

СОГЛАСОВАНО:
 Директор школы КГУ ОШ№7
 Н. Айтенова
 3 января 2024 год



УТВЕРЖДАЮ
 Арендатор школьной столовой
 КГУ ОШ№7
 Б.П. С. Абишева
 3 января 2024 год

Четырехнедельное меню блюд
 (зима - весна)
 I неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп лапша домашняя на костном бульоне	200-250	250-300	мука пшеничная	16-18	18-20
			яйца	2	3
Тефтели мясные	80-150	100-180	соль йодированная	0,4	0,4
			лук репчатый	9	10
			масло сливочное	4	5
			говядина	100	122
			рис	0,05	0,05
Гарнир: гречка рассыпчатая	100-150	150-180	лук репчатый	32	40
			масло растительное	4	6
			яйцо	1	1
			масло сливочное	4	5
			крупа гречневая	48-62	62-71
Мед пчелиный	10	10	масло сливочное	4	5
Чай с молоком	200	200	мед пчелиный	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	молоко	100	100
			хлеб ржано-пшеничный	20	40

2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200-250	250-300	крупа	20-23	23-25
			морковь	11-13.	13-14
			соль йодированная	0,4	0,4
			лук репчатый	9-10.	10-11.
			масло растительное	4	5
Салат из свежих овощей	60-100	100-150	капуста белокочанная	41-55	55-69
			морковь	18-24	24-30
			масло растительное	8-11.	11-13.
			курица	133	133
Жаркое по-домашнему	100-150	150-200	картофель	140	150
			лук репчатый	16	16
			томатная паста	8	8
			масло растительное	7	7
			кисель	10	10
			сахар	30	40
			крахмал картофельный	10	10
Кисель	200	200	кислота лимонная	1	1
			яблоко	200-250	200-250
			хлеб ржано-пшеничный	20	40

3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200-250	250-300	картофель лук репчатый соль йодированная огурцы соленые масло растительное	40-45 10-12. 0,4 14 5	45-50 12-13. 0,4 17 5
Плов	80	100	говядина морковь лук репчатый масло растительное	14-17 10 8	17-19 12 11
Сыр	10	15	рис	33-48 10	48-60 15
Компот	200	200	сыр сухофрукты	20 20	20 20
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г			
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет		
Уха	200-250	250-300	картофель	40	50		
			рыба	45	60		
			морковь	5	8		
			соль йодированная	1	3		
			лук репчатый	8	10		
			масло растительное	5	5		
			морковь	64	98		
			сахар	5	5		
			масло растительное	6	12		
			говядина	75-86	86-95		
Котлеты	80-150	100-180	хлеб пшеничный	8	15		
			молоко	25	30		
			лук репчатый	5	8		
			мука пшеничная	5	9		
			масло растительное	5	7		
				5	8		
			морковь	70	80		
			картофель	30	30		
Гарнир: картофельное пюре	100-150	150-180	томаг	15	20		
			молоко	4	7		
			масло сливочное	4	7		
			мука пшеничная	4	7		
			сок мультивитаминный	200	200		
			сузбеше	75	75		
			хлеб ржано-пшеничный	20	40		

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп-харчо на костном бульоне	200-250	250-300	говядина	50	50
			крупа рисовая	24	40
			лук репчатый	5	8
			масло сливочное	1	1
			томатная паста	6	8
			соль йодированная	1	3
			чеснок	3	3
			сосиска	84	110
			морковь	5	8
			лук репчатый	5	8
Гарнир: макаронны	100	150	томатная паста	6	8
			макаронны	36	46
			масло сливочное	7	8
			мед пчелиный	10	10
Мед пчелиный	10	10			
Сузбеше	75	75	сузбеше	75	75
Чай	200	200	чай	0,0005	0,001
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

II неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Борщ на костном бульоне	200-250	250-300	свекла	8	10
			капуста белокочанная	23	28
			томатная паста	5	7
			морковь	8	10
			лук репчатый	8	9
			лук репчатый	0,4	0,4
			соль йодированная	3	3
			масло растительное	1	3
			сахар	102	133
			говядина	7	11
Зразы рубленые	80-150	100-180	хлеб пшеничный	14	16
			молоко	20	45
			лук репчатый	7	12
			масло растительное	3	8
			яйца	33	60
			макаронны	4	6
Гарнир: макаронны	100-150	150-180	масло сливочное	10	10
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	200	200
Молоко	200	200	молоко	20	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный		

