



Исполняющий обязанности директоры школы №190 М. Рахмет

4-недельное меню для организации питания школьников в общеобразовательных организациях

(лето-осень)

1 неделя 1-ден

Название блюда	Калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Тушеная курица	60	80	90	куриное филе	119,4	159,2	199
				подсолнечное масло	5	6	7
				лук	9	11	12
				томатная пастасы	5	5	5
				соль	1,5	2	2
				морков	14	17	19
Гарнир: вареный рис	100	130	150	рис	37	48	55
				соль	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				кызанақ	18	24	30
Салат из свежих овощей	60	80	100	свежие огурцы	1,5	2	2
				қырыққабат	17	23	29
				подсолнечное масло	8	11	13
				сок	200	200	200
сливочное масло	10	10	10	сливочное масло	10	10	10
ржаной хлеб	10	10	20	ржаной хлеб	10	10	20

пшеничный хлеб	10	25	20	пшеничный хлеб	10	25	20
----------------	----	----	----	----------------	----	----	----

1 неделя 2-ден

Название блюда	Калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Тушеная говядина с овощами	60	80	100	говядина	90	100	110
				морков	20	25	30
				томатная пастасы	3	3	3
				лук	22	25	27
				Пшеничный хлеб	8	9	12
				соль	1,5	2	2
Гарнир: похлебка из макарон	100	130	150	күнбағыс майы	6	8	10
				макарон	36	47	54
				тұз	1,5	2	2
				сары май	4	5	6
				сәбіз	86	86	108
Салат из моркови	60	80	100	қант	5	5	6
				тұз	2	2	2
				подсолнечное масло	8	8	10
				яболка	45	45	45
Компот из свежих яблок	200	200	200	сахар	24	24	24
Ржаной хлеб	10	10	20	ржаной хлеб	10	10	20
Пшеничный хлеб	10	25	20	пшеничный хлеб	10	25	20

1 неделя 3-ден

Название блюда	Калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Соус суп с говядиной	200/25	230/35	250/50	картоп	80	92	100
				томатная пастасы	3	3	3
				соленые огурцы	14	16	17
				лук	12	12	12
				морков	10	12	15
				соль	1,5	2	2
				арпа	15	20	30
				подсолнечное масло	5	5	7
				суп	120	138	150
				говядина	40	56	81
Салат из свежих огурцов	60	80	100	свежие огурцы	61	82	103
				соль	1,5	2	2
				подсолнечное масло	10	14	18
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
яболка	150	150	150	лимонная кислота	0,2	0,2	0,2
Ржаной хлеб	10	10	20	яблоко	150	150	150
Пшеничный хлеб	10	25	20	ржаной хлеб	10	10	20
				пшеничный хлеб	10	25	20

1 неделя 4-ден

Название блюда	Калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год

Котлета из говядины	75/5	85/5	95/5	говядина	75	86	96
				пшеничный хлеб	14	16	18
				сүт	19	22	25
				подсолнечное масло	5	6	7
				сушеный хлеб	8	9	10
				сливочное масло	6	7	8
				яйцо	3	5	6
				соль	1,5	2	2
				картон	150	195	225
				молоко	8	10	10
Гарнир: картофельное пюре	100	130	150	соль	1,5	2	2
				сливочное масло	7	9	10
				сливочное масло	8	8	8
				морков	25	25	25
				укров	2	2	2
				соль	1,5	2	2
				лук	10	10	10
				пшеничная мука	1,25	1,25	1,25
				сахар	0,4	0,4	0,4
				қызанақ пастасы	2,5	2,5	2,5
Томатный соус с овощами	25	25	25	свежие помидоры	18	24	29
				свежие огурцы	15	20	25
				яболка	14	18	23
				морков	11	15	19
				лимон шырыны	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				подсолнечное масло	6	8	10
				кефир	200	200	200
				ржаной хлеб	10	10	20
				пшеничный хлеб	10	25	20
Витаминный салат/Вариант 1/	60	80	100	пшеничный хлеб	10	25	20
				ржаной хлеб	10	10	20
				кефир	200	200	200
				лимон шырыны	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				подсолнечное масло	6	8	10
				кефир	200	200	200
				ржаной хлеб	10	10	20
				пшеничный хлеб	10	25	20
				пшеничный хлеб	10	25	20

