



КГУ " Кенесская основная общеобразовательная школа Павлодарского района"
Единое перспективное 2-х недельное меню, утвержденное управлением образования Павлодарской области
для питания учащихся 1-9 классов (Всеобуч, 1-4 класс) на 2022-2023 учебный год.

1-ый день

1-неделя

Наименование блюда	6-11 лет	11-18 лет	Ингредиенты	6-11лет (1-4кл)	11-18лет, (Всеобуч)
	выход/ грамм			кол-во	кол-во
Борщ	200	250	капуста	0,04	0,05
			томатная паста	0,005	0,007
			морковь	0,02	0,02
			лук	0,015	0,02
			масло растительное	0,005	0,005
			мясо курицы	0,35	0,4
			картофель	0,05	0,05
			свекла	0	0,06
итого				0,495	0,622
салат из моркови с маслом растительным	80	100	морковь	0,1	0,12
			масло растительное	0,004	0,005
итого				0,104	0,125
Плов (мясо курицы)	250	300	мясо курицы	0,13	0,16
			масло растительное	0,005	0,005
			морковь	0,02	0,03
			лук	0,015	0,015
			рис	0,04	0,06
итого				0,219	0,282
мед	5	5	мед	0,005	0,005
компот из сухофруктов	200	200	сухофрукты	0,015	0,02
			сахар	0,015	0,015
итого				0,035	0,04
яблоко	200	200	яблоко	0,2	0,2
хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	0,02	0,04

2-ый день

1-неделя

Наименование блюда	6-11 лет	11-18 лет	Ингредиенты	6-11 лет (1-4кл)	11-18 лет, (Всеобуч)
	выход/ грамм			кол-во	кол-во
Рассольник	200	250	крупя перловая	0,01	0,01
			картофель	0,06	0,1
			лук	0,015	0,02
			масло растительное	0,005	0,005
			морковь	0,02	0,03
			огурцы соленые	0,025	0,03
			томатная паста	0,008	0,008
			мясо говядины	0,031	0,033
сметана	0,01	0,01			
итого				0,184	0,246
салат из свеклы с маслом растительным	60	100	свекла	0,08	0,12
			масло растительное	0,004	0,005
итого				0,084	0,125
Жаркое по домашнему	220	250	мясо говядины	0,08	0,09
			картофель	0,25	0,28
			лук	0,01	0,015
			морковь	0,02	0,02
			томатная паста	0,008	0,008
			масло сливочное	0,006	0,008
масло растительное	0,005	0,005			
итого				0,379	0,426
мёд	5	5	мёд	0,01	0,01
чай сладкий	200	200	чай	0,002	0,002
			сахар	0,015	0,015
итого					
хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	0,02	0,04

3-ий день

1-неделя

Наименование блюда	6-11 лет	11-18 лет	Ингредиенты	6-11 лет (1-4кл)	11-18 лет, (Всеобуч)
	выход/ грамм			кол-во	кол-во
свекольник на м/к бульоне	250	300	свекла	0,06	0,08
			картофель	0,06	0,08
			морковь	0,02	0,02
			лук	0,015	0,015
			масло растительное	0,005	0,006
			сметана	0,01	0,01
			бульон	0,14	0,173
			мясо говядины	0,03	0,03
итого				0,34	0,414
салат из капусты и моркови с маслом растительным	60	100	морковь	0,01	0,02
			капуста	0,06	0,08
			масло растительное	0,004	0,005
итого				0,074	0,105
Котлета мясная	80	100	мясо говядины	0,075	0,085
			томатная паста	0,003	0,005
			лук	0,015	0,015
			масло растительное	0,005	0,005
гарнир макароны	120	150	макароны	0,04	0,06
			масло сливочное	0,006	0,008
итого				0,144	0,178
яблоко	150	150	яблоко	0,15	0,15
кисель	200	200	кисель	0,02	0,02
итого				0,17	0,17
хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	0,02	0,02