2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп-харчо на курином бульоне	200-250	250-300	крупа рисовая	15	18
			лук репчатый	8	24
Салат из белокочанной капусты	60-100	100-150	масло сливочное	6	10
			томатная паста	6	8
			соль йодированная	1	2
			капуста белокочанная	58	88
Жаркое по-домашнему	150	200	сахар	4	6
			масло растительное	4	7
			курица	133	133
			картофель	140	150
			лук репчатый	8	15
Компот из смеси сухофруктов	200	200	томатная паста	5	7
			масло растительное	7	7
			сухофрукты	10	20
Яблоко	200-250	200-250	сахар	27	33
	20	40	яблоко	250	250
Хлеб ржано-пшеничный			хлеб ржано-пшеничный	20	40

3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп лапша домашняя на костном бульоне	200-250	250-300	мука пшеничная	19	34
			яйца	2	4
			соль йодированная	1	3
			лук репчатый	10	11
			масло растительное	4	5
Плов (говядина)	100-150	150-180	говядина	102	133
			крупа рисовая	33	60
			масло растительное	8	11
			лук репчатый	10	12
			морковь	14	19
			молоко	100	100
Какао	200	200	какао	15	15
			сахар	5	5
Сузбеше	75	75	Сузбеше	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Уха	200-250	250-300	картофель	40-45	45-50
			рыба	45	60
			морковь	5	8
			соль йодированная	1	3
			лук репчатый	8	10
			масло растительное	5	5
			капуста белокочанная	74	80
			морковь	18	30
			масло растительное	8	10
			говядина	52	72
Котлеты	80-150	100-180	говядина	23	23
			морковь	10	10
			лук репчатый	5	7
			томатная паста	5	6
			масло растительное	2	2
			сахар	1	2
			соль йодированная	30-45	45-55
			гречка	3	5
			масло сливочное	200	200
			сок натуральный	200-250	200-250
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	яблоко	200-250	200-250
			хлеб ржано-пшеничный	20	40

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп вермишелевый на костном бульоне	200-250	250-300	вермишель	24	34
			картофель	30	50
			морковь	12	14
			лук репчатый	10	11
			масло растительное	4	5
Лагман	80	100	говядина	102	133
			спагетти	50	100
			морковь	17	19
			томат	4	4
			лук репчатый	10	12
			масло растительное	5	7
			мед пчелиный	10	10
Мед пчелиный	10	10			
Чай	200	200		0,0005	0,001
Сыр	10	15		10	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	40		20	40
			хлеб ржано-пшеничный		

Ш неделя

1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп лапша домашняя на костном бульоне	200-250	250-300	мука пшеничная	6	8
			яйца	2	3
			соль йодированная	1	1
			лук репчатый	10	15
			масло сливочное	5	5
Тефтели мясные	80-150	100-180	говядина	75-86	86-95
			рис	20	20
			лук репчатый	32	40
			масло растительное	4	6
			яйцо	1	1
			масло сливочное	5	5
			крупа гречневая	40	65
			масло сливочное	5	8
			мед пчелиный	10	10
			молоко	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40
Гарнир: гречка рассыпчатая	100-150	150-180			
Мед пчелиный	10	10			
Чай с молоком	200	200			

2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г				
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет			
Суп с крупой на костном бульоне	200-250	250-300	крупы	30	50			
			морковь	4	5			
			соль йодированная	1	2			
			лук репчатый	5	8			
			масло растительное	4	5			
			капуста белокочанная	50	70			
			морковь	6	8			
Салат из свежих овощей	60-100	100-150	масло растительное	4	5			
			курица	133	133			
			картофель	70	80			
			лук репчатый	15	20			
			томатная паста	11	11			
Жаркое по-домашнему	100-150	150-200	масло растительное	4	5			
			кисель	10	15			
			сахар	30	40			
			крахмал картофельный	10	10			
			кислота лимонная	1	1			
			яблоко	250	250			
			хлеб ржано-пшеничный	20	40			
			Кисель	200	200	кисель	10	15
						сахар	30	40
			Яблоко	200-250	200-250	крахмал картофельный	10	10
кислота лимонная	1	1						
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	яблоко	250	250			
			хлеб ржано-пшеничный	20	40			

