

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ГУ «Отдел образования

города Рудного» Управления

образования акимата Костанайской области

Т.Б.Жайлибаев

2024 г.



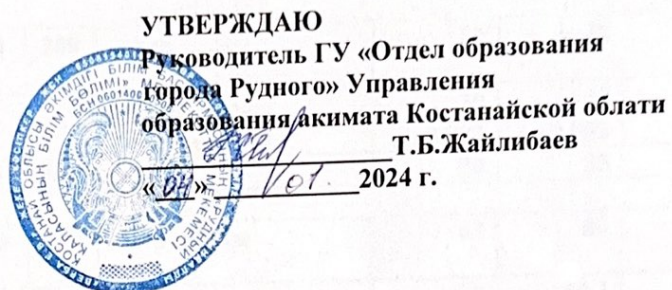
Перспективное сезонное меню (зима-весна) для детей 6-18 лет

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	крупя (рис,геркулес,ячка, пшено)	33,3	44,4	55,5
				масло сливочное	5	6,7	8,3
				сахар	10	13,3	16,6
				йодированная соль	1	1,3	1,7
				молоко	100	133	166
				вода	50	67	83
Булочка творожная	60	60	60	мука пшеничная	50	50	50
				сахар	8	8	8
				масло сливочное	4	4	4
				масло растительное	3	3	3
				дрожжи	3	3	3
				молоко	25	25	25
				яйцо	0,2	0,2	0,2
				йодированная соль	0,13	0,13	0,13
				творог	15	15	15
Чай с сахаром	200	200	200	чай	1	1	1
				сахар	15	15	15
Фрукты	150	150	150	фрукты (яблоко)	150	150	150
Вторник							
Рагу овощное с мясом	150	200	250	мясо птицы	60	80	100
				растительное масло	4,2	5,6	7
				картофель	108	144	180
				морковь	26,4	35	44
				мука	1,8	2,4	3
				капуста	51	68	85
				томат	7	9	11,6
				лук	14	18,6	23,3
				йодированная соль	1	1,33	1,66
Компот из с/ф	200	200	200	сахар	20	20	20

				сухофрукты	30	30	30
				лимон.кислота	0,02	0,02	0,02
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
сыр	10	12	15	сыр	10	12	15
Среда							
Суп гороховый с картофелем	200	250	300	мясо на кости	50	62,5	75
				масло растительное	4	5	6
				картофель	66,5	83	99,8
				лук	5	6,25	7,5
				морковь	6,5	8	9,7
				горох	16	20	24
				йодированная соль	0,2	0,25	0,3
Расстегай рыбный	70	70	70	мука пшеничная	32,6	32,6	32,6
				сахар	2,3	2,3	2,3
				масло сливочное	3,5	3,5	3,5
				масло растительное	1,4	1,4	1,4
				молоко или вода	9,3	9,3	9,3
				дрожжи	1,16	1,16	1,16
				лук	4	4	4
				яйцо	¼ шт	¼ шт	¼ шт
				йодированная соль	0,35	0,35	0,35
				рыба свежемороженая н/р	30,3	30,3	30,3
				рис	2	2	2
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				сахар	10	10	10
				лимон.кислота	0,02	0,02	0,02
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Четверг							
Макароны отварные	100	150	180	сливочное масло	3,5	5,3	6,3
				макароны	34	51	61
				йодированная соль	0,5	0,75	0,9
Биточки с соусом	80	100	120	хлеб	9	11,3	13,5
				мясо котлетная масса	39	49	58,5
				сухари	6	7,5	9
				морковь	5	6,3	7,5
				томат	0,5	0,63	0,75
				мука	5	6,3	7,5
				лук	7	8,8	10,5
				молоко или вода	12	15	18
				растительное масло	5	6,3	7,5
Сок	200	200	200	сок	200	200	200
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40

