|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель  «Управления охраны общественного здоровья  Павлодарского района»  Султангалиев С.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Утверждаю»  Директор ГУ «Красноармейская средняя  общеобразовательная школа Павлодарского района»  Баизбаева Т.С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Перспективное четырехнедельное меню**

**для питания учащихся 1-11 классов**

**на 2018-2019 учебный год**

**1 неделя**

**(зима-весна)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Наименование блюд | Выход блюда | | | Ингридиенты блюда | Брутто, гр. | | |
| 7-10лет | 11-14 лет | 15-18лет | 7-10лет | 11-14 лет | 15-18лет |
| 1 день | Первое  Суп харчо | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Крупа рисовая | 15 | 17 | 18 |
| Лук репчатый | 19 | 22 | 24 |
| Масло сливочное | 8 | 9 | 10 |
| Петрушка | 8 | 9 | 10 |
| Томатная паста | 6 | 7 | 8 |
| Соль йодированная | 1 | 1 | 1 |
| бульон | 200 | 230 | 250 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
| Второе  Гуляш с подливом | 60 | 80 | 100 | говядина | 128 | 171 | 214 |
| Масло растительное | 6 | 8 | 10 |
| Лук репчатый | 22 | 29 | 36 |
| Томатная паста | 14 | 19 | 24 |
| Мука пшеничная обагащенная | 5 | 7 | 8 |
| морковь | 24 | 24 | 24 |
| гарнир  Гречка рассыпчатая | 100 | 130 | 150 | Крупа гречневая | 48 | 62 | 71 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| сок | 200 | 200 | 200 | сок | 200 | 200 | 200 |
| яблоко | 200 | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |
| 2 день | Первое  Борщ | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Капуста белокочанная | 23 | 26 | 28 |
| Свекла | 30 | 35 | 38 |
| Томатная паста | 5 | 6 | 7 |
| Морвовь | 8 | 9 | 10 |
| Петрушка | 2 | 2 | 2 |
| Лук репчатый | 7 | 8 | 9 |
| Соль йодированная | 1,5 | 2 | 2 |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 |
| сахар | 1,5 | 2 | 2 |
| бульон | 120 | 138 | 150 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
| Второе  Тефтели мясные с подливом | 80 | 90 | 100 | Говядина | 69 | 78 | 87 |
| Хлеб пшеничный | 11 | 12 | 13 |
| Молоко | 16 | 18 | 20 |
| Лук репчатый | 32 | 36 | 40 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 6 |
| яйцо | 5 | 6 | 7 |
| Мука пшеничная обогащенная | 5 | 6 | 7 |
| Томатная паста | 10 | 10 | 10 |
| морковь | 10 | 10 | 10 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 5 |
| Гарнир  Макароны отварные | 100 | 130 | 150 | Макароны | 36 | 47 | 54 |
| Масло сливочное | 12 | 16 | 18 |
| Салат морковный | 60 | 80 | 100 | Морковь | 64 | 86 | 108 |
| Сахар | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное | 6 | 8 | 10 |
| хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| чай | 200 | 200 | 200 | чай | 0,002 | 0,002 | 0,002 |
|  |  |  |  | сахар | 15 | 15 | 15 |
| мёд | 10 | 10 | 10 | мёд | 10 | 10 | 10 |
| 3 день | Первое  Рассольник | 200/25 | 230/25 | 250/25 | картофель | 80 | 92 | 100 |
| Крупа перловая | 15 | 17 | 18 |
| Лук репчатый | 10 | 12 | 13 |
| Огурцы соленые | 14 | 15 | 17 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| морьковь |  |  |  |
| Бульон | 140 | 161 | 175 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
| Плов( говядина) | 150/50 | 180/50 | 200/50 | Говядина | 107 | 107 | 107 |
| Крупа рисовая | 51 | 61 | 68 |
| Масло растительное | 8 | 10 | 11 |
| Лук репчатый | 9 | 11 | 12 |
| морковь | 14 | 17 | 19 |
|  |  |  |  |
| Салат витаминный | 60 | 80 | 100 | Капуста | 15 | 20 | 25 |
| Морьковь | 12 | 16 | 20 |
| Лук зеленный | 4 | 5 | 6 |
| Яблоки | 16 | 22 | 27 |
| Лимон для сока | 4 | 6 | 8 |
| Био-С | 200 | 200 | 200 | кефир | 200 | 200 | 200 |
| хлеб |  |  |  | хлеб | 20 | 35 | 40 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4день | Первое  Суп лапша домашняя | 200/25 | 230/25 | 250/25 | мука | 16 | 18 | 20 |
| яйца | 5 | 6 | 7 |
| вода | 3 | 3 | 3 |
| Соль йодированная | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 5 |
| бульон | 189 | 217 | 236 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
| Второе  Котлета рыбная | 80 | 90 | 100 | минтай | 107 | 120 | 133 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 17 | 19 |
| Молоко | 20 | 23 | 26 |
| яйцо | 5 | 6 | 7 |
| Мука пшеничная обогащенная | 5 | 6 | 7 |
| Гарнир  Пюре картофельное | 100 | 130 | 150 | Картофель | 115 | 150 | 174 |
| Молоко | 17 | 22 | 26 |
| Масло сливочное | 7 | 9 | 10 |
| Салат свекольный | 60 | 80 | 100 | свекла | 65 | 83 | 109 |
| Масло растительное | 8 | 11 | 14 |
| хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| компот | 200 | 200 | 200 | Сухофрукты | 20 | 20 | 20 |
|  |  |  |  |  | сахар | 20 | 20 | 20 |
| 5день | Первое  Суп фасолевый | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картофель | 40 | 46 | 50 |
| Фасоль | 16 | 18 | 20 |
| Томатная паста | 10 | 10 | 10 |
| Морковь | 8 | 9 | 10 |
| Лук репчатый | 8 | 9 | 10 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Бульон | 140 | 161 | 175 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
|  | Второе  Жаркое по домашнему с курицей | 200 | 200 | 200 | курица | 165 | 186 | 208 |
| Картофель | 178 | 178 | 178 |
| Лук репчатый | 16 | 16 | 16 |
| Морковь | 10 | 10 | 10 |
| Томатная паста | 8 | 8 | 8 |
| Масло растительное | 7 | 7 | 7 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Яблоко | 200 | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |
| кисель | 200 | 200 | 200 | Кисельиз концентрата | 24 | 24 | 24 |
| сахар | 10 | 10 | 10 |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| вода | 190 | 190 | 190 |