3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200-250	250-300	картофель	40	50
			лук репчатый	5	8
			соль йодированная	1	1
			огурцы соленые	14	17
			масло растительное	5	5
			говядина	102	133
			морковь	14-17	17-19
Плов	80	100	лук репчатый	10	12
			масло растительное	8	11
			рис	33-48	48-60
Сыр	10	15	сыр	10	15
Компот	200	200	сухофрукты	10	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Уха	200-250	250-300	картофель	40-45	45-50
			рыба	45	60
			морковь	5	8
			соль йодированная	1	3
			лук репчатый	8	10
			масло растительное	5	5
			морковь	64	98
			сахар	5	5
			масло растительное	6	12
			говядина	84	100
Котлеты	80-150	100-180	хлеб пшеничный	8	15
			молоко	25	30
			лук репчатый	5	8
			мука пшеничная	5	9
			масло растительное	5	7
			морковь	5	8
			картофель	100	120
			томат	30	30
			молоко	15	20
			масло сливочное	4	7
Гарнир: картофельное пюре	100-150	150-180	мука пшеничная	4	7
			сок мультивитаминный	200	200
			сузбеше	75	75
			хлеб ржано-пшеничный	20	40

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп-харчо на костном бульоне	200-250	250-300	говядина	45	50
			крупа рисовая	15	20
			лук репчатый	5	8
			масло сливочное	1	1
			томатная паста	6	8
			соль йодированная	1	3
			чеснок	3	3
			сосиска	84	110
			морковь	5	8
			лук репчатый	5	8
			томатная паста	6	8
Гарнир: макароны	100	150	макароны	36	46
			масло сливочное	7	8
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Сузбеше	75	75	сузбеше	75	75
Чай	200	200	чай	0,0005	0,0010.
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Борщ на костном бульоне	200-250	250-300	свекла	8	10
			капуста белокочанная	23	28
			томатная паста	5	7
			морковь	8	10
			лук репчатый	8	9
			соль йодированная	0,4	0,4
			масло растительное	3	3
			сахар	1	3
			говядина	102	133
			хлеб пшеничный	7	11
Зразы рубленые	80-150	100-180	молоко	14	16
			лук репчатый	20	45
			масло растительное	7	12
			яйца	3	8
Гарнир: макаронны	100-150	150-180	макаронны	33	60
			масло сливочное	4	6
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Молоко	200	200	молоко	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп-харчо на курином бульоне	200-250	250-300	крупа рисовая	16	20
			лук репчатый	8	24
			масло сливочное	6	10
			томатная паста	6	8
			соль йодированная	0,4	0,4
			капуста белокочанная	58	88
			сахар	4	6
			масло растительное	4	7
Жаркое по-домашнему	150	200	курица	140	200
			картофель	130	165
			лук репчатый	8	15
			томатная паста	5	7
			масло растительное	7	7
			сухофрукты	10	10
Компот из смеси сухофруктов	200	200	сахар	27	33
			яблоко	250	250
Яблоко	200-250	200-250	яблоко	20	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный		

3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп лапша домашняя на костном бульоне	200-250	250-300	мука пшеничная яйца соль йодированная лук репчатый масло растительное	19 2 1 10 4	34 4 3 11 5
Плов (говядина)	100-150	150-180	говядина крупа рисовая масло растительное лук репчатый морковь	102 33 8 10 14	133 60 11 12 19
Какао	200	200	молоко какао сахар	100 15 5	100 15 5
Сузбеше	75	75	Сузбеше	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Уха	200-250	250-300	картофель	40-45	45-50
			рыба	45	60
			морковь	5	8
			соль йодированная	1	3
			лук репчатый	8	10
			масло растительное	5	5
			капуста белокочанная	74	80
			морковь	18	30
Салат из свежих овощей	60-100	100-150	масло растительное	8	10
			говядина	52	72
			морковь	23	23
			лук репчатый	10	10
			томатная паста	5	7
			масло растительное	5	6
			сахар	2	2
			соль йодированная	1	2
			гречка	30-45	45-55
			масло сливочное	3	5
Гарнир: гречка	100-150	150-180	сок натуральный	200	200
			яблоко	200-250	200-250
			хлеб ржано-пшеничный	20	40

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп вермишелевый на костном бульоне	200-250	250-300	вермишель картофель морковь лук репчатый масло растительное	24 30 12 10 4	34 50 14 11 5
Лагман	80	100	говядина спагетти морковь томат лук репчатый масло растительное	102 50 17 4 10 5	133 100 19 4 12 7
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10
Чай	200	200	чай	0,0005	0,0010
Сыр	10	15	сыр	10	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	20	40