

**ҚАРАҒАНДЫ ОБЛЫСЫ БІЛІМ
БАСҚАРМАСЫНЫҢ
«ОСАКАРОВ АУДАНЫНЫҢ
БІЛІМ БӨЛІМІ»
МЕМЛЕКЕТТІК МЕКЕМЕСІ**



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
ОСАКАРОВСКОГО РАЙОНА»
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
КАРАГАНДИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

101000, Карағанды облысы, Осакаров ауданы

Целинная, көшесі, 3а

Тел./факс:8(72149)41373, 43153,41622

e-mail:obrazovanie_osakarovka@mail.ru

ЖСК KZ87070103KSN3009000

«ҚР Қаржы Министрлігінің Қазынашылық Комитеті» ММ

БСК ККМФКЗ2А. БСН 150540016816

101000, Карагандинская область,

Осакаровский район ул.Целинная, 3а

Тел./факс:8(72149)41373, 43153,41622

e-mail:obrazovanie_osakarovka@mail.ru

ИИК KZ87070103KSN3009000

ГУ «Комитет Казначейства Министерства

Финансов РК»

БИК ККМФКЗ2А. БИН 150540016816

19.09.2024 ж. №5-1- 38/1000

Мектеп директорларына

«Осакаров ауданының білім бөлімі» ММ білім алушыларының жас ерекшеліктеріне байланысты тағамдарды үлестерінің массасын граммен көрсете отырып,перспективі мезір жолдайды.

Басшы



А. Ақмағанбетова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания учащихся начальных классов в общеобразовательных школах за счет бюджетных средств на 2024 - 2025 учебный год (лето-осень)

I Неделя

6 (7)-10 лет

1-ый день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	Молоко	120
		Рис	40
		Сахар песок	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай чёрный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
		Молоко	100

2-ой день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из св. моркови	60	Морковь	90
		Масло раст.	12
		Соль йодир.	1
		Сахар	5
Куры тушеные	80	Куры	162
		Морковь	30
		Лук репчатый	30
		Зелень	2
		Томатная паста	4
		Соль йодир.	1
		м/с	7
Гарнир: макаронные изделия	100	Макароны	35
		Масло слив.	7
		Соль йодир.	1
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар песок	20
		Лимонная кислота	2
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20

3-й день

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп гороховый	200	Горох	25
		Картофель	80
		Морковь	24
		Лук	8
		Грудинка говядина	40

		Соль йодир.	1
		М/с	10
		Зелень	2
Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшеничная фортиф	60
		Сахар	20
		Молоко	15
		М/с	15
		Соль йодир.	1
		Куриное Яйцо	0,5
		М/р	3
		Сыр	11
		Дрожжи	3
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Тефтели из филе курин. с соусом	80	Куриное филе	78
		Мука пшеничная фортиф	8
		Рисовая крупа	12
		Куриное яйцо	0,5
		Масло подсолнеч.	4
		Лук репчатый	50
		Соль йодир.	1
Картофельное пюре	100	Картофель	160
		Молоко	75
		Соль йодир.	1
		Масло сливочное	7
Сок натур	200	Сок натур	200
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Св огурец	60	Св огурец	60
Мясные биточки (говядина и курица)	80	Мясо говядина	50
		Мясо кур	50
		Лук репчатый	24
		Масло подсолнечное	10
		Соль йодир.	1
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Сухари	20
		Яйцо	0,5
Гречка отварная	100	Гречневая крупа	53
		Масло слив	7
		Соль йодир.	1
Чай черный сладкий	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20

II Неделя

6 (7)-10 лет			
1-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп «Домашняя лапша»	200	Картофель	80
		Макаронные изделия (лапша)	11
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло сливочное	7
		Соль йодир.	1
		Суп набор курица	50
		Зелень	2
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Гарнир: гречка отвар	100	Крупа гречневая	53
		Масло слив.	7
		Соль йодир.	1
Куры тушеные	80	Куры	162
		Морковь	30
		Лук репчатый	30
		Зелень	2
		Томатная паста	4
		Соль йодир.	1
		М/с	7
Салат витаминный	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Компот из св. яблок	200	Яблоки	45
		Сахар песок	20
		Лимонная кислота	2
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша молочная пшенная	150/5	Молоко	120
		Пшено	40
		Сахар песок	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшеничная фортиф	60

