

Руководитель
«Павлодарского районного управления
санитарно-эпидемиологического контроля
Республики Казахстан»
Исуглангалев С.К.



Директор КГУ «Кенесская основная
общеобразовательная школа отдела
образования Павлодарского района,
управления Павлодарской области»
Молдахметова.А.Ш.



**Перспективное
четырёх недельное меню
для питания учащихся 1-9 классов (Всеобуч, 1-4класс)
на 2020-2021 учебный год
1 неделя**

День недели	Наименование блюда	Ингредиенты блюда		Брутто, гр.		
		7-10лет	11-14 лет	7-10лет	11-14 лет	
1 день	Первое Рассольник со сметаной	200/25	230/25	картофель	80	92
				перловка	10	10
				лук	10	12
				масло растительное	4	5
				огурцы соленный	14	16
				бульон	140	161
				говядина	54	54
				сметана	5	5
				соль	2	2
				говядина (котлетное мясо)	75	86
				масло растительное	5	6
				хлеб пшеничный	14	16
				молоко	19	22
сухари	8	9				
соль	2	2				
Второе Виточные мясные	75/5	85/5	крупа гречневая	48	62	
			масло сливочное	4	5	
			соль	2	2	
гарнир гречневая каша	100	130	соль	2	2	
			хлеб	20	35	

2 день	сок	200	200	сок	200	200
	салат капустный	60	80	капуста	58	78
2 день	Первое Суп гороховый	200/25	230/25	морковь	7	9
				сахар	4	5
				масло растительное	4	5
				картофель	4	62
				горох	54	18
				лук	16	10
				морковь	9	13
				соль	11	3
				масло растительное	3	3
				бульон	4	5
				курица	141	162
				курица	54	54
				лук репчатый	165	186
				соль	3	3
				лук репчатый	2	2
				капуста	143	186
				масло растительное	4	5
				марковь	3	4
				лук репчатый	5	7
				томатная паста	9	12
мука пшеничная	1	1				
масло растительное	8	11				
сахар	3	4				
соль	2	2				
хлеб	20	35				
сухфрукт	24	24				
сахар	10	10				
вода	190	190				
яблоко	200	200				
свекла	30	35				
капуста	23	26				
томатная паста	5	6				
марковь	8	9				
соль	2	2				
лук	7	8				
говядина	54	54				
сахар	1,5	2				
3 день	Первое	200	200	яблоко	200	200
	Борщ	200/25	230/25	свекла	30	35

4 день	Первое Суп с вермишелью	200/25	230/25	бульон	120	138			
				Масло растительное	3	3			
				лук	8	9			
				морковь	8	9			
				Мука	6	7			
				говядина	128	171			
				соль	2	2			
				Масло растительное	6	8			
				Томатная паста	14	19			
				Мука пшеничная	5	7			
Гарнир:макаронны отварные	100	130	макаронны	36	47				
			Масло сливочное	12	16				
			хлеб	20	35				
			кисель	200	200				
			сахар	10	10				
			вода	200	200				
			вермишель	16	18				
			лук репчатый	9	10				
			морковь	11	13				
			Картофель	3	3				
Второе Рыба тушёная	75\50	75\50	Масло растительное	4	5				
			Соль	2	2				
			бульон	141	162				
			Курица	54	54				
			Минтай	142	142				
			бульон или вода	27	27				
			марковь	23	23				
			лук	10	10				
			Томатная паста	10	10				
			Масло растительное	5	5				
Гарнир картофельное пюре	100	130	Сахар	2	2				
			Соль	1	1				
			картофель	115	150				
			Масло сливочное	7	9				
			молоко	17	22				
			соль	2	2				
			Яблоко	200	200				
			Хлеб	20	35				
			4 день	Первое Суп с вермишелью	200/25	230/25	бульон	120	138
							Масло растительное	3	3
лук	8	9							
морковь	8	9							
Мука	6	7							
говядина	128	171							
соль	2	2							
Масло растительное	6	8							
Томатная паста	14	19							
Мука пшеничная	5	7							
Гарнир:макаронны отварные	100	130	макаронны	36	47				
			Масло сливочное	12	16				
			хлеб	20	35				
			кисель	200	200				
			сахар	10	10				
			вода	200	200				
			вермишель	16	18				
			лук репчатый	9	10				
			морковь	11	13				
			Картофель	3	3				
Второе Рыба тушёная	75\50	75\50	Масло растительное	4	5				
			Соль	2	2				
			бульон	141	162				
			Курица	54	54				
			Минтай	142	142				
			бульон или вода	27	27				
			марковь	23	23				
			лук	10	10				
			Томатная паста	10	10				
			Масло растительное	5	5				
Гарнир картофельное пюре	100	130	Сахар	2	2				
			Соль	1	1				
			картофель	115	150				
			Масло сливочное	7	9				
			молоко	17	22				
			соль	2	2				
			Яблоко	200	200				
			Хлеб	20	35				
			4 день	Первое Суп с вермишелью	200/25	230/25	бульон	120	138
							Масло растительное	3	3
лук	8	9							
морковь	8	9							
Мука	6	7							
говядина	128	171							
соль	2	2							
Масло растительное	6	8							
Томатная паста	14	19							
Мука пшеничная	5	7							
Гарнир:макаронны отварные	100	130	макаронны	36	47				
			Масло сливочное	12	16				
			хлеб	20	35				
			кисель	200	200				
			сахар	10	10				
			вода	200	200				
			вермишель	16	18				
			лук репчатый	9	10				
			морковь	11	13				
			Картофель	3	3				
Второе Рыба тушёная	75\50	75\50	Масло растительное	4	5				
			Соль	2	2				
			бульон	141	162				
			Курица	54	54				
			Минтай	142	142				
			бульон или вода	27	27				
			марковь	23	23				
			лук	10	10				
			Томатная паста	10	10				
			Масло растительное	5	5				
Гарнир картофельное пюре	100	130	Сахар	2	2				
			Соль	1	1				
			картофель	115	150				
			Масло сливочное	7	9				
			молоко	17	22				
			соль	2	2				
			Яблоко	200	200				
			Хлеб	20	35				

5 день	Чай с мёдом				
	200	200			
Первое Щи из свежей капусты	200/25	230/25	Чай	0,2	0,2
			Мёд	10	10
			Капуста	69	79
			Лук	10	12
			картофель	54	54
			марковь	11	13
			Масло растительное	4	5
			соль	2	2
			к/бульон	140	161
			Говядина	54	54
			Томатная паста	3	3
			Говядина	107	107
			Крупа рисовая	51	61
Второе Плов (говядина)	150/50	180/50	Лук	9	11
			соль	2	2
			Марковь	14	17
			Масло растительное	11	12
			Томатная паста	10	10
			хлеб	20	35
			Марковь	14	18
			сахар	0,6	0,8
			Масло растительное	12	16
			сухафрукты	20	20
			сахар	20	20
			вода	200	200
			Салат марковный	20	35
сахар	0,6	0,8			
Компот	200	200	сухафрукты	20	20
			сахар	20	20
Хлеб	20	35	Марковь	14	18
			сахар	0,6	0,8