**«Согласовано» «Утверждаю»**

**Руководитель директор КГУ «Кеменгерская**

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

**Павлодарского района отдела образования Павлодарского района,**

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

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

**Перспективное четырехнедельное меню**

**для питания учащихся 1-11 классов (всеобуч)**

**на 2021-2022 учебный год**

**1 неделя**

**1-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд**Суп из овощей |  |  | **Ингридиенты блюда** |  |  |
| **7-10 лет** | **11-14-лет** |  | **7-10 лет** | **11-14лет** |
| 200 | 230 | капуста белокачаная | 20 | 23 |
| картофель | 53 | 61 |
| морковь | 11 | 13 |
| лук | 9 | 10 |
| бульон | 151 | 174 |
| горошек зеленый консервированый | 9 | 10 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| Куры отварные | 80 | 90 | курица | 165 | 186 |
| лук | 3 | 3 |
| Гарнир рис припущеный | 100 | 130 | рис | 37 | 48 |
| масло сливочное | 3 | 3 |
|  бульон | 73 | 95 |
| Сок натуральный  | 200 | 200 | сок | 200 | 200 |
| яблоко | 150 | 150 | яблоко | 150 | 150 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 |

**Цена- 351тенге**

**2-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **7-10лет** | **11-14лет** | **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Суп гороховый | 200 | 230 | картофель | 54 | 62 |
| горох | 16 | 18 |
| лук репчатый  | 9 | 10 |
| масло растительное  | 4 | 5 |
| морковь | 11 | 13 |
| петрушка | 3 | 3 |
| соль | 1 | 1 |
| бульон | 141 | 162 |
| Мясо тушеное | 90 | 100 | говядина | 181 | 205 |
| морковь | 8 | 9 |
| лук | 8 | 9 |
| масло растительное | 8 | 9 |
| томат | 19 | 21 |
| мука пшеничная | 6 | 7 |
| Ганир картофельное пюре | 100 | 130 | картофель | 115 | 150 |
| молоко | 17 | 22 |
| масло сливочное | 7 | 9 |
| Чай | 200 | 200 | заварка | 2 | 2 |
| сахар | 15 | 15 |
| хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 |

**Цена -352тенге**

**3-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **7-10лет** | **11-14лет** | **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
|  |  |  |
| Суп лапша домашняя | 200 | 230 | мука пшеничная обогащенная | 16 | 18 |
| яйцо | 5 | 6 |
| вода | 3 | 3 |
| соль йодированная | 4 | 4 |
| лук | 9 | 10 |
| масло сливочное | 4 | 5 |
| Тефтели мясные | 80 | 90 | бульон | 189 | 217 |
| сахар | 1,5 | 2 |
| лук | 32 | 34 |
| говядина | 69 | 78 |
| хлеб | 11 | 12 |
| молоко | 16 | 18 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| мука | 5 | 6 |
| масло сливочное | 4 | 5 |
| Перловка | 100 | 130 | перловка | 36 | 47 |
| масло сливочное | 4 | 5 |
| бульон | 73 | 95 |
| Салат из моркови | 60 | 80 | морковь | 64 | 86 |
| сахар | 4 | 5 |
| масло растительное | 6 | 8 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | сок натуральный | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 |

**Цена –337тенге**

**4-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14 лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Щи из свежей капусты | 200 | 230 | капуста | 69 | 79 |
| морковь | 11 | 13 |
| петрушка | 3 | 3 |
| лук | 9 | 10 |
| томат | 3 | 3 |
| мука пшеничная обогащенная | 3 | 3 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| бульон | 160 | 184 |
| масло сливочное | 7 | 9 |
| Плов | 80 | 90 | морковь | 14 | 17 |
| говядина | 107 | 107 |
| масло растительное | 8 | 9 |
| рис | 51 | 61 |
| лук | 9 | 11 |
| томат | 16 | 19 |
| Кисель | 200 | 200 | кисель | 20 | 20 |
| сахар | 20 | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 |

**Цена- 370 тенге**

**5-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14 лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Суп с крупой | 200 | 230 | крупа овсяная | 20 | 23 |
| лук репчатый | 9 | 10 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| морковь | 11 | 13 |
| бульон | 200 | 230 |
| соль  | 1 | 1 |
|  Рагу | 140/60 | 140/60 | картофель | 120 | 120 |
| морковь | 24 | 24 |
| лук | 11 | 11 |
| масло растительное | 8 | 8 |
| говядина | 96 | 96 |
| мука | 3 | 3 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | капуста | 41 | 55 |
| морковь | 18 | 24 |
| масло растительное | 8 | 11 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | сок натуральный | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 |

