**«Согласовано» «Утверждаю»**

**Руководитель Директор КГУ «Кеменгерская**

**«Управление санитарно-эпидемиологического контроля средняя общеобразовательная школа**

**Павлодарского района отдела образования Павлодарского района,**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Султангалиев С.К. управления Павлодарской области»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Баизбаева Т.С.**

**Перспективное четырехнедельное меню**

**для питания учащихся 1-4 классов**

**на 2020-2021 учебный год**

**1 неделя**

**(зима-весна)**

**1-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Суп вермишелевый | 200/25 | вермишель | 16 |
| соль йодированная | 0,4 |
| лук репчатый | 9 |
| масло сливочное | 4 |
| бульон | 189 |
| говядина | 54 |
|  |  | картофель | 65 |
| Салат из моркови | 60 | морковь | 64 |
| сахар | 4 |
| масло растительное | 6 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | яблоко и груша | 20 |
|  |  | сахар | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**цена 319 тенге**

**2-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Рис припущенный | 80 | рис | 37 |
| масло сливочное | 4 |
| Мясо тушеное | 100 | говядина | 79 |
| картофель | 178 |
| лук репчатый | 5 |
| томатная паста | 9 |
| масло растительное | 4 |
|  |  | мука | 1 |
|  |  | сахар | 3г |
| Кисель | 200 | кисель | 20 |
| сахар | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**Цена -324 тенге**

**3-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Рассольник | 200/25 | картофель | 80 |
| лук репчатый | 10 |
| огурцы соленые | 14 |
| масло растительное | 4 |
| бульон или вода | 140 |
| говядина | 54 |
| Салат витаминный | 60 | капуста | 15 |
| морковь | 12 |
| лук зеленый | 4 |
| яблоки | 16 |
| лимон | 4 |
| масло растительное | 10 |
| Молоко | 200 | молоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**Цена -343 тенге**

**4-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Рыбные котлеты | 80 | минтай | 109 |
| хлеб пшеничный | 11 |
| молоко | 16 |
| лук репчатый | 13 |
| мука пшеничная обогащенная | 6 |
| масло растительное | 5 |
| Гарнир:картофельное пюре | 100 | картофель | 115 |
| молоко | 17 |
| масло сливочное | 7 |
| кисель | 200 | кисель | 20 |
|  |  | сахар | 20 |
| яблоко | 150 | яблоко | 150 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**Цена-316тенге**

**5-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Суп -харчо | 200/25 | крупа рисовая | 15 |
| лук репчатый | 19 |
| масло сливочное | 8 |
| петрушка | 8 |
| томатная паста | 6 |
| соль йодированная | 1 |
| бульон | 200 |
| говядина | 54 |
| Салат морковный | 70 | морковь | 64 |
|  |  | сахар | 4 |
| масло растительное | 6 |
| Чай с молоком | 200 | заварка | 2г |
|  |  | сахар | 15 |
|  |  | молоко | 40 |
| яблоко | 150 | яблоко | 150 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**Цена-313 тенге**

**Перспективное четырехнедельное меню**

**для питания учащихся 1-4 классов**

**на 2020-2021 учебный год**

**2 неделя**

**(зима-весна)**

**1-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Жаркое по -домашнему | 200 | говядина (котлетное мясо) | 79 |
| картофель | 178 |
| томат | 8 |
| лук репчатый | 16 |
| масло растительное | 7 |
| Салат с капустой | 60 | капуста | 58 |
| зелень | 7 |
| сахар | 4 |
|  |  | масло растительное | 4 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| Компот | 200 | сухофрукты | 20 |
|  |  | сахар | 20 |

**Цена -319 тенге**

**2-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Суп -харчо | 200/25 | крупа рисовая | 15 |
| лук репчатый | 19 |
| масло сливочное | 8 |
| петрушка | 8 |
| томатная паста | 6 |
| соль йодированная | 1 |
| бульон | 200 |
| говядина | 54 |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | капуста | 58 |
|  |  | зелень | 7 |
|  |  | сахар | 4 |
|  |  | масло растительное | 4 |
| Хлеб | 40 | хлеб | 40 |
| Сок | 200 | сок | 200 |
| Яблоки | 150 | яблоки | 150 |

**Цена-308 тенге**

**3-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Плов | 150/50 | говядина | 107 |
| рис | 50 |
| масло растительное | 9 |
| лук | 9 |
| морковь | 14 |
| томат | 16 |
| кефир | 200 | кефир | 200 |
| Салат из капусты | 60 | капуста | 41 |
|  |  | морковь | 18 |
|  |  | масло растительное | 8 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**Цена- 342 тенге**

**4-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Суп с бобовыми | 200/25 | картофель | 40 |
| фасоль | 16 |
| морковь | 8 |
| лук репчатый | 8 |
| масло растительное | 4 |
| бульон | 140 |
| говядина | 54 |
| Салат из свежих овощей | 60 | капуста белокочанная | 41 |
| морковь | 18 |
| масло растительное | 8 |
| Сок натуральный | 200 | сок натуральный | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**Цена-300 тенге**

**5-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Биточки мясные | 75/5 | говядина | 75 |
| хлеб | 14 |
| молоко | 19 |
| сухари | 8 |
| масло растительное | 5 |
| масло сливочное | 6 |
| Гарнир : рис припущенный | 100 | рис | 37 |
| масло сливочное | 4 |
| бульон | 73 |
| Чай | 200 | заварка | 2 |
|  |  | сахар | 15 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**Цена-304 тенге**