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель  «Управления охраны общественного здоровья  Павлодарского района»  Султангалиев С.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Утверждаю»  Директор ГУ «Красноармейская средняя  общеобразовательная школа Павлодарского района»  Баизбаева Т.С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Перспективное четырехнедельное меню**

**для питания учащихся 1-11 классов**

**на 2018-2019 учебный год**

**2 неделя**

**(зима-весна)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Наименование блюд | Выход блюда | | | Ингридиенты блюда | Брутто, гр. | | |
| 7-10лет | 11-14 лет | 15-18лет | 7-10лет | 11-14 лет | 15-18лет |
| 1 день | Первое  Суп вермишелевый | 200/25 | 230/25 | 250/25 | вермишель | 16 | 18 | 20 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| морковь | 11 | 13 | 14 |
| Томатная паста | 3 | 3 | 3 |
| Соль йодированная | 1 | 1 | 1 |
| бульон | 191 | 220 | 240 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
| Второе  Котлета мясная | 60 | 80 | 100 | говядина | 75 | 86 | 96 |
| Масло растительное | 5 | 6 | 7 |
| Хлеб пшеничный | 14 | 16 | 18 |
| молоко | 19 | 22 | 25 |
| яйцо | 5 | 6 | 7 |
| Лук репчатый | 8 | 9 | 10 |
| гарнир  перловая каша | 100 | 130 | 150 | Перловая крупа | 36 | 47 | 54 |
| бульон | 73 | 95 | 110 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| сок | 200 | 200 | 200 | сок | 200 | 200 | 200 |
| Салат морковный | 60 | 80 | 100 | морковь | 64 | 86 | 108 |
| сахар | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное | 6 | 8 | 10 |
| 2 день | Первое  Суп из овощей | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Капуста белокочанная | 20 | 23 | 25 |
| картофель | 53 | 61 | 67 |
| Горошек консервированный | 9 | 10 | 11 |
| Морковь | 11 | 13 | 13 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 12 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| бульон | 151 | 174 | 188 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
| Второе  Куры отварные с подливом | 80 | 90 | 100 | курица | 165 | 186 | 208 |
| Лук репчатый | 3 | 3 | 4 |
| Морковь | 10 | 10 | 10 |
| Томатная паста | 10 | 10 | 10 |
| Масло растительное | 7 | 7 | 7 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Гарнир  Рис припущенный | 100 | 130 | 150 | рис | 37 | 48 | 55 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| бульон | 73 | 95 | 110 |
| Салат морковный | 60 | 80 | 100 | Морковь | 64 | 86 | 108 |
| Сахар | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное | 6 | 8 | 10 |
| хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Био С | 200 | 200 | 200 | Био с | 200 | 200 | 200 |
| Яблоко | 200 | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |
| **3 день** | Первое  Суп с крупой | 200/25 | 230/25 | 250/25 | картофель | 53 | 61 | 67 |
| Крупа рисовая | 15 | 17 | 18 |
| Лук репчатый | 10 | 12 | 13 |
| морковь | 11 | 13 | 13 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Бульон | 140 | 161 | 175 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
| Мясо тушенное (говядина) | 80 | 90 | 100 | Говядина | 181 | 205 | 226 |
| Томатная паста | 19 | 21 | 24 |
| Масло растительное | 8 | 9 | 10 |