Пятница							
Щи	200	250	300		33	41,3	49,5
				картофель	50	62,5	75
				капуста	17	21,2	26
				морковь	10	12,5	15
				лук	0,5	0,6	0,75
				томат	0,15	0,18	0,23
				йодированная соль	4	5	6
				растительное масло	0,015	0,019	0,023
				сахар	50	62,5	75
				мясо кости	33,5	33,5	33,5
Корж медовый	60	60	60	мука	7,7	7,7	7,7
				масло сливочное	1	1	1
				растительное масло	17	17	17
				сахар	0,06	0,06	0,06
				йодированная соль	7,7	7,7	7,7
				масло сливочное	3	3	3
				яйцо	6	6	6
				молоко	10	10	10
				мед	50	50	50
Чай с молоком	200	200	200	молоко	15	15	15
				сахар	1	1	1
				чай	20	35	40
Хлеб	20	35	40	хлеб			



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

Вторая неделя

Наименования	Выход блюд,г			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	крупя (рис, геркулес, ячка, пшено)	33,3	44,4	55,5
				масло сливочное	5	6,7	8,3
				сахар	10	13,3	16,6
				йодированная соль	1	1,3	1,7
				молоко	100	133	166
				вода	50	67	83
Чай с сахаром	200	200	200	чай	1	1	1
				сахар	15	15	15
Фрукты	150	150	150	фрукты (яблоко)	150	150	150
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
сыр	10	12	15	сыр	10	12	15
Вторник							
Борш	200	250	300	мясо на кости	50	67	80,4
				свекла	24	30	36
				картофель	52	65	78
				лук	8	10	12
				растительное масло	4	5	6
				капуста	48	60	72
				морковь	8	10	12
				йодированная соль	0,15	0,18	0,216
				томат	5,6	7	8,4
Плюшка медовая	60	60	60	мука пшеничная	33	33	33
				сахар	7,3	7,3	7,3
				масло растительное	2	2	2
				сливочное масло	3,33	3,33	3,33
				молоко или вода	20	20	20
				дрожжи	2,5	2,5	2,5
				йодированная соль	0,33	0,33	0,33
				яйцо	0,13	0,13	0,13
				мед	10	10	10

Компот из сухофруктов	200	200	200	сахар	20	20	20
				сухофрукты	30	30	30
				лимон.кислота	0,002	0,002	0,002
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Среда							
Плов из мяса птицы	150	200	250	мясо птицы	67	89	112
				масло растительное	10,7	14,3	17,8
				лук	16	21,3	26,6
				морковь	27	36	45
				рис	33	44	55
				йодированная соль	0,9	1,2	1,5
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				сахар	10	10	10
				лимон.кислота	0,002	0,002	0,002
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Четверг							
Картофельное пюре	100	150	180	сливочное масло	3,5	5,25	6,3
				картофель	150	225	270
				йодированная соль	1	1,5	1,8
				молоко	23,7	36	43
Тефтеля рыбная с соусом	80	100	120	сухари	5	6	7,5
				мука	3	3,7	4,5
				хлеб	9	11,3	13,5
				соль	1	1,3	1,5
				лук	7	8,8	10,5
				растительное масло	5	6,3	7,5
				йодированная соль	0,7	0,9	1
				яйцо	2	2,5	3
				молоко или вода	18	22,5	27
				морковь	7	8,75	10,5
				томат	0,5	0,63	0,75
				рыба свежемороженая	41,3	52	62
Чай с молоком	200	200	200	чай	1	1	1
				молоко	50	50	50
				сахар	15	15	15
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Пятница							
Суп гречневый	200	250	300	гречка	16	20	24
				морковь	6,5	8	9,8
				лук	5	6,3	7,5
				картофель	33	41	49,5
				йодированная соль	0,2	0,25	0,3
				растительное масло	4	5	6
				мясо на кости	50	63	75
Песочник творожный	60	60	60	мука	10	10	10

				сахар	9	9	9
				масло сливочное	10	10	10
				растительное масло	0,3	0,3	0,3
				яйцо	0,2	0,2	0,2
				йодированная соль	0,3	0,3	0,3
				молоко	10	10	10
				сода	0,01	0,01	0,01
				творог	30	30	30
Сок	200	200	200	сок	200	200	200
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40

УТВЕРЖДАЮ



Руководитель ГУ «Отдел образования
города Рудного» Управления
образования акимата Костанайской области
Т.Б.Жайлибаев
«01» 2024 г.

