	0,006	0,008
				сахар	0,005	0,006	0,006
				йодированная соль	0,001	0,001	0,002
				молоко	0,081	0,111	0,133
Чай с сахаром	200	200	200	чай	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,015	0,015	0,015
				молоко	0,050	0,050	0,050
хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40
Булочка сыром	60	60	60	сыр	0,01	0,015	0,015
				Мука пшеничная высший сорт	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
				йодированная соль	0,007	0,007	0,007
Вторник							
Плов из мяса птицы	150	200	2500	рис	0,0337	0,045	0,056
				йодированная соль	0,001	0,0013	0,0013
				масло сливочное	0,005	0,006	0,008
				растительное мяса	0,007	0,0087	0,0087
				лук	0,016	0,02	0,025
				мясо птицы	0,068	0,09	0,12
				морковь	0,027	0,030	0,038
Коржик медово- творожная	50	50	50	мука	0,026	0,026	0,026
				масло сливочное	0,0034	0,0034	0,0034
				йодированная соль	0,0006	0,0006	0,0006
				сахар	0,014	0,014	0,014

				мед	0,005	0,01	0,1
				молоко	0,015	0,015	0,015
				сода	0,0025	0,0003	0,00375
				яйцо	0,0001	0,0001	0,0001
				растительное масло	0,003	0,003	0,003
				творог	0,0120	0,0120	0,0120
Компот из ягодный	200	200	200	сахар	0,02	0,02	0,02
				кисель ягодный	0,024	0,024	0,024
				лимон.кислота	0,00002	0,00002	0,00002
Фрукты	150	150	150	фрукты(яблоко, апельсины)	0,15	0,15	0,15
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40
Среда							
Суп лапша	200	250	300	мясо	0,05	0,062	0,075
				масло сливочное	0,005	0,006	0,008
				масло растительное	0,004	0,004	0,004
				картофель	0,04	0,05	0,06
				лук	0,005	0,0063	0,0075
				морковь	0,01	0,125	0,15
				лапша	0,016	0,02	0,024
				йодированная соль	0,0002	0,00025	0,0003
Пирожок с яблоком	70	70	70	мука пшеничная высший сорт	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
				яйцо	0,024	0,024	0,024
				яблоки свежие	0,025	0,025	0,025
Чай с молоком	200	200	200	чай	0,001	0,001	0,001
				сахар	0,015	0,015	0,015
				молоко	0,050	0,050	0,050
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40
Четверг							
Картофельное пюре	100	150	180	сливочное масло	0,017	0,0225	0,0306
				картофель	0,115	0,1725	0,207
				йодированная соль	0,0006	0,0009	0,0011
				молоко	0,017	0,0225	0,0306
Тефтеля рыбная с соусом	80	100	120	мука	0,0025	0,0003	0,00375
				масло сливочное	0,006	0,007	0,009
				растительное масло	0,005	0,006	0,0075
				сахар	0,00007	0,00009	0,00013
				йодированная соль	0,0002	0,0003	0,0004
				яйцо	0,0014	0,0014	0,0014
				молоко	0,018	0,023	0,027
				морковь	0,005	0,0063	0,0075
				томат	0,005	0,0063	0,0075
				рыба свежая	0,0145	0,181	0,217

				хлеб	0,011	0,0137	0,021
Компот из свежих фруктов	200	200	200	свежие фрукты	0,03	0,03	0,03
				сахар	0,02	0,02	0,02
				лимон. кислота	0,02	0,02	0,02
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40
Пятница							
Макароны отварные	100	150	180	Макароны	0,037	0,055	0,066
				йодированная соль	0,0025	0,0003	0,00035
				сливочное масло	0,0035	0,004	0,0045
Котлета рыбная с соусом	80	100	120	сухари	0,008	0,01	0,012
				морковь	0,005	0,0063	0,0075
				йодированная соль	0,007	0,007	0,007
				томат	0,005	0,0063	0,0075
				мясо	0,075	0,094	0,113
				молоко	0,018	0,023	0,027
				мука	0,0025	0,0003	0,00375
				яйцо	0,024	0,024	0,024
				растительное масло	0,005	0,006	0,0075
				сливочное масло	0,006	0,0075	0,009
				лук	0,0119	0,015	0,01785
				сахар	0,00007	0,00009	0,00013
Сок	200	200	200	сок	0,020	0,020	0,020
Фрукты	150	150	150	фрукты(яблоко, апельсины)	0,15	0,15	0,15
Хлеб	20	35	40	хлеб	0,2	0,35	0,40