| Лук репчатый | 8 | 9 | 10 |
| морковь | 8 | 9 | 10 |
| Мука пшен.обагащенная | 6 | 7 | 8 |
| Макароны отварные | 100 | 130 | 150 | макароны | 36 | 47 | 54 |
| Масло сливочное | 12 | 16 | 18 |
| Салат свекольный |  |  |  | свекла | 65 | 83 | 109 |
| Масло растительное | 8 | 11 | 14 |
| чай | 200 | 200 | 200 | чай | 0,002 | 0,002 | 0,002 |
|  |  |  | сахар | 15 | 15 | 15 |
| хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
|  | мёд | 10 | 10 | 10 | мёд | 10 | 10 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4день | | Первое  Суп гороховый | 200/25 | 230/25 | 250/25 | картофель | | 54 | 62 | 68 |
| горох | | 16 | 18 | 20 |
| Лук репчатый | | 9 | 10 | 11 |
| морковь | | 11 | 13 | 14 |
| петрушка | | 3 | 3 | 3 |
| Масло растительное | | 4 | 5 | 5 |
| Соль йодированная | | 1 | 1 | 1 |
| бульон | | 141 | 162 | 176 |
| говядина | | 54 | 54 | 54 |
| Второе  Рыба тушенная | 80 | 90 | 100 | минтай | | 142 | 142 | 142 |
| Вода или бульон | | 27 | 27 | 27 |
| петрушка | | 3 | 3 | 3 |
| морковь | | 23 | 23 | 23 |
| Лук репчатый | | 10 | 10 | 10 |
| Томатная паста | | 10 | 10 | 10 |
| Масло растительное | | 5 | 5 | 5 |
| Соль йодированная | | 1 | 1 | 1 |
| Гарнир  Пюре картофельное | 100 | 130 | 150 | Картофель | | 115 | 150 | 174 |
| Молоко | | 17 | 22 | 26 |
| Масло сливочное | | 7 | 9 | 10 |
| Салат морковный | 60 | 80 | 100 | морковь | | 64 | 86 | 108 |
| сахар | | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное | | 6 | 8 | 10 |
| хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | | 20 | 35 | 40 |
| кисель | 200 | 200 | 200 | Кисельиз концентрата | | 24 | 24 | 24 |
|  | |  |  |  | сахар | | 10 | 10 | 10 |
| **5день** | | Первое  Рассольник | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картофель | | 40 | 46 | 50 |
| Фасоль | | 16 | 18 | 20 |
| Томатная паста | |  |  |  |
| Морьковь | | 8 | 9 | 10 |
| Лук репчатый | | 8 | 9 | 10 |
| Масло растительное | | 4 | 5 | 5 |
| Бульон | | 140 | 161 | 175 |
| говядина | | 54 | 54 | 54 |
|  | | Второе  Мясо тушенное( говядина) | 80 | 90 | 100 | говядина | | 181 | 205 | 226 |
| морковь | | 8 | 9 | 10 |
| Лук репчатый | | 8 | 9 | 10 |
| Масло растительное | | 8 | 9 | 10 |
| Томатная паста | | 19 | 21 | 24 |
| Мука пшеничная | | 6 | 7 | 8 |
|  | | Гарнир капуста тушенная | 100 | 130 | 150 | Капуста | | 143 | 186 | 215 |
| Масло растительное | | 4 | 5 | 5 |
| Морковь | | 3 | 4 | 4 |
| Лук репчатый | | 5 | 7 | 7 |
| Томатная паста | | 9 | 12 | 13 |
| Мука пшен.обагащенная | | 1 | 1 | 1 |
| сахар | | 3 | 4 | 5 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | | 20 | 35 | 40 |
| Яблоко | 200 | 200 | 200 | яблоко | | 200 | 200 | 200 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 | сухофрукты | | 20 | 20 | 20 |
|  |  |  | сахар | | 20 | 20 | 20 |
|  |  |  |  | |  |  |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |
| «Согласовано»  Руководитель  «Управления охраны общественного здоровья  Павлодарского района»  Султангалиев С.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | | | «Утверждаю»  Директор ГУ «Красноармейская средняя  общеобразовательная школа Павлодарского района»  Баизбаева Т.С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | | |

**Перспективное четырехнедельное меню**

**для питания учащихся 1-11 классов**

**на 2018-2019 учебный год**

**3неделя**

**(зима-весна)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Наименование блюд | Выход блюда | | | Ингридиенты блюда | Брутто, гр. | | |
| 7-10лет | 11-14 лет | 15-18лет | 7-10лет | 11-14 лет | 15-18лет |
| 1 день | Первое  Борщ | 200/25 | 230/25 | 250/25 | свекла | 30 | 35 | 38 |
| Капуста белокочанная | 23 | 26 | 28 |
| Томатная паста | 5 | 6 | 7 |
| Морковь | 8 | 9 | 10 |
| Петрушка | 2 | 2 | 2 |
| Лук репчатый | 7 | 8 | 9 |
| Соль йодированная | 1,5 | 2 | 2 |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 |
| Сахар | 1,5 | 2 | 2 |
| бульон | 120 | 138 | 150 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
| Второе  Биточки мясные | 75/5 | 85/5 | 95/5 | говядина | 75 | 86 | 96 |
| Хлеб пшеничный | 14 | 16 | 18 |
| молоко | 18 | 21 | 24 |
| Масло растительное | 5 | 6 | 7 |
| яйцо | 5 | 6 | 7 |
|  |  |  |  |
| лук | 10 | 10 | 10 |
| гарнир  Гречка рассыпчатая | 100 | 130 | 150 | Крупа гречневая | 48 | 62 | 71 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| подлив |  |  |  | Масло растительное | 8 | 8 | 8 |
| лук | 8 | 8 | 8 |
| морковь | 8 | 8 | 8 |
| Томатная паста | 8 | 8 | 8 |
| хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| компот | 200 | 200 | 200 | Сухофрукты | 20 | 20 | 20 |
|  |  |  | сахар | 20 | 20 | 20 |
| яблоко | 200 | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |
| 2 день | Первое  Суп гороховый | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картофель | 54 | 62 | 68 |
| Горох | 16 | 18 | 20 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| Морковь | 11 | 13 | 14 |
| Петрушка | 3 | 3 | 3 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Соль йодированная | 1 | 1 | 1 |
| бульон | 141 | 162 | 176 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
| Жаркое по домашнему с курами | 200 | 200 | 200 | курица | 165 | 165 | 165 |
| картофель | 178 | 178 | 178 |
| Лук репчатый | 16 | 16 | 16 |
| Морковь | 10 | 10 | 10 |
| Томатная паста | 8 | 8 | 8 |
| Масло растительное | 7 | 7 | 7 |
| хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| чай | 200 | 200 | 200 | чай | 0,002 | 0,002 | 0,002 |
|  |  |  | сахар | 15 | 15 | 15 |
| мёд | 10 | 10 | 10 | мёд | 10 | 10 | 10 |
| 3 день | Первое  Суп с вермишелью | 200/25 | 230/25 | 250/25 | картофель | 80 | 92 | 100 |
| Вермишель | 11 | 13 | 14 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Томатная паста | 3 | 3 | 3 |
| Морковь | 9 | 10 | 11 |
| Бульон | 191 | 220 | 240 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
| Плов( говядина) | 150/50 | 180/50 | 200/50 | Говядина | 107 | 107 | 107 |
| Крупа рисовая | 51 | 61 | 68 |
| Масло растительное | 8 | 10 | 11 |
| Лук репчатый | 9 | 11 | 12 |
| Морковь | 14 | 17 | 19 |
| Био-С | 200 | 200 | 200 | кефир | 200 | 200 | 200 |
| яблоко | 200 | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |
| хлеб |  |  |  | хлеб | 20 | 35 | 40 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4день | Первое  Суп с бобовыми | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картофель | 40 | 46 | 50 |
| Фасоль | 16 | 18 | 20 |
| Морьковь | 8 | 9 | 10 |
| Лук репчатый | 8 | 9 | 10 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| бульон | 140 | 161 | 175 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
| Второе  Котлета рыбная | 80 | 90 | 100 | минтай | 107 | 120 | 133 |
| Хлеб пшеничный | 15 | 17 | 19 |
| Молоко | 20 | 23 | 26 |
| яйцо | 5 | 6 | 7 |
| Мука пшеничная обогащенная | 5 | 6 | 7 |
| Масло растительное | 5 | 6 | 7 |
| Гарнир  Пюре картофельное | 100 | 130 | 150 | Картофель | 115 | 150 | 174 |
| Молоко | 17 | 22 | 26 |
| Масло сливочное | 7 | 9 | 10 |
| Салат свекольный | 60 | 80 | 100 | свекла | 65 | 83 | 109 |
| Масло растительное | 8 | 11 | 14 |
| хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| сок | 200 | 200 | 200 | сок | 200 | 200 | 200 |
| 5день | Первое  рассольник | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картофель | 80 | 92 | 100 |
| Крупа перловая | 20 | 23 | 25 |
| Лук репчатый | 10 | 12 | 13 |
| Огурцы соленые | 14 | 16 | 17 |
| Морковь | 8 | 9 | 10 |
| Томатная паста | 3 | 3 | 3 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Бульон | 140 | 161 | 175 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
|  | Второе  Рагу | 140/60 | 140/60 | 140/60 | говядина | 96 | 96 | 96 |
| Картофель | 120 | 120 | 120 |
| Лук репчатый | 11 | 11 | 11 |
| Морковь | 24 | 24 | 24 |
| Томатная паста | 8 | 8 | 8 |
| Масло растительное | 8 | 8 | 8 |
| Мука пшен.обагащенная | 3 | 3 | 3 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Салат морковный | 20 | 200 | 200 | Морковь | 64 | 86 | 108 |
| сахар | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное | 6 | 8 | 10 |
| кисель | 200 | 200 | 200 | Кисель из концентрата | 24 | 24 | 24 |
| сахар | 10 | 10 | 10 |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| вода | 190 | 190 | 190 |