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

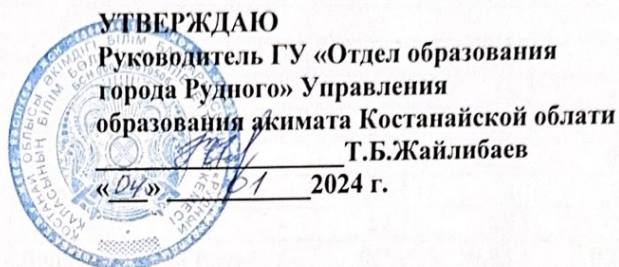
Первая неделя

Наименования	Выход блюд,г			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	крупя (рис,геркулес,ячка, пшено)	33,3	44,4	55,5
				масло сливочное	5	6,7	8,3
				сахар	10	13,3	16,6
				йодированная соль	1	1,3	1,7
				молоко	100	133	166
				вода	50	67	83
Чай с молоком	200	200	200	чай	1	1	1
				сахар	15	15	15
				молоко	50	50	50
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
сыр	10	12	15	сыр	10	12	15
Фрукт	150	150	150	фрукты (яблоко)	150	150	150
Вторник							
Рис отварный	100	150	180	рис	33	49,5	59,4
				йодированная соль	0,9	1,35	1,62
				масло сливочное	3,5	5,3	6,3
Котлета рыбная с соусом	80	100	120	сухари	5	6,3	7,5
				лук	7	8,8	10,5
				хлеб	9	11,3	13,5
				морковь	7	8,8	10,5
				йодированная соль	0,07	0,09	0,105
				томат	0,5	0,63	0,75
				рыба свежемороженая	41,3	52	62
				молоко или вода	18	22,5	27

				мука	3	3,8	4,5
				яйцо	2	2,5	3
				растительное масло	5	6,3	7,5
Компот из сухофруктов	200	200	200	сахар	20	20	20
				сухофрукты	30	30	30
				лимон.кислота	0,002	0,002	0,002
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40

Среда							
Суп рассольник	200	250	300	мясо на кости	50	63	75
				картофель	40	50	60
				масло растительное	4	5	6
				лук	5	6,0	7,5
				морковь	6,5	8	10
				перловая крупа	5	6,3	7,5
				йодированная соль	1	1,25	1,5
				огурцы соленые	13,5	16,8	20,3
Булочка творожная	60	60	60	мука пшеничная	50	50	50
				сахар	8	8	8
				масло сливочное	4	4	4
				масло растительное	3	3	3
				дрожжи	3	3	3
				молоко	25	25	25
				яйцо	0,2	0,2	0,2
				йодированная соль	0,13	0,13	0,13
				творог	15	15	15
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				сахар	10	10	10
				лимон.кислота	0,002	0,002	0,002
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Четверг							
Домашнее жаркое	150	200	250	картофель	123,5	165	206
				йодированная соль	0,5	0,7	0,8
				мясо	54	72	90
				растительное масло	5	6,7	8
				лук	12	16	20
				морковь	12	16	20
				томат	6	8	10
Корж медовый	60	60	60	мука	33,8	33,8	33,8
				растительное масло	0,3	0,3	0,3
				сахар	10	10	10
				яйцо	3,77	3,77	3,77
				масло сливочное	9	9	9
				молоко	6	6	6
				мед	10	10	10

