**«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 1-11 классов (всеобуч)**

**на 2020-2021 учебный год**

**1 неделя**

**(зима-весна)**

**1-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд**Суп вермишелевый  |  |  | **Ингридиенты блюда** |  |  |
| **7-10 лет** | **11-14-лет** |  | **7-10 лет** | **11-14лет** |
| 200\20 | 230/25 | соль йодированная | 1 | 0,4 |
| вермишель | 16 | 18 |
| лук репчатый | 9 | 10 |
| масло сливочное | 4 | 5 |
| бульон | 189 | 217 |
| говядина | 54 | 54 |
| масло подсолнечное | 4 | 5 |
|  |  |  | картофель | 65 | 80 |
| Салат из моркови | 60 | 80 | морковь | 64 | 86 |
|  |  |  | сахар | 4 | 5 |
|  |  |  | масло растительное | 6 | 8 |
| компот | 200 | 200 | сухофрукты | 20 | 20 |
|  |  | сахар | 20 | 20 |
| яблоко | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |

**Цена- 320/340 тенге**

**2-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **7-10лет** | **11-14лет** | **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Мясо тушенное( говядина) | 100 | 90 | говядина | 181 | 205 |
| морковь  | 3 | 9 |
| лук репчатый  | 5 | 9 |
| масло растительное  | 4 | 9 |
| томатная паста  | 9 | 21 |
| мука пшеничная обогащенная | 1 | 7 |
| Рис припущенный |  | 130 | рис | 37 | 46 |
|  | масло сливочное | 4 | 5 |
|  | сахар  | 3 | 24 |
| Кисель |  | 200 | кисель | 20 | 20 |
|  |  |  | сахар | 20 | 20 |
| Яблоко |  | 200 | яблоко | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |

**Цена -512/638 тенге**

 **3-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
|  |  |  |
| Рассольник | 200/25 | 230/25 | картофель | 80 | 92 |
|  лук репчатый | 10 | 12 |
| огурцы соленые  | 14 | 16 |
| масло растительное  | 4 | 5 |
| бульон или вода | 140 | 161 |
| говядина | 54 | 54 |
|  |  |  | перловка | 12 | 12 |
|  |  |  | томат | 5 | 6 |
| Салат из капусты | 60 | 80 | капуста белокочанная | 55 | 58 |
|  |  |  | морковь  | 12 | 24 |
|  |  |  | масло растительное  | 10 | 11 |
| молоко | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 |
| творог | 100 | 100 | творог | 100 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |

**Цена – 320/341тенге**

**4-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14 лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Рыбные котлеты | 80 | 90 | минтай | 109 | 123 |
| хлеб | 11 | 12 |
| лук репчатый  | 13 | 15 |
| масло растительное  | 5 | 6 |
| молоко | 16 | 18 |
| мука пшеничная обогащенная | 6 | 7 |
| Картофельное пюре | 100 | 130 | картофель | 115 | 150 |
| молоко | 17 | 22 |
| масло сливочное | 7 | 9 |
| Салат из моркови | 60 | 80 | морковь | 64 | 86 |
|  |  |  | сахар  | 4 | 5 |
|  |  |  | масло растительное | 6 | 8 |
| сок | 200 | 200 | сок | 200 | 200 |
| Яблоко | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |

**Цена- 413/461 тенге**

**5-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14 лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Суп -харчо | 200/25 | 230/25 | крупа рисовая  | 15 | 17 |
| лук репчатый | 19 | 22 |
| масло сливочное | 8 | 9 |
| петрушка  | 8 | 9 |
| томатная паста  | 6 | 7 |
| соль  | 1 | 1 |
| бульон | 200 | 230 |
| говядина  | 54 | 54 |
| Салат морковный | 60 | 80 | морковь | 64 | 86 |
|  |  |  | сахар | 4 | 5 |
|  |  |  | масло растительное | 6 | 8 |
| сок | 200 | 200 | сок | 200 | 200 |
| Яблоко | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |

**Цена-385/391тенге**

**Перспективное четырехнедельное меню**

**для питания учащихся 1-11 классов**

**на 2020-2021 учебный год**

**2 неделя**

**(зима-весна)**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 200 | говядина  | 79 | 79 |
| картофель | 178 | 178 |
| лук репчатый | 16 | 16 |
| масло растительное | 7 | 7 |
| томатная паста  | 7 | 7 |
| соль  | 1 | 1 |
| Салат с капустой |  | 80 | капуста | 54 | 54 |
|  |  |  | морковь | 24 | 24 |
|  |  |  | масло растительное | 11 | 11 |
|  |  |  | сахар | 5 | 5 |
| компот |  | 200 | сухофрукты | 20 | 20 |
|  |  |  | сахар | 20 | 20 |
| Яблоко |  | 200 | яблоко | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный |  | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |

