


УТВЕРЖДАЮ
«Общеобразовательная
школа №2 поселка Жолымбет отдела
образования по Шортандинскому
району управления
образования Акмолинской области»
Молдобаева А.И.



Перспективное четырехнедельное меню для организации питания учащихся
КГУ «Общеобразовательная школа №2 поселка Жолымбет отдела
образования по Шортандинскому району управления образования
Акмолинской области» на 2024-2025 учебный год

I неделя

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Цена	Брутто, г		
	7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет			7-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Первая неделя 1-й день								
тефтели мясные (духовые) \ соус красный основной	60\20	90\20	120\20	говядина (коплетное мясо)	2710,00	0,052	0,078	0,104
				крупа рисовая	482,00	0,005	0,008	0,010
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042
				масло растительное	683,00	0,008	0,012	0,032
				мука пшеничная I сорт	59,90	0,004	0,006	0,008
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02
гарнир: макаронные отварные с маслом сливочным	100	130	150	макаронные	396,00	0,035	0,046	0,053
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,01	0,01	0,01
чай с молоком и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015
				молоко 2,5%	405,00	0,050	0,050	0,050
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

Первая неделя 2-й день								
салат из свеклы	60	100	100	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09
				яблоки свежие	870,00	0,01	0,022	0,022
				масло растительное	683,00	0,006	0,007	0,007
жаркое по-домашнему из птицы	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	2000,00	0,160	0,160	0,213
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007
				мука пшеничная 1 сорт	59,90	0,002	0,002	0,003
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	200	кисель из концентрата	1000,00	0,008	0,008	0,008
				сахар	435,00	0,012	0,012	0,012
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001
яблоко	100	100	100	яблоко	870,00	0,100	0,100	0,100
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040
Первая неделя 3-й день								
гуляш (говядина)	75	75	100	говядина (лопаточно-грудная часть)	2710,00	0,107	0,107	0,216

				морковь	177,00	0,010	0,010	0,015
				лук репчатый	133,00	0,007	0,007	0,01
				масло растительное	683,00	0,007	0,007	0,01
				томатная паста	900,00	0,015	0,015	0,02
				мука пшеничная 1 сорт	214,00	0,005	0,005	0,006
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
				гречка	201,00	0,048	0,062	0,071
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша	780,00	0,02	0,02	0,02
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной- пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной- пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

Первая неделя 4-й день

салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01
Суп с фрикадельками из говядины	200\35	250\35	250\35	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,077	0,077	0,077
				лук репчатый	133,00	0,006	0,006	0,006
				яйцо 1 категории	50,00	0,004	0,004	0,004
				крупа рисовая	482,00	0,012	0,015	0,015
				морковь	177,00	0,010	0,013	0,013
				лук репчатый	133,00	0,009	0,012	0,012
				масло растительное	683,00	0,002	0,003	0,003

				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020
сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040
Первая неделя 5-й день								
котлеты мясные (духовые) \ соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02
гарнир: картофельное пюре \ масло сливочное	100	130	150	картофель	211,00	0,117	0,156	0,180
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024
				маргарин сливочный	1178,00	0,002	0,003	0,004
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015
ватрушка с творогом	60	80	80	мука пшеничная в\с	495,00	0,033	0,040	0,040
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,004
				масло сливочное	5028,00	0,002	0,003	0,003

				яйцо 1 категории	50,00	0,002	0,003	0,003
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				Дрожжи прессованные	2500,00	0,001	0,001	0,001
				творог	2000,00	0,028	0,037	0,037
				ванилин	2000,00	0,0003	0,0003	0,0003
				масло растительное	683,00	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной- пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной- пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

II неделя

Вторая неделя 1-й день								
салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01
плов(говядина)	200	200	250	говядина (тазобедренной части)	2710,00	0,150	0,150	0,200
				крупа рисовая	482,00	0,043	0,043	0,068
				масло растительное	683,00	0,013	0,013	0,010
				лук репчатый	133,00	0,016	0,016	0,012
				морковь	177,00	0,013	0,013	0,019
				томатная паста	900,00	0,010	0,010	0,015
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015
яблоко	100	100	100	яблоко	780,00	0,100	0,100	0,100

хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040
-----------------------	----	----	----	-----------------------	--------	-------	-------	-------