**Цена-366тенге**

**Перспективное четырехнедельное меню**

**для питания учащихся 1-11 классов**

**на 2021-2022 учебный год**

**2 неделя**

**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 | 15 | 15 |
| масло растительное | 7 | 7 |
| томатная паста  | 11 | 11 |
| соль  | 1 | 1 |
| Суп с вермишелью | 200 | 230 | вермишель | 16 | 18 |
| морковь | 11 | 13 |
| масло растительное | 9 | 10 |
| лук | 9 | 10 |
| томат | 3 | 3 |
| бульон | 191 | 220 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | сухофрукты | 20 | 20 |
| сахар | 20 | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 |

**Цена-352 тенге**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Суп из овощей | 200 | 230 | капуста | 20 | 23 |
| картофель | 53 | 61 |
| лук репчатый | 9 | 10 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| горошек консервированный | 9 | 10 |
| соль  | 1 | 1 |
| морковь | 11 | 13 |
| бульон | 151 | 174 |
| Тушеная рыба | 80 | 90 | минтай | 10 | 22 |
| хлеб | 15 | 17 |
| масло растительное | 11 | 12 |
| молоко | 20 | 23 |
| Картофельное пюре | 100 | 130 | картофель | 115 | 150 |
| молоко | 17 | 22 |
| масло сливочное  | 7 | 9 |
| Яблоко | 150 | 150 | яблоко | 150 | 150 |
| Снежок | 200 | 200 | снежок | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 |

**Цена-340 тенге**

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Суп харчо | 200 | 230 | масло сливочное | 8 | 9 |
| рис | 15 | 17 |
| лук репчатый | 19 | 22 |
| масло растительное | 8 | 9 |
| томатная паста  | 6 | 7 |
| соль  | 1 | 1 |
| петрушка | 8 | 9 |
| бульон | 200 | 230 |
| Куры отварные | 80 | 90 | курица | 165 | 186 |
| Лук репчатый | 3 | 3 |
| макароны | 100 | 130 | макароны | 36 | 47 |
| масло сливочное | 12 | 16 |
| Салат из моркови | 60 | 80 | морковь | 64 | 86 |
| сахар | 4 | 5 |
| масло растительное | 6 | 8 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | сок натуральный | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 |

**Цена-349тенге**

 **4 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Суп лапша домашняя | 200 | 230 | мука пшеничная | 16 | 18 |
| яйцо | 5 | 6 |
| вода | 3 | 3 |
| масло сливочное | 4 | 5 |
| лук | 9 | 10 |
| соль  | 0,4 | 0,4 |
| бульон | 189 | 217 |
| сахар | 1,5 | 2 |
| Зразы рубленные | 80 | 90 | говядина | 60 | 68 |
| хлеб | 10 | 10 |
| молоко | 12 | 14 |
| лук | 35 | 40 |
| масло растительное | 9 | 10 |
| яйцо | 5 | 6 |
| сухари | 7 | 8 |
| петрушка | 4 | 5 |
| Перловка | 100 | 130 | перловка | 36 | 47 |
| масло сливочное | 4 | 5 |
| бульон | 73 | 85 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 |
| Молоко | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 |

**Цена- 359тенге**

**5 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Рассольник | 200 | 230 | картофель | 80 | 92 |
| лук | 10 | 12 |
| огурцы соленые | 14 | 16 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| бульон  | 140 | 161 |
| соль  | 1 | 1 |
| масло сливочное | 6 | 7 |
| Рагу | 140/60 | 140/60 | говядина | 96 | 96 |
| масло растительное | 8 | 8 |
| картофель | 120 | 120 |
| морковь | 24 | 24 |
| лук | 11 | 11 |
| мука пшеничная | 3 | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 |
| Кисель | 200 | 200 | кисель | 20 | 20 |
|  |  |  | сахар | 20 | 20 |