		Сахар	20
		Молоко	15
		М/с	15
		Соль йодир.	1
		Куриное Яйцо	0.5
		М/р	3
		Сыр	11
		Дрожжи	3
Чай чёрный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп рыбный	200	Картофель	80
		Крупа пшённая или рисовая	16
		Морковь	24
		Лук репчатый	8
		Рыба минтай	50
		Зелень	2
		Масло сливочное	10
		Соль йодир.	1
Кондитерское изделие	40	Пряник	40
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20
Сок натур	200	Сок натур	200
5-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто,г
Тефтели (говядина и курица) с соусом	80	Мясо говядина	50
		Мясо кур	50
		Лук репчатый	50
		Масло подсолнечное	4
		Соль йодир.	1
		Рис	12
		Мука фортиф	8
		Яйцо куриное	0,5
		М/с	5
		Зелень	2
		Томатная паста	4
		Морковь	10
Макаронные изделия	100	Макаронны	35
		Масло слив.	7
		Соль йодир.	1
Кисель	200	Кисель	24
		Сахар песок	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р\п	20

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

одноразовое двухнедельное (рекомендуемое) меню блюд для организации питания
 учащихся 5-11 классов из социально-уязвимых слоев населения
 в общеобразовательных школах
 за средств фонда «Всеобуч» на 2024-2025 учебный год (лето-осень)

I Неделя

	11-14 лет	15-18 лет		11-14 лет	15-18 лет
1-ый день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Каша молочная рисовая	180	200	Молоко 2,5%	126	140
			Рис	40,5	45
			Сахар песок	10,8	12
			Масло слив	10,8	12
			Соль йодир.	1	1
Хлеб р-п	20	20	Хлеб рп	20	20
Фрукты	150	150	Яблоко	150	150
Чай чёрный с молоком	200	200	Чай черный гранулированный	2	2
			Сахар	20	20
Сузбеше	100	100	Сузбеше	100	100
2-ой день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Салат из моркови	75	100	Морковь	90	120
			сахар	3	5
			Масло раст.	9	12
			Соль йодир.	1	1
Куры тушенные	90	100	Куры	170	189
			Морковь	31	35
			Лук репчатый	31	35
			Масло слив	6,3	7
			Томатная паста	4,5	5
			Соль йодир.	1	1
			Масло растит	2	2
Гарнир: макаронные изделия	130	150	Макароны	46	53
			соль	1	1
			Масло слив.	6	8
Компот из св. яблок	200	200	Яблоки	45	45
			Сахар песок	20	20
			Лимонная кислота	2	2
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб ржано- пшеничный	20	20
3-ой день					

Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Суп гороховый	220	250	Горох	26	30
			Картофель	88	100
			Морковь	26	30
			Лук	13	15
			Мясо (говядина/курица, на кости)	35	40
			Соль	1	1
			Масло сливоч	10,5	12
Булочка сдобная с сыром	50/10	50/10	Мука пшеничная фортиф	60	60
			Сахар	20	20
			Молоко 2,5 %	15	15
			М/с	15	15
			Соль пищевая йодир	1	1
			Куриное Яйцо	0,5	0,5
			М/р	3	3
			Сыр	11	11
			Дрожжи	3	3
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб ржано- пшеничный	20	20
Чай с медом	200	200	Чай черный гранулированный	2	2
			Мед	20	20
Фрукты	100	100	Яблоко	100	100
4 день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Тефтели из филе курин. с соусом	90	100	Куриное филе	88	98
			Рисовая крупа	16	18
			Куриное яйцо	0,04	0,5
			Томатная паста	4,5	5
			Масло подсолнеч.	3	5
			Лук репчатый	54	60
			Соль пищевая йодир	1	1
Картофельное пюре	130	150	Картофель	173	200
			Молоко	73	85
			Соль пищевая йодир	1	1
			Масло сливочное	7,2	8
Сок натур	200	200	Сок натур	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб ржано- пшеничный	20	20