1 неделя 5-ден

Название блюда	Калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Картофельный суп с фрикадельками	200/38	230/57	250/76	Говядина мякоть	52	78	103
				пшеничный хлеб	11	13	15
				молоко	10	15	20
				подсолнечное масло	5	6	7
				яйцо	3	5	6
				морковь	10	12	15
				томатная паста	2	2	2
				суп	175	175	175
				картон	100	120	133
				лук	12	12	12
Компот из сухофруктов с витамином С	200	200	200	сахар	20	20	20
				сухофрукты	20	20	20
				витамин С	8	8	8
Пчелиный мед	10	10	10	Пчелиный мед	10	10	10
яболка	150	150	150	яболка	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	Қара бидай наны	10	10	20
Пшеничный хлеб	10	25	20	Пшеничный хлеб	10	25	20

2 неделя 1-ден

Название блюда	Калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Тушеная говядина с овощами	60	80	100	говядина	90	100	110
				морков	20	25	30
				томатная пастасы	3	3	3
				лук	22	25	27
				пшеничная мука	8	9	12
				соль	1,5	2	2
				подсолнечное масло	5	6	7
Гарнир: гречка	100	130	150	гречка	48	62	71
				соль	1,5	2	2
				сливочное масло	4	5	6
Салат из свежих овощей	60	80	100	помидоры	18	24	30
				свежие огурцы	1,5	2	2
				капуста	17	23	29
				подсолнечное масло	8	11	13
				сок	200	200	200
Ржаной хлеб	10	10	20	ржаной хлеб	10	10	20
Пшеничный хлеб	10	25	20	пшеничный хлеб	10	25	20

2 неделя 2-ден

Название блюда	Калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Тушеная курица	60	80	900	куриное филе	119,4	159,2	199
				подсолнечное масло	5	6	7
				лук	9	11	12
				томатная пастасы	5	5	5
				соль	1,5	2	2
				морков	14	17	19
Гарнир: вареный рис	100	130	150	рис	37	48	55
				соль	1,5	2	2
				сливочное масло	4	5	6
Соус со сметаной	15	15	15	сливочное масло	8	8	8
				сметан	12	12	12
				пшеничная мука	5	5	5
				соль	1,5	2	2
				томатная паста	5	5	5
				свежие помидоры	18	24	29
Витаминный салат/Вариант 1/	60	80	100	свежие огурцы	15	20	25
				яболка	14	18	23
				морков	11	15	19
				лимонный сок	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				подсолнечное масло	6	8	10
сыр	10	10	10	сыр	10	10	10
Компот из свежих яблок	200	200	200	сахар	15	15	15
				яболка	46	46	46
Ржаной хлеб	10	10	20	қара бидай наны	10	10	20
Пшеничный хлеб	10	25	20	пшеничный хлеб	10	25	20

2 неделя 3-ден

Название блюда	Калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Домашняя лапша с говядиной	200/25	230/35	250/50	Мука пшеничная	16	18	20
				плодородная			
				яйцо	5	6	7
				лук	12	12	12
				сливочное масло	6	8	10
				говядина	40	56	81
				соль	1,5	2	2
Какао с молоком	200	200	200	картон	50	55	58
				порошок какао	4	4	4
				молоко	100	100	100
				вода	110	110	110
				сахар	20	20	20
Пчелиный мед	10	10	10	Пчелиный мед	10	10	10
яболка	150	150	150	яболка	150	150	150
Қара бидай наны	10	10	20	Қара бидай наны	10	10	20
Пшеничный хлеб	10	25	20	Пшеничный хлеб	10	25	20

2 неделя 4-ден

Название блюда	Калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Рыбная котлета	80	90	100	рыба	111	122,1	133,2
				лук	12	12	12
				пшеничный хлеб	8	11	14
				яйцо	14	17	20
				молоко	5	6	7
				подсолнечное масло	5	6	7
				соль	1,5	2	2
				сушеный хлеб	7	8	9
Гарнир: картоп езбесі	100	130	150	Гарнир: картофельное пюре	150	195	225
					8	10	10
					1,5	2	2
					7	9	10
Қызанақ соусы кекеністермен	25	25	25	сливочное масло	8	8	8
				морковь	25	25	25
				укроп	2	2	2
				соль	1,5	2	2
				лук	10	10	10
				пшеничная мука	1,25	1,25	1,25
				сахар	0,4	0,4	0,4
				Томатный пастасы	2,5	2,5	2,5
Салат из моркови и яблок	60	80	100	морковь	48	64	80
				яболка	14	18	23
				сахар	2	3	4
				соль	1,5	2	2
				сахар	10	10	10
Компот каркадэ	200	200	200	каркадэ	20	20	20
ржаной хлеб	10	10	20	ржаной хлеб	10	10	20
пшеничный хлеб	10	25	20	пшеничный хлеб	10	25	20