**Цена- 352 тенге**

**Перспективное четырехнедельное меню**

**для питания учащихся 1-11 классов**

**на 2021-2022 учебный год**

**3 неделя**

**1 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| **Наименование блюд** |  |  |  |  |  |
| Суп фасолевый | 200 | 230 | картофель | 40 | 46 |
| фасоль | 16 | 18 |
| лук репчатый | 8 | 9 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| бульон | 140 | 161 |
| морковь | 8 | 9 |
| Жаркое по домашнему | 200 | 200 | говядина | 79 | 79 |
| картофель | 178 | 178 |
| лук | 16 | 16 |
| томат | 8 | 8 |
| масло растительное | 7 | 7 |
| Молоко | 200 | 200 | молоко | 200 | 200 |
| Фрукты | 150 | 150 | фрукты | 150 | 150 |
| Хлеб | 20 | 35 | хлеб | 20 | 35 |

**Цена-376 тенге**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд**Рассольник | **7-10лет** | **11-14лет** | **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| 200 | 230 | картофель | **80** | **92** |
| лук | 10 | 12 |
| огурцы соленые | 14 | 16 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| Бульон  | 140 | 161 |
| соль  | 1 | 1 |
| Куры отварныеГарнир:макароны | 80100 | 90130 | масло сливочное | 12 | 16 |
| макароны | 36 | 47 |
| куры | 165 | 186 |
| лук репчатый | 3 | 3 |
| Сок | 200 | 200 | сок | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 |

**Цена-320тенге**

**3 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10 лет** | **11-14лет** |
| Суп из овощей | 200 | 230 | картофель | 53 | 61 |
| лук репчатый | 9 | 10 |
| горошек консервированный | 9 | 10 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| бульон или вода | 151 | 174 |
| Рыба тушеная | 75/50 | 75/50 | минтай | 142 | 142 |
| бульон | 27 | 27 |
| морковь | 23 | 23 |
| петрушка | 3 | 3 |
| масло растительное | 5 | 5 |
| лук | 10 | 10 |
| томат | 10 | 10 |
| сахар | 2 | 2 |
| соль | 1 | 1 |
| Гарнир:катофельное пюре | 100 | 130 | картофель | 115 | 150 |
| молоко | 17 | 22 |
| масло сливочное | 7 | 9 |
| Яблоко | 150 | 150 | яблоко | 150 | 150 |
| Снежок | 200 | 200 | снежок | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 |

**Цена-320тенге**

 **4 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10 лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10 лет** | **11-14лет** |
| Суп лапша домашняя | 75/50 | 75\50 | мука пшеничная | 142 | 142 |
| яйцо | 27 | 27 |
| вода | 23 | 23 |
| масло сливочное | 3 | 3 |
| лук | 10 | 10 |
| соль  | 10 | 10 |
| бульон | 5 | 5 |
| сахар | 1 | 1 |
|  | 2 | 2 |
| Зразы рубленные | 80 | 90 | говядина | 60 | 68 |
| хлеб | 9 | 10 |
| молоко | 12 | 14 |
| лук | 35 | 40 |
| масло растительное | 9 | 10 |
| яйцо | 5 | 6 |
| сухари | 7 | 8 |
| петрушка | 4 | 5 |
| Гарнир:перловка | 100 | 130 | перловка | 36 | 47 |
| масло сливочное | 4 | 5 |
| бульон | 73 | 95 |
| Саалат из белокочанной капусты | 60 | 80 | капуста | 58 | 78 |
| морковь | 7 | 9 |
| сахар | 4 | 5 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| Хлеб | 20 | 35 | хлеб | 207 | 35 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | сок натуральный | 200 | 200 |

 **Цена-351 тенге**

 **5-день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Суп с крупой | 2000 | 230 | овсянка | 20 | 23 |
| морковь | 11 | 13 |
| лук репчатый | 9 | 10 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| бульон | 200 | 230 |
| Мясо тушеная | 80 | 90 | говядина | 181 | 205 |
| масло растительное | 8 | 9 |
| морковь | 8 | 9 |
| лук | 8 | 9 |
| томат | 19 | 21 |
| мука | 6 | 9 |
| Капуста тушеная | 100 | 130 | капуста | 143 | 186 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| морковь | 4 | 5 |
| Кисель | 200 | 200 | кисель | 20 | 20 |
| хлеб | 20 | 35 | сахар | 20 | 20 |
| хлеб | 20 | 35 |