				сода	0,1	0,1	0,1
Чай с молоком	200	200	200	чай	1	1	01
				сахар	15	15	15
				молоко	50	50	50
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Пятница							
Макароны отварные	100	150	180	макароны	34	51	61,2
				йодированная соль	0,3	0,5	0,6
				сливочное масло	3,5	5,2	6,3
птица тушёная в соусе с овощами	80	100	120	мясо курицы	67	84	100
				лук	8	10	12
				мука	2	2,5	3
				томат	3	3,8	4,5
				морковь	10	12,5	15
				растительное масло	5	6,3	7,5
				йодированная соль	0,6	0,75	0,9
Сок	200	200	200	сок	200	200	200
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40



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

Вторая неделя

Наименования	Выход блюд,г			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)	33,3	44,4	55,5
				масло сливочное	5	6,7	8,3
				сахар	10	13,3	16,6
				йодированная соль	1	1,3	1,7
				молоко	100	133	166
				вода	50	67	83
Чай с сахаром	200	200	200	чай	1	1	1
				сахар	15	15	15
Булочка с сыром	60	60	60	сыр	10	12	15
				мука пшеничная	50	50	50
				сахар	8	8	8
				масло сливочное	4	4	4
				масло растительное	3	3	3
				дрожжи	3	3	3
				молоко	25	25	25
				яйцо	0,2	0,2	0,2
				йодированная соль	0,13	0,13	0,13
Вторник							
Плов из мяса птицы	150	200	250	рис	33	45	56
				йодированная соль	0,9	1	1,3
				растительное масло	10,7	14,3	17,8
				лук	16	21	26
				мясо птицы	67	89	111
				морковь	27	30	38
Кисель	200	200	200	сахар	20	20	20
				кисель	24	24	24
				лимон.кислота	0,002	0,002	0,002
Фрукт	150	150	150	фрукты(яблоко)	150	150	150
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40

Среда							
Суп лапша	200	250	300	мясо на кости	50	62	75
				масло растительное	4	5	6
				картофель	35	44	53
				лук	5	6,3	7,5
				морковь	6,5	8	10
				лапша	16	20	24
				йодированная соль	0,7	0,85	0,95
Коржик медово-творожный	50	50	50	мука	23,1	23,1	23,1
				сахар	10	10	10
				сливочное масло	9	9	9
				мед	10	10	10
				молоко	5	5	5
				сода	0,3	0,3	0,3
				яйцо	2,19	2,19	2,19
				растительное масло	0,3	0,3	0,3
				творог	12	12	12
Чай с молоком	200	200	200	чай	1	1	1
				сахар	15	15	15
				молоко	50	50	50
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Четверг							
Картофельное пюре	100	150	180	сливочное масло	2,3	3,5	4,2
				картофель	114	171	205
				йодированная соль	0,6	1	1,2
				молоко	16	23,7	28
Тефтеля рыбная с соусом	80	100	120	сухари	5	6	7,5
				мука	3	3,7	4,5
				хлеб	9	11,3	13,5
				соль	1	1,3	1,5
				лук	7	8,8	10,5
				растительное масло	5	6,3	7,5
				йодированная соль	0,7	0,9	1
				яйцо	2	2,5	3
				молоко или вода	18	22,5	27
				морковь	7	8,75	10,5
				томат	0,5	0,63	0,75
				рыба свежемороженая	41,3	52	62
				хлеб	11	13	16,5
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	30	30	30
				сахар	20	20	20
				лимон. кислота	0,02	0,02	0,02
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40

Пятница							
Макароны отварные	100	150	180	макароны	37	56	67
				йодированная соль	0,25	0,4	0,45
				сливочное масло	3,5	5,3	6,3
Котлета с соусом	80	100	120	хлеб	9	11,3	13,5
				мясо (котлетная масса)	39	49	59
				сухари	6	7,5	9
				морковь	5	6,3	7,5
				томат	0,5	0,63	0,75
				мука	5	6,3	7,5
				лук	7	8,8	10,5
				молоко или вода	12	15	18
				йодированная соль	0,25	0,4	0,45
				растительное масло	5	6,3	7,5
Сок	200	200	200	сок	200	200	200
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40