2 неделя 5-ден

Название блюда	Калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Гороховый суп с говядиной	200/25	230/35	250/50	говядина	40	56	81
				лук	12	12	12
				морков	10	12	15
				картоп	80	92	100
				бұршақ	30	35	40
				подсолнечное масло	5	5	7
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
Сүзбеше яболка	100	100	100	Витамин С	0,7	0,7	0,7
	150	150	150	Творог	100	100	100
	10	10	20	яболка	150	150	150
Ржаной хлеб				Ржаной хлеб	10	10	20
Пшеничный хлеб	10	25	20	Пшеничный хлеб	10	25	20

3 неделя 1-ден

Название блюда	Калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Тушеная курица	60	80	90	куриное филе	119,4	159,2	199
				подсолнечное масло	5	6	7
				лук	9	11	12
				томатная пастасы	5	5	5
				соль	1,5	2	2
				морков	14	17	19
Гарнир: похлебка из макарон	100	130	150	макарон	36	47	54
				соль	1,5	2	2
				сливочное масло	4	5	6
				сливочное масло	8	8	8
Соус со сметаной	15	15	15	сметана	12	12	12
				пшеничная мука	5	5	5
				соль	1,5	2	2
				қызанақ пастасы	5	5	5
				свежие помидоры	18	24	29
				балғын қияр	15	20	25
Витаминный салат/Вариант 1/	60	80	100	яболка	14	18	23
				морков	11	15	19
				лимонный сок	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				подсолнечное масло	6	8	10
				сок	200	200	200
сливочное масло	10	10	10	сливочное масло	10	10	10
ржаной хлеб	10	10	20	ржаной хлеб	10	10	20
пшеничный хлеб	10	25	20	пшеничный хлеб	10	25	20

3 неделя 2-ден

Название блюда	Калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Тушеная говядина с овощами				говядина	90	100	110
				морковь	20	25	30
				томатная паста	3	3	3
	60	80	100	лук	22	25	27
				соль	1,5	2	2
				пшеничная мука	8	9	12
Гарнир: вареный рис				подсолнечное масло	6	8	10
				рис	37	48	55
	100	130	150	соль	1,5	2	2
				сливочное масло	4	5	6
				свежие огурцы	61	82	103
	60	80	100	соль	1,5	2	2
Салат из свежих огурцов				подсолнечное масло	10	14	18
	10	10	10	сыр	10	10	10
	200	200	200	сахар	20	20	20
				кепкен жеміс	20	20	20
	10	10	20	ржаной хлеб	10	10	20
	10	25	20	пшеничный хлеб	10	25	20

3 неделя 3-ден

Название блюда	Калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Борщ с говядиной	200/25	230/35	250/50	картоп	55	65	75
				томатная паста	5	8	12
				свекла	35	40	45
				капуста	23	26	28
				лук	12	12	12
				соль	1,5	2	2
				морков	8	9	10
				подсолнечное масло	4	5	5
				суп	120	138	150
				говядина	40	56	81
Салат из моркови и яблок				морковь	48	64	80
				яболка	14	18	23
				сахар	2	3	4
				соль	1,5	2	2
				подсолнечное масло	5	5	5
				яболка	150	150	150
				кефир	200	200	200
				ржаной хлеб	10	10	20
				пшеничный хлеб	10	25	20

3 неделя 4-ден

Название блюда	Калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Домашнее жаркое	200	200	200	говядина	79	79	79
				картоп	178	178	178
				лук	16	16	16
				подсолнечное масло	7	7	7
				томатная паста	8	8	8
Салат из свежих овощей	60	80	100	соль	1,5	2	2
				помидор	18	24	30
				свежий огурец	1,5	2	2
				капуста	17	23	29
				подсолнечное масло	8	11	13
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				сахар	10	10	10
				витамин С	0,7	0,7	0,7
Ржаной хлеб	10	10	20	ржаной хлеб	10	10	20
Пшеничный хлеб	10	25	20	пшеничный хлеб	10	25	20

3 неделя 5-ден

Название блюда	Калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Рисовый суп с мясом	200/25	230/35	250/50	рисовая крупа	15	17	18
				лук	19	22	24
				укров	8	9	10
				томатная пастасы	6	7	8
				говядина	40	56	81
				сливочное масло	8	9	10
				морков	19	25	30
				картон	50	60	70
				соль	1,5	2	2
				сахар	10	10	10
компот каркадэ	200	200	200	каркадэ	20	20	20
Пчелиный мед	10	10	10	Пчелиный мед	10	10	10
яболка	150	150	150	яболка	150	150	150
ржаной хлеб	10	10	20	ржаной хлеб	10	10	20
пшеничный хлеб	10	25	20	пшеничный хлеб	10	25	20