 **Цена- 360 тенге**

**Перспективное четырехнедельное меню**

**для питания учащихся 1-11 классов**

**на 2021-2022 учебный год**

**4 неделя**

**1-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-11лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-11лет** | **11-14лет** |
| Суп с вермишелью | 200 | 230 | вермишель | 16 | 18 |
| лук репчатый | 9 | 10 |
| томатная паста | 3 | 3 |
| морковь | 11 | 13 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| бульон | 191 | 220 |
| Куры отварные | 80 | 90 | курица | 165 | 186 |
| лук | 3 | 3 |
| Гречка | 100 | 130 | гречка | 48 | 62 |
| масло сливочное | 4 | 5 |
| ЧАЙ | 200 | 200 | заварка | 2 | 2 |
| сахар | 15 | 15 |
| хлеб | 20 | 35 | хлеб | 20 | 35 |

**Цена-360тенге**

**2 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Суп харчо | 200 | 230 | крупа рисовая | 15 | 17 |
| петрушка | 8 | 9 |
| лук репчатый | 19 | 22 |
| масло сливочное | 8 | 9 |
| томатная паста  | 6 | 7 |
| соль  | 1 | 1 |
| Котлеты мясные | 75/5 | 85/5 | говядина | 75 | 86 |
| хлеб | 14 | 16 |
| молоко | 19 | 22 |
| сухари | 8 | 9 |
| масло растительное | 5 | 6 |
| масло сливочное | 6 | 7 |
| Гарнир. Картофельное пюре. | 100 | 130 | картофель | 115 | 150 |
| молоко | 17 | 22 |
| масло сливочное | 7 | 9 |
| Свекольный салат | 60 | 80 | свекла | 65 | 83 |
| масло растительное | 8 | 11 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | сок | 200 | 200 |
| сок | 200 | 200 |
| творог | 100 | 100 |
| хлеб | 20 | 35 | хлеб | 20 | 35 |

**Цена - 350 тенге**

**3-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Рассольник | 200 | 230 | картофель | 80 | 92 |
| лук | 10 | 12 |
| 80 | 90 | огурцы соленые | 14 | 16 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| бульон  | 140 | 161 |
| соль  | 3 | 3 |
| Мясо тушеное | 100 | 130 | говядина | 181 | 205 |
| масло растительное | 8 | 9 |
| морковь | 8 | 9 |
| лук | 8 | 9 |
| Капуста тушеная | 100 | 130 | томат | 19 | 21 |
| капуста | 143 | 186 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| морковь | 3 | 4 |
| лук | 5 | 7 |
| томат | 9 | 12 |
| мука | 1 | 1 |
| сахар | 3 | 4 |
| Творог | 100 | 100 | творог | 100 | 100 |
| Снежок | 200 | 200 | снежок | 200 | 200 |
| Хлеб | 20 | 35 | хлеб | 20 | 35 |

**Цена- 348 тенге**

**4 день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Суп из овощей | 200 | 230 | капуста | 20 | 23 |
| картофель | 53 | 61 |
| морковь | 11 | 13 |
| лук | 9 | 10 |
| горошек консервированный | 9 | 10 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| Жаркое по домашнему | 200 | 200 | говядина | 79 | 79 |
| картофель | 178 | 178 |
| лук | 15 | 15 |
| томат | 11 | 11 |
| асло растительноем | 7 | 7 |
| кисель | 200 | 200 | кисель | 20 | 20 |
| сахар | 20 | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 |

**Цена-356**

**5-й день**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **7-10лет** | **11-14лет** |  **Ингридиенты блюда** | **7-10лет** | **11-14лет** |
| Суп фасолевый | 200 | 230 | картофель | 40 | 46 |
| фасоль | 16 | 18 |
| морковь | 8 | 9 |
| лук | 8 | 9 |
| масло растительное | 4 | 5 |
| бульон | 140 | 161 |
| Рагу | 140/60 | 140/60 | говядина | 96 | 96 |
| масло растительное | 8 | 8 |
| картофель | 120 | 120 |
| морковь | 24 | 24 |
| лук | 11 | 11 |
| мука | 3 | 3 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | капуста | 41 | 55 |
| морковь | 18 | 24 |
| масло растительное | 8 | 11 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | сок натуральный | 200 | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 |

**Цена-349 тенге**