5-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Св огурец	75	100	Св огурец	75	100
Мясные биточки (говядина и курица)	90	100	Мясо (говядина)	49	55
			Мясо кур	49	55
			Куриное яйцо	0,045	0,055
			Молоко	21,6	24
			Лук репчатый	21,6	24
			Хлеб	22	25
			Масло подсолнечное	8	10
			Сухари	15	20
			Соль йодир	1	1
Гречка отварная	130	150	Гречневая крупа	59,8	69
			Масло слив		3
			Соль йодир	1	1
Чай черный сладкий	200	200	Чай черный гранулированный	2	2
			Сахар песок	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20
Фрукты	100	200	Яблоко	100	100

II Неделя

	11-14 лет	15-18 лет		11-14 лет	15-18 лет
1-ый день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Суп «Домашняя лапша»	230	250	Картофель	88	100
			Макаронные изделия (лапша)	13,8	15
			Морковь	13,8	15
			Лук репчатый	13,8	15
			Масло слив	7,3	8
			Соль пищевая йодир	1	1
			Суп набор курица	46	50
Сузбеше	100	100	Сузбеше	100	100
Фрукты	150	150	Яблоко	150	150
Чай с медом	200	200	Чай черный гранулированный	2	2
			Мед	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	200	Хлеб ржано-пшеничный	200	20
2-ой день					

Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Гречка отварная	130	150	Гречневая крупа	59,8	69
			Масло слив	7,3	8
			Соль йодир	1	1
Куры тушенные	90	100	Куры	170	189
			Морковь	31	35
			Лук	31	35
			Томат	4,5	5
Салат овощной	75	100	Капуста	70,5	94
			Морковь	22,5	30
			Масло раст.	9	12
			сахар	2,2	3
			Соль йодир.	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20
Компот из св. яблок	200	200	Яблоки	45	45
			Сахар песок	20	20
			Лимонная кислота	2	2
3-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Каша молочная пшенная	180	200	Молоко	126	140
			Крупа пшенная	40,5	45
			Масло сливочное	10,8	12
			Сахар песок	10,8	12
			Соль йодир.	1	1
Булочка сдобная с сыром	50/10	50/10	Мука пшеничная фортиф	60	60
			Сахар	20	20
			Молоко	15	15
			М/с	15	15
			Соль пищевая йодир	1	1
			Куриное Яйцо	0,5	0,5
			М/р	3	3
			Сыр	11	11
			Дрожжи	3	3
Чай чёрный с молоком	200	200	Чай черный гранулированный	2	2
			Сахар	20	20
			Молоко 2,5%	100	100

Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20
Фрукты	100	100	Яблоко	100	100
4-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Суп рыбный	230	250	Картофель	88	250
			Крупа пшено*рис	18	20
			Морковь	27.6	30
			Лук репчатый	13.8	15
			Рыба минтай	46	50
			зелень	1,5	2
			Масло сливочное	1,5	2
			Соль пищевая йодир	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20
Кондитерское изделие	40	40	Пряник	40	40
Сок натур	200	200	Сок натур	200	200
5-й день					
Наименования блюд	Выход блюда, г	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	Брутто, г
Тефтели (говядина, курица)с соусом	90	100	Мясо говядина	49	55
			Мясо кур	49	55
			Рис	16	18
			Лук репчатый	54	60
			Масло подсолнечное	4,5	5
			Томатная паста	4,5	5
			Соль пищевая йодир	1	1
			Куриное яйцо	0,0045	0,005
			Мука фортиф.	9	10
			М/с	4,5	5
			Зелень	1,5	2
Макаронные изделия	130	150	Макароны	46	53
			Масло слив.	6,9	8
Кисель	200	200	Кисель	24	24
			Сахар песок	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	20
Фрукты	100	100	Яблоко	10	100