4 недели 1-ден

Название блюда	калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Тушеная говядина с овощами				говядина	90	100	110
				морков	20	25	30
				томатная паста	3	3	3
	60	80	100	лук	22	25	27
				пшеничная мука	8	9	12
				соль	1,5	2	2
				подсолнечное масло	6	8	10
Гарнир: гречка	100	130	150	гречка	48	62	71
				соль	1,5	2	2
				сливочное масло	4	5	6
				қызанақ	18	24	30
Салат из свежих овощей	60	80	100	свежие огурцы	1,5	2	2
				капуста	17	23	29
				подсолнечное масло	8	11	13
	200	200	200	сок	200	200	200
Ржаной хлеб	10	10	20	ржаной хлеб	10	10	20
Пшеничный хлеб	10	25	20	Пшеничный хлеб	10	25	20

4 неделя 2-ден

Название блюда	калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Плов с курицей	150/50	180/50	200/50	куриное филе	119,4	159,2	199
				рисовая крупа	51	70	82
				подсолнечное масло	8	10	11
				соль	1,5	2	2
				лук	9	11	12
				морков	14	17	19
Витаминный салат/Вариант 1/	60	80	100	свежие помидоры	18	24	29
				свежие огурцы	15	20	25
				яблоко	14	18	23
				морков	11	15	19
				лимонный сок	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				подсолнечное масло	6	8	10
				сыр	10	10	10
Компот каркаде	200	200	200	сахар	10	10	10
				каркаде	20	20	20
Ржаной хлеб	10	10	20	Ржаной хлеб	10	10	20
Пшеничный хлеб	10	25	20	Пшеничный хлеб	10	25	20

4 неделя 3-ден

Название блюда	калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Овощной суп с мясом	200/25	230/35	250/50	говядина	40	56	81
				лук	9	10	11
				морковь	11	13	14
				картофель	53	61	66
				консервированная зелень	9	10	11
				капуста	20	23	25
				соль	1,5	2	2
Салат из моркови				подсолнечное масло	4	5	5
				морковь	64	86	108
				сахар	4	5	6
				соль	1,5	2	2
				подсолнечное масло	6	8	10
Молочное какао	200	200	200	какао	4	4	4
				молоко	100	100	100
				сахар	20	20	20
Яблоко	150	150	150	Яблоко	150	150	150
Ржаной хлеб	10	10	20	ржаной хлеб	10	10	20
Пшеничный хлеб	10	25	20	пшеничный хлеб	10	25	20

4 неделя 4-ден

Название блюда	калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Рыбная котлета	80	90	100	рыба	111	122,1	133,2
				лук	12	12	12
				пшеничный хлеб	8	11	14
				яйцо	5	6	7
				молоко	14	17	20
				подсолнечное масло	9	11	13
				соль	1,5	2	2
				сушеный хлеб	7	8	9
				картофель	150	195	225
				молоко	8	10	10
Гарнир: картофельное пюре	100	130	150	соль	1,5	2	2
				сливочное масло	7	9	10
				сливочное масло	8	8	8
				морковь	25	25	25
				укроп	2	2	2
				соль	1,5	2	2
				лук	10	10	10
				пшеничная мука	1,25	1,25	1,25
				сахар	0,4	0,4	0,4
				Томатный пастасы	2,5	2,5	2,5
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				вода			
Пчелиный мед	10	10	10	Пчелиный мед	10	10	10

ржаной хлеб	10	10	20	ржаной хлеб	10	10	20
пшеничный хлеб	10	25	20	пшеничный хлеб	10	25	20

4 неделя 5-ден

Название блюда	калькуляция блюд			Состав пищи	Брутто, г		
	7-10 год	11-14 год	15-18 год		7-10 год	11-14 год	15-18 год
Фрикадельки суп	200/25	230/57	250/76	Говядина мякоть	52	78	103
				рисовая крупа	11	13	15
				молоко	10	15	20
				подсолнечное масло	5	5	7
				пшеничный хлеб	11	13	15
				сәбіз	10	12	15
				томатная паста	2	2	2
				суп	175	175	175
				яйцо	3	5	6
				соль	1,5	2	2
Компот из сухофруктов с витамином С	200	200	200	картофель	80	92	100
				лук	12	12	12
				сухофрукты	5	5	5
				сахар	10	10	10
				витамин С	0,7	0,7	0,7
				яблоко	150	150	150
				творог	100	100	100
				ржаной хлеб	10	10	20
				пшеничный хлеб	10	25	20