**Перспективное четырехнедельное меню**

**для питания учащихся 1-4 классов**

**на 2020-2021 учебный год**

**3 неделя**

**(зима-весна)**

**1-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Суп вермишелевый | 200/25 | вермишель | 16 |
| морковь | 11 |
| лук репчатый | 9 |
| Масло растительное | 4 |
| картофель | 65 |
| бульон | 191 |
| говядина | 54 |
| Салат из моркови | 60 | морковь | 64 |
|  |  | сахар | 4 |
|  |  | масло растительное | 6 |
| Молоко | 200 | молоко | 200 |
| творог | 100 | творог | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**Цена-312 тенге**

**2-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Салат свекольный с сыром | 60 | свекла | 55 |
| сыр | 10 |
| масло растительное | 8 |
| Куры отварные | 80 | курица | 165 |
| лук репчатый | 3 |
| Гарнир:макароны отварные | 100 | макароны | 36 |
| масло сливочное | 12 |
| Сок натуральный | 200 | сок натуральный | 200 |
| яблоко | 150 |  | 150 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**Цена- 323 тенге**

**3-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Рассольник | 200/25 | картофель | 80 |
| лук репчатый | 10 |
| огурцы соленые | 14 |
| масло растительное | 4 |
| бульон или вода | 140 |
| говядина | 54 |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | капуста | 58 |
| зелень | 7 |
| сахар | 4 |
|  |  | масло растительное | 4 |
| кефир | 200 | кефир | 200 |
| Творог | 100 | творог | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**Цена-316 тенге**

**4-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Мясо тушеное | 80 | мука | 19 |
| говядина | 110 |
| лук репчатый | 8 |
| масло растительное | 8 |
| томат | 19 |
|  |  | морковь | 8 |
| Гарнир:капуста тушеная | 60 | капуста | 143 |
| морковь | 3 |
| лук репчатый | 5 |
|  |  | томат | 9 |
| мука | 1 |
| сахар | 3 |
| масло растительное | 4 |
| чай | 200 | чай заварка | 2 |
|  |  | сахар | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**Цена-322 тенге**

**5-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Суп вермишелевый | 200/25 | вермишель | 16 |
| соль йодированная | 0,4 |
| лук репчатый | 9 |
| масло сливочное | 4 |
| бульон | 189 |
| говядина | 54 |
|  |  | картофель | 65 |
| Салат из моркови и яблок | 60 | капуста | 41 |
| масло растительное | 8 |
| яблоко | 16 |
| морковь | 18 |
| Сок | 200 | сок | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**Цена-304 тенге**

**Перспективное четырехнедельное меню**

**для питания учащихся 1-4 классов**

**на 2020-2021 учебный год**

**4 неделя**

**(зима-весна)**

**1-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Гуляш | 150 | говядина | 128 |
|  |  | лук репчатый | 22 |
| томатная паста | 16 |
| мука пшеничная обогащенная | 14 |
| масло растительное | 6 |
| Рис припущенный | 50 | рис | 60 |
|  |  | масло сливочное |  |
| Салат из свежих овощей | 60 | капуста белокочанная | 30 |
| огурцы | 24 |
| масло растительное | 8 |
| Компот | 200 | сахар | 20 |
|  |  | сухофрукты | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**Цена-385 тенге**

**2-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| борщ | 200/25 | капуста | 23 |
| свекла | 30 |
| морковь | 8 |
| лук репчатый | 7 |
| масло растительное | 3 |
| томатная паста | 5 |
| бульон | 120 |
| говядина | 54 |
| сахар | 2 |
| петрушка | 2 |
| Сок натуральный | 200 | сок натуральный | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| Яблоко | 150 | яблоко | 150 |

**цена-312 тенге**

**3-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Мясо тушенное( говядина) | 80 | говядина | 181 |
| морковь | 8 |
| лук репчатый | 8 |
| масло растительное | 8 |
| томатная паста | 19 |
| мука пшеничная обогащенная | 6 |
| Гарнир : рис припущенный | 100 | рис | 37 |
| масло сливочное | 4 |
| чай |  | заварка | 2 |
|  |  | сахар | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничная | 40 | хлеб ржано-пшеничная | 40 |

**цена- 315 тенге**

**4-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Суп с бобовыми | 200/25 | картофель | 40 |
| фасоль | 16 |
| морковь | 8 |
| лук репчатый | 8 |
| масло растительное | 4 |
| бульон | 140 |
| говядина | 54 |
| Салат из моркови | 60 | морковь | 64 |
| сахар | 4 |
| масло растительное | 6 |
| Творог | 100 | творог | 100 |
| Кефир | 200 | кефир | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничная | 40 | хлеб ржано-пшеничная | 40 |

**цена-332 тенге**

**5-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингридиенты блюда** | | |
| **7-10лет** |  | **7-10лет** |
| Куры отварные | 80 | курица | 165 |
| лук репчатый | 3 |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | капуста белокочанная | 58 |
|  |  | зелень | 7 |
|  |  | сахар | 4 |
|  |  | масло растительное | 4 |
| Гарнир : гречка рассыпчатая | 100 | гречка | 48 |
| масло сливочное | 4 |
| Чай | 200 | заварка | 2 |
|  |  | сахар | 15 |
| Яблоко | 150 | яблоко | 150 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 |

**Цена-314 тенге**