|  |  |
| --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель  «Управления охраны общественного здоровья  Павлодарского района»  Султангалиев С.К. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | «Утверждаю»  Директор ГУ «Красноармейская средняя  общеобразовательная школа Павлодарского района»  Баизбаева Т.С.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

**Перспективное четырехнедельное меню**

**для питания учащихся 1-11 классов**

**на 2018-2019 учебный год**

**4 неделя**

**(зима-весна)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День  недели | Наименование блюд | Выход блюда | | | Ингридиенты блюда | Брутто, гр. | | |
| 7-10лет | 11-14 лет | 15-18лет | 7-10лет | 11-14 лет | 15-18лет |
| 1 день | Первое  Суп с вермишелью | 200/25 | 230/25 | 250/25 | вермишель | 16 | 18 | 20 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| морковь | 11 | 13 | 14 |
| Томатная паста | 3 | 3 | 3 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
| бульон | 191 | 220 | 240 |
| Второе  Азу | 200 | 230 | 250 | говядина | 71 | 82 | 89 |
| Масло растительное | 7 | 8 | 8 |
| Лук репчатый | 16 | 18 | 20 |
| Томатная паста | 8 | 8 | 10 |
| Мука пшеничная обагащенная | 3 | 3 | 3 |
| картофель | 142 | 163 | 177 |
| Огурцы соленые | 22 | 25 | 27 |
| чеснок | 0,7 | 0,8 | 0,8 |
| морковь | 10 | 10 | 10 |
| Салат морковный | 60 | 80 | 100 | Морковь | 64 | 86 | 108 |
| Сахар | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное | 6 | 8 | 10 |
| хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| чай | 200 | 200 | 200 | чай | 0,002 | 0,002 | 0,002 |
|  |  |  | сахар | 15 | 15 | 15 |
| мёд | 10 | 10 | 10 | мёд | 10 | 10 | 10 |
| 2 день | Первое  Суп харчо | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Крупа рисовая | 15 | 17 | 18 |
| Лук репчатый | 19 | 22 | 24 |
| Масло сливочное | 8 | 9 | 10 |
| Петрушка | 8 | 9 | 10 |
| Томатная паста | 6 | 7 | 8 |
| Соль йодированная | 1 | 1 | 1 |
| бульон | 200 | 230 | 250 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
| Второе  Гуляш с подливом | 60 | 80 | 100 | говядина | 128 | 171 | 214 |
| Масло растительное | 6 | 8 | 10 |
| Лук репчатый | 22 | 29 | 36 |
| Томатная паста | 14 | 19 | 24 |
| Мука пшеничная обагащенная | 5 | 7 | 8 |
| морковь | 24 | 24 | 24 |
| Гарнир  Гречка рассыпчатая | 100 | 130 | 150 | Крупа гречневая | 48 | 62 | 71 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Салат морковный | 60 | 80 | 100 | Морковь | 64 | 86 | 108 |
| Сахар | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное | 6 | 8 | 10 |
| хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| сок | 200 | 200 | 200 | сок | 200 | 200 | 200 |
| 3 день | Первое  Рассольник | 200/25 | 230/25 | 250/25 | картофель | 80 | 92 | 100 |
| Крупа перловая | 15 | 17 | 18 |
| Лук репчатый | 10 | 12 | 13 |