4-ый день

1-неделя

Наименование блюда	6-11 лет	11-18 лет	Ингредиенты	6-11 лет (1-4кл)	11-18 лет, (Всеобуч)
	выход/ грамм			кол-во	кол-во
Суп харчо	200	250	рис	0,02	0,02
			лук	0,02	0,02
			морковь	0,02	0,02
			масло растительное	0,005	0,005
			томатная паста	0,008	0,008
			бульон	0,2	0,25
			мясо говядины	0,04	0,05
итого				0,313	0,373
салат из морковный с маслом растительным	50	70	морковь	0,06	0,065
			масло растительное	0,004	0,005
итого				0,064	0,07
рыба тушенная с соусом			рыба минтай	0,13	0,14
			лук	0,02	0,02
			сметана	0,01	0,01
			масло растительное	0,007	0,007
			мука	0,005	0,005
			морковь	0,02	0,02
гарнир картофельное пюре	150	200	картофель	0,2	0,23
			молоко	0,03	0,03
			масло сливочное	0,01	0,01
итого				0,432	0,472
сок натуральный	200	200	сок натуральный	0,2	0,2
итого				0,2	0,2
хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	0,02	0,04
итого				0,02	0,04

5-ый день

Наименование блюда	1-неделя		Ингредиенты	6-11 лет	11-18 лет
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет (1-4кл)	11-18 лет, (Всеобуч)
	выход/	грамм		кол-во	кол-во
Щи из свежей капусты	200	250	капуста	0,05	0,07
			картофель	0,05	0,055
			морковь	0,011	0,014
			лук	0,009	0,011
			томатная паста	0,003	0,003
			масло растительное	0,005	0,005
			бульон	0,16	0,2
			мясо говядины	0,031	0,033
			сметана	0,01	0,01
итого				0,329	0,401
салат свекольный с сыром и маслом	60	100	свекла	0,06	0,12
			сыр	0,015	0,015
			масло растительное	0,004	0,005
итого				0,079	0,14
гуляш	100	120	мясо говядины	0,08	0,09
			масло растительное	0,005	0,005
			лук	0,01	0,015
			морковь	0,01	0,01
			томатная паста	0,003	0,005
гарнир гречневый	100	150	крупа гречневая	0,04	0,05
			масло сливочное	0,006	0,008
итого				0,154	0,183
компот из сухофруктов	200	200	сухофрукты	0,015	0,02
			сахар	0,015	0,015
итого				0,03	0,035
хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	0,02	0,04
итого				0,02	0,04

1-ый день

Наименование блюда	6-11 лет		11-18 лет		2-неделя	
	выход/	грамм	Ингредиенты	6-11 лет (1-4кл)	11-18лет, (Всеобуч)	
				кол-во	кол-во	
Суп гречневый	200	250	крупя гречневая	0,008	0,01	
			картофель	0,06	0,07	
			морковь	0,015	0,015	
			лук	0,015	0,015	
			масло растительное	0,005	0,005	
			бульон	0,2	0,251	
			мясо говядины	0,03	0,03	
итого				0,333	0,396	
салат морковный с маслом растительным	60	100	морковь	0,07	0,1	
			масло растительное	0,004	0,005	
итого				0,074	0,105	
котлета мясная	80	100	мясо говядины	0,08	0,085	
			томатная паста	0,003	0,005	
			лук	0,01	0,015	
			масло растительное	0,005	0,005	
гарнир: капуста тушеная	120	150	капуста	0,2	0,25	
			масло сливочное	0,006	0,008	
			лук	0,01	0,015	
			томатная паста	0,003	0,005	
			мука	0,003	0,003	
морковь	0,01	0,015				
итого				0,33	0,406	
яблоко	150	150	яблоко	0,15	0,15	
чай сладкий	200	200	чай	0,002	0,002	
			сахар	0,01	0,01	
итого				0,162	0,162	
хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	0,02	0,04	
итого				0,02	0,04	

2-ый день

Наименование блюда	2-неделя		Ингредиенты	6-11 лет	11-18 лет
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет (1-4кл)	11-18 лет. (Всеобуч)
	выход/ грамм			кол-во	кол-во
Суп овощной	200	250	капуста	0,05	0,07
			картофель	0,06	0,08
			морковь	0,015	0,015
			лук	0,015	0,015
			горошек зеленый	0,009	0,011
			масло растительное	0,005	0,005
			бульон	0,151	0,19
			сметан	0,01	0,01
			мясо говядины	0,031	0,033
			0,346	0,429	
салат свекольный с сыром и растительным маслом	70	100	свекла	0,08	0,115
			сыр	0,015	0,015
			масло растительное	0,004	0,005
итого			0,099	0,135	
гуляш говяжий	80	100	мясо говяжье	0,08	0,09
			масло растительное	0,005	0,005
			лук	0,01	0,015
			морковь	0,015	0,02
			мука	0,24	0,3
гарнир: крупа пшеничная	100	150	крупа пшеничная	0,04	0,06
			масло сливочное	0,006	0,008
итого			0,396	0,498	
мед	10	10	мед	0,01	0,01
кисель	200	200	кисель	0,02	0,02
			сахар	0,005	0,005
итого			0,035	0,035	
хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	0,02	0,04
итого			0,02	0,04	