Вторая неделя 2-й день

							0,09	0,09
салат из свеклы	60	100	100	свекла	348,00	0,049	0,022	0,022
				яблоки свежие	780,00	0,01	0,007	0,007
				масло растительное	683,00	0,006		
рагу из птицы	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	2000,00	0,160	0,160	0,213
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007
				мука пшеничная I сорт	59,90	0,002	0,002	0,003
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	780,00	0,02	0,02	0,02
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

Вторая неделя 3-й день

котлеты мясные(духовые)\соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02
гарнир: рис рассыпчатый	100	130	150	крупа рисовая	482,00	0,036	0,046	0,054
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,010	0,010	0,010
чай с лимоном и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015
				лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040
Вторая неделя 4-й день								
салат из белокочанной капусты	60	100	100	капуста белокочанная	132,00	0,059	0,10	0,099
				Морковь	177,00	0,008	0,013	0,013
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,005
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				Сахар	435,00	0,003	0,004	0,004
уха из горбуши	200	250	250	Горбуша	4650,00	0,065	0,081	0,081

					170,00	0,005	0,006	0,006
				крупа пшено	133,00	0,017	0,022	0,022
				лук репчатый	211,00	0,049	0,060	0,060
				картофель	76,00	0,001	0,001	0,001
				соль йодированная	5068,00	0,020	0,020	0,020
масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5603,00	0,020	0,020	0,020
сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	200,00	0,200	0,200	0,200
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	594,00	0,020	0,035	0,040
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный				

Вторая неделя 5-й день

биточки мясные (духовые) соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101
				хлеб пшеничный из муки I сорта	214,00	0,009	0,014	0,018
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02
гарнир: макароны отварные с маслом сливочным	100	130	150	макароны	396,00	0,035	0,046	0,053
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	200	кисель из концентрата	1000,00	0,008	0,008	0,008
				сахар	435,00	0,012	0,012	0,012
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001

сузбеше/творог	100	100	100	сузбеше/творог	2000,00	0,100	0,100	0,100
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

III неделя

Третья неделя 1-й день								
Жаркое по-домашнему (говядина)	150	200	250	говядина (таза бедренной части)	2710,00	0,107	0,162	0,216
				масло растительное	683,00	0,004	0,005	0,006
				картофель	211,00	0,107	0,134	0,160
				томатная паста	900,00	0,005	0,006	0,007
				лук репчатый	133,00	0,009	0,01	0,011
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	200	кисель из концентрата	1000,00	0,008	0,008	0,008
				сахар	435,00	0,012	0,012	0,012
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001
ватрушка с творогом	60	80	80	мука пшеничная в/с	495,00	0,033	0,040	0,040
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,004
				масло сливочное	5028,00	0,002	0,003	0,003
				яйцо 1 категории	50,00	0,002	0,003	0,003
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				дрожжи прессованные	2500,00	0,001	0,001	0,001
				творог	2000,00	0,028	0,037	0,037
				ванилин	2000,00	0,0003	0,0003	0,0003
				масло растительное	683,00	0,001	0,001	0,001

хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040
Третья неделя 2-й день								
салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01
рагу из птицы	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	2000,00	0,160	0,160	0,213
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007
				мука пшеничная 1 сорт	59,90	0,002	0,002	0,003
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
чай с лимоном и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015
				лимон	100,00	0,008	0,008	0,008
яблоки	100	100	100	яблоко	780,00	0,100	0,100	0,100
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

Третья неделя 3-й день

котлеты мясные (духовые)\соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02
гарнир: картофельное пюре \масло сливочное	100	130	150	картофель	211,00	0,117	0,156	0,180
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024
				маргарин сливочный	1178,00	0,002	0,003	0,004
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200
хлеб ржаной- пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной- пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

Третья неделя 4-й день

салат из свеклы	60	100	100	свекла	348,00	0,049	0,09	0,09
				яблоки свежие	780,00	0,01	0,022	0,022
				масло растительное	683,00	0,006	0,007	0,007
уха из горбуши	200	200	250	горбуша	4650,00	0,065	0,065	0,081
				крупа пшено	170,00	0,005	0,005	0,006
				лук репчатый	133,00	0,017	0,017	0,022
				картофель	211,00	0,049	0,049	0,060
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001

