



«Утверждаю»

ИП Мухамеджанов Н.А.

«03» сентября 2024г.

Двухнедельное перспективное меню  
Первая неделя – 1 день

| Наименование блюд    | Выход блюда в граммах |           | Ингредиенты          | Выход блюда в граммах |           |
|----------------------|-----------------------|-----------|----------------------|-----------------------|-----------|
|                      | 6-11 лет              | 11-18 лет |                      | 6-11 лет              | 11-18 лет |
| Каша рисовая         | 200                   | 250       | рис                  | 100                   | 150       |
|                      |                       |           | сахар                | 10                    | 10        |
|                      |                       |           | молоко               | 80                    | 80        |
|                      |                       |           | масло                | 10                    | 10        |
| Масло                | 10                    | 15        | масло                | 10                    | 15        |
| Сыр                  | 10                    | 10        | сыр                  | 10                    | 10        |
| Яйцо вареное         | 30                    | 30        | яйцо                 | 30                    | 30        |
| Чай сладкий          | 200/10                | 200/10    | чай                  | 200                   | 200       |
|                      | 10                    | 10        | сахар                | 10                    | 10        |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35                    | 40        | Хлеб ржано-пшеничный | 35                    | 40        |

Перспективное меню  
Первая неделя – 2 день

| Наименование блюд          | Выход блюда в граммах |           | Ингредиенты           | Выход блюда в граммах |           |
|----------------------------|-----------------------|-----------|-----------------------|-----------------------|-----------|
|                            | 6-11 лет              | 11-18 лет |                       | 6-11 лет              | 11-18 лет |
| Салат свекольный           | 60                    | 80        | свекла                | 54                    | 86        |
|                            |                       |           | масло растительное    | 6                     | 8         |
| Мясо тушеное (курица)      | 80                    | 90        | курица                | 65                    | 70        |
|                            |                       |           | лук репчатый          | 10                    | 15        |
|                            |                       |           | растительное масло    | 5                     | 5         |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 130                   | 150       | крупка гречневая      | 100                   | 120       |
|                            |                       |           | масло сливочное       | 30                    | 30        |
| Кисель с витамином «С»     | 200                   | 200       | кисель из концентрата | 10                    | 10        |
|                            |                       |           | сахар                 | 10                    | 10        |
|                            |                       |           | кислота лимонная      | 0,2                   | 0,2       |
|                            |                       |           | вода                  | 180                   | 180       |
| Хлеб ржано-пшеничный       | 35                    | 40        | Хлеб ржано-пшеничный  | 35                    | 40        |

Перспективное меню  
Первая неделя – 3 день

| Наименование<br>блюда    | Выход блюда в граммах |           | Ингредиенты              | Выход блюда в граммах |           |
|--------------------------|-----------------------|-----------|--------------------------|-----------------------|-----------|
|                          | 6-11 лет              | 11-18 лет |                          | 6-11 лет              | 11-18 лет |
| Салат<br>«Здоровье»      | 60                    | 80        | капуста                  | 20                    | 30        |
|                          |                       |           | огурцы                   | 15                    | 20        |
|                          |                       |           | морковь                  | 15                    | 20        |
|                          |                       |           | масло<br>растительное    | 10                    | 10        |
| Плов (курица)            | 150/50                | 200/50    | рис                      | 61                    | 68        |
|                          |                       |           | курица                   | 107                   | 107       |
|                          |                       |           | лук репчатый             | 11                    | 12        |
|                          |                       |           | морковь                  | 20                    | 25        |
| Компот из<br>сухофруктов | 200                   | 200       | сухофрукты               | 20                    | 20        |
|                          |                       |           | сахар                    | 20                    | 20        |
|                          |                       |           | кислота<br>лимонная      | 0,2                   | 0,2       |
|                          |                       |           | вода                     | 190                   | 190       |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный | 35                    | 40        | хлеб ржано-<br>пшеничный | 35                    | 40        |