3-ый день

Наименование блюда	6-11 лет		11-18 лет		2-недели		
	выход/	грамм	Ингредиенты		6-11лет (1-4кл)	11-18лет, (Всеобуч)	
					кол-во	кол-во	
суп гороховый	200	250	крупя гороховая		0,02	0,03	
			картофель		0,06	0,08	
			морковь		0,01	0,015	
			лук		0,01	0,015	
			мясо курицы		0,03	0,03	
			масло растительное		0,005	0,005	
			бульон		0,141	0,176	
итого				0,276	0,351		
салат морковный с маслом растительным	60	100	морковь		0,07	0,13	
			масло растительное		0,004	0,005	
итого					0,074	0,135	
Чахохбили с картофелем	250	300	мясо курицы		0,13	0,16	
			морковь		0,01	0,015	
			лук		0,01	0,015	
			масло растительное		0,005	0,005	
			мука		0,24	0,003	
			томатная паста		0,003	0,005	
			чеснок		0,002	0,005	
			масло сливочное		0,006	0,008	
картофель		0,2	0,22				
итого				0,606	0,436		
творожок	100	100	творожок		0,1	0,1	
компот из сухафруктов	200	200	сухофрукты		0,015	0,02	
			сахар		0,01	0,01	
итого					0,125	0,13	
хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный		0,02	0,04	
итого					0,02	0,04	

4-ый день

2-неделя

Наименование блюда	6-11 лет	11-18 лет	Ингредиенты	6-11 лет (1-4кл)	11-18 лет, (Всеобуч)
	выход/ грамм			кол-во	кол-во
Свекольник	200	250	свекла	0,08	0,1
			картофель	0,06	0,08
			морковь	0,02	0,03
			лук	0,02	0,03
			фасоль	0,01	0,01
			томатная паста	0,005	0,005
			масло растительное	0,005	0,005
			сметана	0,02	0,02
			яйцо	0,5	0,5
			мясо говядины	0,033	0,033
итого				0,753	0,813
салат витаминный с маслом растительным	60	100	капуста	0,03	0,05
			морковь	0,02	0,03
			яблоко	0,025	0,03
			масло растительное	0,004	0,005
итого				0,079	0,115
котлеты рыбные (минтай)	75	95	рыба минтай	0,14	0,15
			хлеб	0,015	0,019
			лук	0,02	0,03
			молоко	0,03	0,03
			сахари	0,007	0,009
			масло растительное	0,005	0,005
			рис	0,04	0,06
масло сливочное	0,06	0,008			
итого				0,317	0,311
мед	10	10	мед	0,01	0,01
чай с лимоном	200	200	чай	0,002	0,002
			лимон	0,02	0,02
			сахар	0,015	0,015
итого				0,047	0,047
хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	0,02	0,04
итого				0,02	0,04

5-ый день

2-неделя

Наименование блюда	6-11 лет	11-18 лет	Ингредиенты	6-11 лет (1-4кл)	11-18 лет, (Всеобуч)
	выход/ грамм			кол-во	кол-во
Суп вермишелевый	200	200	крупа вермишелевая	0,01	0,015
			морковь	0,02	0,03
			картофель	0,06	0,1
			лук	0,02	0,03
			масло растительное	0,005	0,005
			сметана	0,01	0,01
			мясо говядины	0,031	0,033
итого				0,156	0,223
салат свекольный с растительным маслом	80	100	свекла	0,1	0,12
			лук	0,02	0,02
			масло растительное	0,004	0,005
итого				0,124	0,145
Азу	250	300	мясо говядины	0,08	0,09
			масло растительное	0,005	0,005
			лук	0,02	0,03
			морковь	0,02	0,03
			томатная паста	0,01	0,01
			огурцы соленные	0,03	0,03
			картофель	0,25	0,28
			масло сливочное	0,006	0,008
итого				0,421	0,483
мед	10	10	мед	0,01	0,01
компот из сухофруктов	200	200	сухофрукты	0,02	0,02
			сахар	0,015	0,02
итого				0,045	0,05
хлеб ржано-пшеничный	20	40	хлеб ржано-пшеничный	0,02	0,04
итого				0,02	0,04