масло сливочное	20	20	20	масло сливочное	5068,00	0,020	0,020	0,020
сыр порциями	20	20	20	сыр твердый	5603,00	0,020	0,020	0,020
компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	780,00	0,02	0,02	0,02
				сахар	435,00	0,02	0,020	0,02
				кислота лимонная	2000,00	0,001	0,001	0,001
хлеб ржаной- пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной- пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

Третья неделя 5-й день

тефтели мясные (духовые) соус красный основной	60\20	90\20	120\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,052	0,078	0,104
				крупа рисовая	482,00	0,005	0,008	0,010
				лук репчатый	133,00	0,021	0,032	0,042
				масло растительное	683,00	0,008	0,012	0,032
				мука пшеничная I сорт	59,90	0,004	0,006	0,008
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02
гарнир: гречневая рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
				гречка	201,00	0,048	0,062	0,071
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,01	0,01	0,01
хлеб ржаной- пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной- пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040

IV неделя

Четвертая неделя 1-й день

плов(говядина)	150	200	250	говядина (газобедренной части)	2710,00	0,150	0,150	0,200
				крупа рисовая	482,00	0,043	0,043	0,068
				масло растительное	683,00	0,013	0,013	0,010
				лук репчатый	133,00	0,016	0,016	0,012
				морковь	177,00	0,013	0,013	0,019
				томатная паста	900,00	0,010	0,010	0,015
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
яблоко	100	100	100	яблоко	780,00	0,100	0,100	0,100
мед	10	10	10	мед	2500,00	0,010	0,010	0,010
чай черный с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040
Четвертая неделя 2-й день								
салат из белокочанной капусты	60	100	100	капуста белокочанная	132,00	0,059	0,10	0,099
				морковь	177,00	0,008	0,013	0,013
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,005
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				сахар	435,00	0,003	0,004	0,005
котлеты мясные (духовые)соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101
				хлеб пшеничный из муки I сорта	214,00	0,009	0,014	0,018

				молоко 2.5%	405,00	0,012	0,017	0,024
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02
гарнир: рис рассыпчатый	100	130	150	крупа рисовая	482,00	0,036	0,046	0,054
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
сок фруктовый	200	200	200	сок фруктовый	200,00	0,200	0,200	0,200
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной-пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040
Четвертая неделя 3-й день								
салат из моркови с сыром	60	100	100	морковь	177,00	0,065	0,108	0,108
				сыр твердый	5603,00	0,003	0,004	0,004
				масло растительное	683,00	0,006	0,01	0,01
жаркое по-домашнему из птицы	200	200	250	курица(бедренная и берцовая кость с прилегающей к ней мякотью)	2000,00	0,160	0,160	0,213
				масло растительное	683,00	0,005	0,005	0,006
				картофель	211,00	0,107	0,107	0,128
				морковь	177,00	0,022	0,022	0,026
				лук репчатый	133,00	0,012	0,012	0,014
				томатная паста	900,00	0,006	0,006	0,007
				мука пшеничная 1 сорт	59,90	0,002	0,002	0,003

Четвертая неделя 5-й день

биточки мясные (духовые) соус красный основной	50\20	75\20	100\20	говядина (котлетное мясо)	2710,00	0,05	0,076	0,101
				хлеб пшеничный из муки 1 сорта	214,00	0,009	0,014	0,018
				молоко 2,5%	405,00	0,012	0,017	0,024
				сухари	1550,00	0,005	0,008	0,010
				масло растительное	683,00	0,003	0,005	0,006
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				соус красный основной	636,43	0,02	0,02	0,02
гарнир: картофельное пюре \масло сливочное	100	130	150	картофель	211,00	0,117	0,156	0,180
				молоко 2,5%	405,00	0,016	0,021	0,024
				маргарин сливочный	1178,00	0,002	0,003	0,004
				соль йодированная	76,00	0,001	0,001	0,001
				масло сливочное	5068,00	0,005	0,005	0,005
чай с сахаром и лимоном	200	200	200	чай высшего сорта	5366,00	0,001	0,001	0,001
				лимон	1000,00	0,008	0,008	0,008
				сахар	435,00	0,015	0,015	0,015
сузбешел\творог	100	100	100	сузбешел\творог	2000,00	0,100	0,100	0,100
хлеб ржаной-пшеничный	20	35	40	хлеб ржаной- пшеничный	594,00	0,020	0,035	0,040