

Согласовано

Руководитель

Кавалдарского управления контроля качества
и безопасности товаров и услуг
Ултангалыев



Лицейская начальная школа Павлодарского района

Б.Б.Кайтаева

Перспективное четырехнедельное меню
на 2021 учебный год (весна-лето)

День недели	Наименование блюда	Выход блюда		Ингредиенты блюда	Брутто,гр	
		7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет
1 день	второе			филе рыбы минтай	107	120
	котлеты рыбные	80	90	хлеб пшеничный	15	17
				молоко или вода	20	23
				сухари	7	8
	Гарнир: картофельное пюре	100	130	Масло растительное	11	12
				Картофель	115	150
				Молоко	17	22
				Масло сливочное	7	9
	Фрукты	200	200	яблоко	200	200
	Хлеб	20	35	хлеб	20	35
2 день	Кефир	200	200	кефир	200	200
				яйца	5	6
				вода	3	3
	Суп лапша домашняя	200/25	230/25	мука пшеничная обогащенная	16	18
				соль йодированная	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10
				Масло сливочное	4	5
				Бульон	189	217
				Говядина	54	54
		хлеб	20	35	хлеб	20
	салат из белокочанный капусты	60	80	Капуста белокочанная	58	78
				Морковь	7	9
				сахар	4	5
	сок натуральный	200	200	Масло растительное	4	5
				сок натуральный	200	200

3 день	сок натуральный	200	200	сок натуральный	200	200	
	второе			говядина	107	107	
	плов с мясом	150/50	180/50	крупа рисовая	51	61	
				масло растительное	8	10	
				лук репчатый	9	11	
				морковь	14	17	
				томатная паста	16	19	
	хлеб	20	35	хлеб	20	35	
	кефир	200	200	кефир	200	200	
	салат витаминный	60	80	капуста белокочанная	15	20	
				морковь	12	16	
				яблоки	4	5	
	4 день	котлеты рыбные	80	90	масло растительное	10	5
Гарнир: картофельное пюре		100	130	филе рыбы минтай	107	120	
				хлеб пшеничный	15	17	
				молоко или вода	20	23	
				Масло растительное	11	12	
				Картофель	115	150	
				Молоко	17	22	
				Масло сливочное	7	9	
хлеб		20	35	хлеб	20	35	
чай		200	200	чай	1	1	
мед		5	5	мед	5	5	
салат свекольный		60	80	свекла	65	83	
				масло растительное	8	11	
5 день	Первое			картофель	40	46	
	суп с фасолевым	200/25	230/25	фасоль	16	18	
				морковь	8	9	
				лук репчатый	8	9	
				масло растительное	4	5	
				бульон	140	161	
				говядина	54	54	
	хлеб	20	35	хлеб	20	35	
	кисель	200	200	кисель	24	24	
	фрукты	200	200	фрукты	200	200	
		2 неделя					
	День	Наименование блюда	Выход блюда	Ингредиенты блюда	Брутто, гр		

недели	Первое	7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет
1 день	Первое	200/25	230/25		
	суп вермишель			вермишель	16
				морковь	11
				лук репчатый	9
				масло растительное	4
				томатная паста	3
				бульон	191
				говядина	54
				сок натуральный	200
				хлеб	20
				морковь	64
				сахар	4
				масло растительное	6
				говядина	75
2 день	Второе				86
	котлеты мясные	75/5	85/5	молоко	19
				масло растительное	5
				хлеб пшеничный	14
				масло сливочное	6
				картофель	115
				молоко	17
				масло сливочное	7
				хлеб	20
				кефир	200
				фрукты	200
				капуста белокачанная	41
				морковь	18
				масло растительное	8
3 день	суп лапша домашняя	200/25	230/25	мука пшеничная	16
				яйцо	5
				вода	3
				соль йодированная	0,4
				лук репчатый	9
				масло сливочное	4
				бульон	189
				говядина	54
				хлеб	20
				молоко	200
				хлеб	35
				молоко	200
				молоко	22
				хлеб	16
			хлеб	7	
			картофель	150	
			молоко	22	
			масло сливочное	9	
			хлеб	35	
			кефир	200	
			фрукты	200	
			капуста белокачанная	41	
			морковь	18	
			масло растительное	8	
			мука пшеничная	16	
			яйцо	5	
			вода	3	
			соль йодированная	0,4	
			лук репчатый	9	
			масло сливочное	4	
			бульон	189	
			говядина	54	
			хлеб	20	
			молоко	200	

	салат свекольный	60	80	свекла	65	83	
4 день	мясо тушеное	80	90	масло растительное говядина	8 181	11 205	
				морковь	8	9	
				лук репчатый	8	9	
				масло растительное	8	9	
				томатная паста	19	21	
				мука пшеничная	6	7	
		гарнир макароны	100	130	макароны	36	47
		кисель	200	200	масло сливочное	12	16
		фрукты	200	200	кисель	24	24
		салат морковный	60	80	фрукты морковь	200 64	200 86
5 день				сахар	4	5	
				масло растительное	6	8	
		хлеб	20	35	хлеб	20	35
		Первое			картофель	54	62
		суп гороховый	200/25	230/25	горох	16	18
					лук репчатый	9	10
					морковь	11	13
					масло растительное	4	5
					соль йодированная	1	1
					бульон	141	162
				говядина	54	54	
		хлеб	20	35	хлеб	20	35
		салат витаминный	60	80	капуста белокачанная	15	20
				морковь	12	16	
				яблоки	4	5	
				масло растительное	10	13	
		компот	200	200	сухофрукты	20	20
					сахар	20	20