Перспективное меню  
Первая неделя – 4 день

| Наименование блюд                                      | Выход блюда в граммах |           | Ингредиенты              | Выход блюда в граммах |           |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|--------------------------|-----------------------|-----------|
|                                                        | 6-11 лет              | 11-18 лет |                          | 6-11 лет              | 11-18 лет |
| Салат морковный                                        | 60                    | 80        | морковь                  | 54                    | 74        |
|                                                        |                       |           | масло<br>растительное    | 6                     | 6         |
| Котлеты рыбные                                         | 75/50                 | 100/50    | судак                    | 60                    | 100       |
|                                                        |                       |           | хлеб пшеничный           | 10                    | 20        |
|                                                        |                       |           | молоко                   | 10                    | 10        |
|                                                        |                       |           | Масло сливочное          | 2                     | 10        |
|                                                        |                       |           | лук                      | 3                     | 10        |
| Сложный гарнир<br>(капуста, картошка, лук,<br>морковь) | 150                   | 174       | капуста                  | 50                    | 60        |
|                                                        |                       |           | картошка                 | 50                    | 60        |
|                                                        |                       |           | лук                      | 15                    | 20        |
|                                                        |                       |           | морковь                  | 30                    | 24        |
|                                                        |                       |           | Томатная паста           | 5                     | 10        |
| Компот из свежих яблок                                 | 200                   | 200       | яблоки свежие            | 180                   | 180       |
|                                                        |                       |           | сахар                    | 30                    | 30        |
|                                                        |                       |           | витамин «С»<br>порошок   | 0,005                 | 0,005     |
| Хлеб ржано-пшеничный                                   | 35                    | 40        | хлеб ржано-<br>пшеничный | 35                    | 40        |

Перспективное меню  
Первая неделя – 5 день

| Наименование<br>блюда    | Выход блюда в граммах |           | Ингредиенты              | Выход блюда в<br>граммах |           |
|--------------------------|-----------------------|-----------|--------------------------|--------------------------|-----------|
|                          | 6-11 лет              | 11-18 лет |                          | 6-11 лет                 | 11-18 лет |
| Макароны с<br>сыром      | 130/10                | 150/10    | макароны                 | 120                      | 135       |
|                          |                       |           | сыр                      | 10                       | 15        |
|                          |                       |           | масло сливочное          | 10                       | 10        |
| Фрукт                    | 200                   | 200       | фрукт                    | 200                      | 200       |
| Печенье                  | 2шт/60                | 4шт/80    | печенье                  | 2шт                      | 4шт       |
|                          |                       |           |                          |                          |           |
| Компот из<br>сухофруктов | 200                   | 200       | сухофрукты               | 20                       | 20        |
|                          |                       |           | сахар                    | 20                       | 20        |
|                          |                       |           | кислота<br>лимонная      | 0,2                      | 0,2       |
|                          |                       |           | вода                     | 190                      | 190       |
| Хлеб ржано-<br>пшеничный | 35                    | 40        | хлеб ржано-<br>пшеничный | 34                       | 40        |

Перспективное меню  
Вторая неделя – 1 день

| Наименование блюда            | Выход блюда в граммах |           | Ингредиенты              | Выход блюда в<br>граммах |           |
|-------------------------------|-----------------------|-----------|--------------------------|--------------------------|-----------|
|                               | 6-11 лет              | 11-18 лет |                          | 6-11 лет                 | 11-18 лет |
| Каша «Дружба»                 | 220                   | 250       | рис                      | 70                       | 80        |
|                               |                       |           | пшено                    | 70                       | 80        |
|                               |                       |           | молоко                   | 60                       | 70        |
|                               |                       |           | сливочное масло          | 10                       | 10        |
|                               |                       |           | сахар                    | 10                       | 10        |
| Творог сладкий со<br>сметаной | 45                    | 70        | творог                   | 30                       | 55        |
|                               |                       |           | сметана                  | 10                       | 10        |
|                               |                       |           | сахар                    | 5                        | 5         |
| Чай сладкий                   | 200/10                | 200/10    | чай                      | 200                      | 200       |
|                               |                       |           | сахар                    | 10                       | 10        |
| Хлеб ржано-пшеничный          | 35                    | 40        | хлеб ржано-<br>пшеничный | 35                       | 40        |



**Перспективное меню  
Вторая неделя – 2 день**

| Наименование блюд                  | Выход блюда в граммах |           | Ингредиенты               | Выход блюда в граммах |           |
|------------------------------------|-----------------------|-----------|---------------------------|-----------------------|-----------|
|                                    | 6-11 лет              | 11-18 лет |                           | 6-11 лет              | 11-18 лет |
| Салат свекольный                   | 60                    | 80        | свекла                    | 64                    | 86        |
|                                    |                       |           | масло растительное        | 6                     | 8         |
| Котлеты из говядины                | 75                    | 85        | Говядина (котлетное мясо) | 75                    | 86        |
|                                    |                       |           | лук                       | 5                     | 6         |
|                                    |                       |           | хлеб пшеничный            | 14                    | 16        |
|                                    |                       |           | молоко                    | 19                    | 22        |
|                                    |                       |           | растительное масло        | 5                     | 6         |
|                                    |                       |           | Масло сливочное           | 6                     | 7         |
| Гарнир: картофельное пюре с соусом | 130                   | 150       | картошка                  | 100                   | 124       |
|                                    |                       |           | молоко                    | 15                    | 20        |
|                                    |                       |           | масло сливочное           | 5                     | 6         |
|                                    |                       |           | соус                      | 10                    | 10        |
| Компот из сухофруктов              | 200                   | 200       | сухофрукты                | 20                    | 20        |
|                                    |                       |           | сахар                     | 20                    | 20        |
|                                    |                       |           | кислота лимонная          | 0,2                   | 0,2       |
|                                    |                       |           | вода                      | 190                   | 190       |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 35                    | 40        | Хлеб ржано-пшеничный      | 35                    | 40        |