**Цена-420/426 тенге**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| борщ | 200/25 | 230/25 | говядина  | 54 | 54 |
| картофель | 55 | 65 |
| лук репчатый | 7 | 8 |
| масло растительное | 3 | 8 |
| томатная паста  | 5 | 6 |
| соль  | 1 | 1 |
|  |  |  | морковь | 8 | 9 |
| капуста | 23 | 26 |
| петрушка | 2 | 2 |
| бульон | 120 | 138 |
| Свекольный салат с сыром | 60 | 80 | сыр | 10 | 22 |
| свекла | 55 | 55 |
| масло растительное | 8 | 8 |
|  Сок | 200 | 200 | сок | 200 | 200 |
| творог | 100 | 100 | творог | 100 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |

**Цена-357/378 тенге**

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| плов |  | 180/50 | говядина  | 128 | 128 |
| рис | 50 | 60 |
| лук репчатый | 9 | 10 |
| Масло растительное | 9 | 10 |
| томатная паста  | 16 | 19 |
| соль  | 1 | 1 |
| морковь | 14 | 17 |
| кефир | 200 | 200 | кефир | 200 | 200 |
| Творог  | 100 | 100 | творог | 100 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |

**Цена-447/452 тенге**

 **4 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Суп с бобовыми | 200/25 | 230/25 | говядина  | 54 | 54 |
| фасоль | 16 | 18 |
| лук репчатый | 8 | 9 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| морковь | 8 | 9 |
| соль  | 1 | 1 |
| картофель | 40 | 46 |
|  |  |  | бульон  | 140 | 160 |
| кисель | 200 | 200 | кисель | 20 | 20 |
|  |  |  | сахар | 20 | 20 |
| яблоко | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |

**Цена- 313/315 тенге**

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Биточки мясные | 90/5 | 100/5 | говядина  | 100 | 100 |
| хлеб | 14 | 16 |
| молоко | 19 | 22 |
| масло растительное | 5 | 6 |
| сухари | 8 | 9 |
| соль  | 1 | 1 |
| масло сливочное | 6 | 7 |
| Рис припущенный | 100 | 130 | рис | 37 | 48 |
| масло сливочное | 4 | 5 |
| бульон  | 73 | 95 |
| молоко | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 |
| Творог  | 100 | 100 | творог | 100 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |

**Цена- 471/495 тенге**

**Перспективное четырехнедельное меню**

**для питания учащихся 1-11 классов**

**на 2020-2021 учебный год**

**3 неделя**

**(зима-весна)**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| **Наименование блюд** |  |  |  |  |  |
| Суп вермишелевый  | 200\20 | 230/25 | соль йодированная | 1 | 0,4 |
| вермишель | 16 | 18 |
| лук репчатый | 9 | 10 |
| масло сливочное | 4 | 5 |
| бульон | 189 | 217 |
| говядина | 54 | 54 |
| морковь | 11 | 15 |
| картофель | 65 | 80 |
| Салат из моркови | 60 | 80 | морковь | 64 | 86 |
| сахар | 4 | 5 |
| масло растительное | 6 | 8 |
| Молоко | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 |
| творог | 100 | 100 | творог | 100 | 100 |
| Хлеб | 40 | 40 | хлеб | 40 | 40 |

**Цена-451/474 тенге**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд**Салат свекольный с сыром | **7-10лет** | **11-14лет** | **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| 60 | 80 |  |  |  |
| свекла | 55 | 78 |
| сыр | 10 | 10 |
| масло подсолнечное | 8 | 9 |
| Куры отварные  | 80 | 90 | куры | 165 | 186 |
| лук репчатый | 3 | 3 |
| Гарнир макароны |  | 130 | масло сливочное | 12 | 16 |
| макароны | 36 | 47 |
| Сок | 200 | 200 | сок | 200 | 200 |
| Фрукты | 200 | 200 | фрукты | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |

**Цена-421/478тенге**

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10 лет** | **11-14лет** |
| Рассольник | 200/25 | 230/25 | картофель | 80 | 92 |
| лук репчатый | 10 | 12 |
| огурцы соленые | 14 | 16 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| бульон или вода | 140 | 161 |
| говядина | 54 | 54 |
|  |  |  | томат | 5 | 6 |
|  |  |  | перловка | 12 | 12 |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 80 | капуста | 58 | 78 |
| зелень | 7 | 9 |
| захар | 4 | 5 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| кефир | 200 | 200 | кефир | 200 | 200 |
| Творог | 100 | 100 | творог | 100 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |

**Цена-320/341 тенге**

 **4 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10 лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10 лет** | **11-14лет** |
| Рыба тушеная | 75/50 | 75\50 | минтай | 142 | 142 |
| бульон | 27 | 27 |
| морковь | 23 | 23 |
| петрушка | 3 | 3 |
| лук | 10 | 10 |
| томат | 10 | 10 |
| масло растительное | 5 | 5 |
| соль | 1 | 1 |
| сахар | 2 | 2 |
| Картофельное пюре | 100 | 130 | картофель | 115 | 150 |
| молоко | 17 | 22 |
| масло сливочное | 7 | 9 |
| кисель | 200 | 200 | кисель | 20 | 20 |
|  |  |  | сахар | 20 | 20 |
| яблоко | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 |
| хлеб | 40 | 40 | хлеб | 40 | 40 |

 **Цена-334/354 тенге**

 **5-день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Мясо тушеное | 80 | 90 | говядина | 110 | 205 |
| морковь | 8 | 9 |
| лук репчатый | 8 | 9 |
| масло растительное | 8 | 9 |
| томатная паста | 19 | 21 |
| мука | 7 | 7 |
| Гарнир:капуста тушенная | 100 | 130 | капуста | 148 | 186 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| морковь | 3 | 4 |
| лук | 5 | 7 |
| томат | 9 | 12 |
| мука | 1 | 1 |
| сахар | 3 | 4 |
| кефир | 200 | 200 | кефир | 200 | 200 |
| хлеб | 40 | 40 | хлеб | 40 | 40 |

 **Цена- 512/591 тенге**

**Перспективное четырехнедельное меню**

**для питания учащихся 1-11 классов**

**на 2020-2021 учебный год**

**4 неделя**

**(зима-весна)**

**1-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-11лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-11лет** | **11-14лет** |
| Гуляш | 150/50 | 180\50 | говядина | 181 | 205 |
|  |  | лук репчатый | 22 | 29 |
|  |  | томатная паста | 16 | 19 |
| мука | 7 | 7 |
| масло растительное | 6 | 8 |
| Рис припущенный | 110 | 130 | рис | 50 | 60 |
|  |  |  | масло сливочное | 6 | 8 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | капуста | 30 | 35 |
| огурцы | 24 | 32 |
| компот | 200 | 200 | сухофрукты | 20 | 20 |
|  |  |  | сахар | 20 | 20 |
| хлеб | 40 | 40 | хлеб | 40 | 40 |

**Цена-490/598 тенге**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| борщ | 200/25 | 230/25 | говядина  | 54 | 54 |
| картофель | 55 | 65 |
| лук репчатый | 7 | 8 |
| масло растительное | 3 | 3 |
| томатная паста  | 5 | 6 |
| соль  | 1 | 1 |
| капуста | 23 | 26 |
| свекла | 30 | 35 |
| петрушка | 2 | 2 |
| сок | 200 | 200 | сок | 200 | 200 |
| творог | 100 | 100 | творог | 100 | 100 |
| хлеб | 40 | 40 | хлеб | 40 | 40 |

**Цена - 350/367 тенге**

**3-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Мясо тушенное( говядина) | 80 | 90 | говядина | 181 | 205 |
| морковь  | 8 | 9 |
| лук репчатый  | 8 | 9 |
| масло растительное  | 8 | 9 |
| томатная паста  | 19 | 21 |
| мука пшеничная обогащенная | 6 | 7 |
| Гарнир:рис припущенный | 100 | 130 | рис | 37 | 60 |
| масло сливочное | 4 | 6 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | заварка | 2 | 2 |
| сахар | 20 | 20 |
| хлеб | 40 | 40 | хлеб | 40 | 40 |

**Цена- 428/561 тенге**

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Суп с бобовыми | 200/25 | 230\25 | говядина | 54 | 54 |
| фасоль | 16 | 18 |
| лук репчатый | 8 | 9 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| морковь | 8 | 9 |
| соль | 1 | 1 |
|  |  |  | бульон | 140 | 160 |
| Салат из моркови | 60 | 80 | морковь | 64 | 86 |
| сахар | 4 | 4 |
| масло растительное | 6 | 8 |
| кисель | 200 | 200 | кисель | 20 | 20 |
|  |  |  | сахар | 20 | 20 |
| яблоко | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |

**Цена-394/426**

**5-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Куры отварные | 80 | 90 | курица | 165 | 186 |
| лук | 3 | 3 |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | 80 | капуста белокочанная | 58 | 65 |
| зелень | 7 | 7 |
| масло растительное | 4 | 6 |
| сахар | 4 | 4 |
| Гарнир:гречка | 100 | 130 | гречка | 48 | 60 |
| масло сливочное | 4 | 5 |
| яблоко | 200 | 200 | яблоко | 200 | 200 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | сок натуральный | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 | хлеб ржано-пшеничный | 40 | 40 |

**Цена-423/481 тенге**