| Огурцы соленые | 14 | 15 | 17 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| морковь |  |  |  |
| Бульон | 140 | 161 | 175 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
| Мясо тушенное(говядина) | 80 | 90 | 100 | Говядина | 107 | 107 | 107 |
| морьковь | 51 | 61 | 68 |
| Масло растительное | 8 | 10 | 11 |
| Лук репчатый | 9 | 11 | 12 |
| морковь | 14 | 17 | 19 |
| Томатная паста | 19 | 21 | 24 |
| Мука пшеничная обагащенная | 6 | 7 | 8 |
| Яблоко | 200 | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 | 200 |
| Био С | 200 | 200 | 200 | кефир | 200 | 200 | 200 |
| хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4день | Первое  Суп гороховый | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Картофель | 54 | 62 | 68 |
| Горох | 16 | 18 | 20 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| Морьковь | 11 | 13 | 14 |
| Петрушка | 3 | 3 | 3 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Соль йодированная | 1 | 1 | 1 |
| бульон | 141 | 162 | 176 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
| Второе  Рыба тушенная | 80 | 90 | 100 | Минтай | 142 | 142 | 142 |
| Вода или бульон | 27 | 27 | 27 |
| Морковь | 23 | 23 | 23 |
| Петрушка | 3 | 3 | 3 |
| Лук репчатый | 10 | 10 | 10 |
| Томатная паста | 10 | 10 | 10 |
| Масло растительное | 5 | 5 | 5 |
| Сахар | 2 | 2 | 2 |
| Соль йодированная | 1 | 1 | 1 |
| Гарнир  Пюре картофельное | 100 | 130 | 150 | Картофель | 115 | 150 | 174 |
| Молоко | 17 | 22 | 26 |
| Масло сливочное | 7 | 9 | 10 |
| Салат витаминный | 60 | 80 | 100 | Капуста белокочанная | 15 | 20 | 25 |
| Морьковь | 12 | 16 | 20 |
| Лук зеленый | 4 | 5 | 6 |
| яблоки | 16 | 22 | 27 |
| Лимон для сока | 4 | 6 | 8 |
| Масло растительное | 10 | 13 | 16 |
| хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 | Кисель из концентрата | 24 | 24 | 24 |
| сахар | 10 | 10 | 10 |
| Кислота лимонная | 0,2 | 0,2 | 0,2 |
| вода | 190 | 190 | 190 |
| 5день | Первое  Борщ | 200/25 | 230/25 | 250/25 | Свекла | 30 | 35 | 38 |
| Капуста белокочанная | 23 | 26 | 28 |
| Томатная паста | 5 | 6 | 7 |
| Морковь | 8 | 9 | 10 |
| Петрушка | 2 | 2 | 2 |
| Лук репчатый | 7 | 8 | 9 |
| Сольйодированная | 1,5 | 2 | 2 |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 |
| Сахар | 1,5 | 2 | 2 |
| Бульон | 120 | 138 | 150 |
| говядина | 54 | 54 | 54 |
|  | Второе  Жаркое по домашнему с курицей | 200 | 200 | 200 | курица | 165 | 186 | 208 |
| Картофель | 178 | 178 | 178 |
| Лук репчатый | 16 | 16 | 16 |
| Морковь | 8 | 9 | 10 |
| Томатная паста | 8 | 8 | 8 |
| Масло растительное | 7 | 7 | 7 |
| Хлеб | 20 | 35 | 40 | хлеб | 20 | 35 | 40 |
| Салат морковный |  |  |  | морковь | 64 | 86 | 108 |
| сахар | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное | 6 | 8 | 10 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 200 | сухофрукты | 20 | 20 | 20 |
|  |  |  |  | сахар | 20 | 20 | 20 |