**Перспективное меню  
Вторая неделя – 3 день**

| Наименование блюд                  | Выход блюда в граммах |           | Ингредиенты               | Выход блюда в граммах |           |
|------------------------------------|-----------------------|-----------|---------------------------|-----------------------|-----------|
|                                    | 6-11 лет              | 11-18 лет |                           | 6-11 лет              | 11-18 лет |
| Салат овощной со сладкой кукурузой | 60                    | 80        | огурец                    | 10                    | 17        |
|                                    |                       |           | морковь                   | 10                    | 17        |
|                                    |                       |           | капуста                   | 30                    | 32        |
|                                    |                       |           | сладкая кукуруза          | 5                     | 7         |
|                                    |                       |           | масло растительное        | 5                     | 7         |
| Тушеная курица с рисом и овощами   | 200                   | 250       | Рис                       | 62                    | 109       |
|                                    |                       |           | курица                    | 107                   | 107       |
|                                    |                       |           | Лук репчатый              | 11                    | 12        |
|                                    |                       |           | морковь                   | 20                    | 22        |
| Кисель с витамином «С»             | 200                   | 200       | кисель из концентрата/чай | 24                    | 24        |
|                                    |                       |           | сахар                     | 10                    | 10        |
|                                    |                       |           | кислота лимонная          | 0,2                   | 0,2       |
|                                    |                       |           | вода                      | 166                   | 166       |
| Хлеб ржано-пшеничный               | 35                    | 40        | хлеб ржано-пшеничный      | 35                    | 40        |

Перспективное меню  
Вторая неделя – 4 день

| Наименование блюд       | Выход блюда в граммах |           | Ингредиенты          | Выход блюда в граммах |           |
|-------------------------|-----------------------|-----------|----------------------|-----------------------|-----------|
|                         | 6-11 лет              | 11-18 лет |                      | 6-11 лет              | 11-18 лет |
| Тефтели из судака       | 60                    | 80        | судак                | 35                    | 55        |
|                         |                       |           | хлеб                 | 10                    | 10        |
|                         |                       |           | молоко               | 5                     | 5         |
|                         |                       |           | лук                  | 5                     | 5         |
|                         |                       |           | масло растительное   | 5                     | 5         |
| Гарнир: гречка с соусом | 130                   | 150       | рис                  | 100                   | 100       |
|                         |                       |           | масло растительное   | 5                     | 10        |
|                         |                       |           | бульон               | 25                    | 40        |
| Компот из сухофруктов   | 200                   | 200       | сухофрукты           | 20                    | 20        |
|                         |                       |           | сахар                | 20                    | 20        |
|                         |                       |           | кислота лимонная     | 0,2                   | 0,2       |
|                         |                       |           | вода                 | 155                   | 155       |
| Хлеб ржано-пшеничный    | 35                    | 40        | Хлеб ржано-пшеничный | 35                    | 40        |

Перспективное меню  
Вторая неделя – 5 день

| Наименование блюд        | Выход блюда в граммах |           | Ингредиенты          | Выход блюда в граммах |           |
|--------------------------|-----------------------|-----------|----------------------|-----------------------|-----------|
|                          | 6-11 лет              | 11-18 лет |                      | 6-11 лет              | 11-18 лет |
| Паста с соусом болоньезе | 130/10                | 150/10    | макаронны            | 115                   | 135       |
|                          |                       |           | сыр                  | 15                    | 15        |
|                          |                       |           | масло сливочное      | 10                    | 10        |
| Фрукт                    | 200                   | 200       | фрукт                | 200                   | 200       |
| Чай сладкий              | 200/10                | 200/10    | чай                  | 200                   | 200       |
|                          |                       |           | сахар                | 10                    | 10        |
| Хлеб ржано-пшеничный     | 35                    | 40        | Хлеб ржано-пшеничный | 35                    | 40        |

«Согласовано»

Директор КГУ «ОШ №4 г. Жезказган»

Болатбекова Ж.Ж.

«03» сентября 2024г.