3 неделя

День недели	Наименование блюда	Выход блюда		Ингредиенты блюда	Брутто, гр	
		7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет
1 День	биточки паровые	80	90	говядина (котлет.мясо) хлеб пшеничный	75 14	86 16

2 день					молоко	18	21
					сахари	8	9
					масло растительное	5	6
					масло сливочное	6	7
					крупа гречневая	48	62
	Второе				масло сливочное	4	5
	гречка рассыпчатая	100		130	хлеб	20	35
	хлеб	20		35	сухофрукты	20	20
	компот	200		200	сахар	20	20
	салат морковный	60		80	морковь	64	86
					сахар	4	5
					масло растительное	6	8
	Первое				картофель	54	62
	суп гороховый	200/25		230/25	горох	16	18
					лук репчатый	9	10
					морковь	11	13
				масло растительное	4	5	
				соль йодированная	1	1	
				бульон	141	162	
				говядина	54	54	
хлеб	20		35	хлеб	20	35	
чай	200		200	чай	1	1	
мед	5		5	мед	5	5	
				говядина	107	107	
Второе				крупа рисовая	51	61	
плов с мясом	150/50		180/50	масло растительное	8	10	
				лук репчатый	9	11	
				морковь	14	17	
				томатная паста	16	19	
хлеб	20		35	хлеб	20	35	
кефир	200		200	кефир	200	200	
салат витаминный	60		80	капуста белокачанная	15	20	
				морковь	12	16	
				яблоки	4	5	
				масло растительное	10	13	
фрукты	200		200	фрукты	200	200	
Первое				картофель	40	46	
4 день							

	суп с фасолевым	200/25	230/25	фасоль	16	18
				морковь	8	9
				лук репчатый	8	9
				масло растительное	4	5
				бульон	140	161
				говядина	54	54
	хлеб	20	35	хлеб	20	35
	сок натуральный	200	200	сок натуральный	200	200
	салат свекольный	60	80	свекла	65	83
				масло растительное	8	11
	Второе	80	90	говядина	181	205
5 день	мясо тушенное			морковь	8	9
				лук репчатый	8	9
				масло растительное	8	9
				томатная паста	19	21
				мука пшеничная	6	7
	гарнир	100	130	картофель	115	150
	картофельное пюре			масло сливочное	7	9
				молоко	17	22
	хлеб	20	35	хлеб	20	35
	молоко	200	200	молоко	200	200
	фрукты	200		фрукты	200	200

4 неделя

День недели	Наименование блюда	Выход блюда		ингредиенты блюда	Брутто,гр	
		7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет
1 день	Второе			говядина	75	86
	котлеты мясные	75/5	85/5	хлеб пшеничный	14	16
				молоко	19	22
				сахари	8	9
				масло растительное	5	6
				масло сливочное	6	7
	гарнир	100	130	перловка	36	47
	каша перловая			масло сливочное	4	5
	хлеб	20	35	бульон	73	95
	салат морковный	60	80	хлеб	20	35
				морковь	64	86

2 день					сахар	4	5
					масло растительное	6	8
	мед	5		5			
	чай	200		200		1	1
					свекла	30	35
	Первое борщ				картофель	54	62
		200/25		230/25	капуста белокачанная	23	26
					томатная паста	5	6
					морковь	8	9
					лук репчатый	7	8
					соль йодированная	1,5	2
					масло растительное	3	3
					сахар	1,5	2
					бульон	120	138
	салат свекольный	60		80	говядина	54	54
					свекла	65	83
				масло растительное	8	11	
сок натуральный	200		200	сок натуральный	200	200	
фрукты	200		200	фрукты	200	200	
	80		90	говядина	181	205	
мясо тушеное (говядина)				морковь	8	9	
				лук репчатый	8	9	
				масло растительное	8	9	
				томатная паста	19	21	
				мука пшеничная	6	7	
гарнир	100		130	макаронны	36	47	
макаронны				масло сливочное	12	16	
хлеб	20		35	хлеб	20	35	
кефир	200		200	кефир	200	200	
салат витаминный	60		80	капуста белокачанная	15	20	
				морковь	12	16	
				яблоки	4	5	
				масло растительное	10	13	
Первое суп гороховый	200/25		230/25	картофель	54	62	
				горох	16	18	
				лук репчатый	9	10	
				морковь	11	13	
4 день							

					масло растительное	4	5
					соль йодированная	1	1
					бульон	141	162
					говядина	54	54
хлеб	20	35			хлеб	20	35
салат морковный	60	80			морковь	64	86
					сахар	4	5
					масло растительное	6	8
фрукты	200	200			фрукты	200	200
кисель	200	200			кисель	24	24
Второе	140/60	140/60			говядина	96	96
рагу					масло растительное	8	8
					картофель	120	120
					морковь	24	24
					лук репчатый	11	11
					мука	3	3
хлеб	20	35			хлеб	20	35
салат витаминный	60	80			капуста белокачанная	15	20
					морковь	12	16
					яблоки	4	5
					масло растительное	10	13
МОЛОКО	200	200			молоко	200	200
5 день							