



БЕКІТЕМІН

Абай ауданының
білім бөлімінің
басшысы

Б.Көрпешова

2024 ж.

Абай ауданының білім беру ұйымдарында халықтың әлеуметтік осал топтарынан шыққан оқушыларды тамақтандыруды ұйымдастыру үшін 2024 жылға арналған бюджет қаражаты есебінен перспективалық (ұсынылатын) мәзір

1-3 апта

Дүйсенбі

Тағамдардың атауы	Тамақ пен мәзірдің шығуы – гр. күніне		Жалпы тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Қолдан кесілген кеспе сорпа	200 Ккал - 467	250 Ккал-529	Кеспе, вермишель	8	18
	Ақуыздар- 15,75	Ақуыздар- 15,25	Сәбіз	10	15
	Майлар- 8,27	Майлар- 16,47	Йодталған тұз	1	1
	Көмірсулар -17,25	Көмірсулар- 79,17	Пияз	10	15
	Минералдар- 17,25	Минералдар -35,1	Картоп	80	90
	Витаминдер -2,355	Витаминдер- 2,655	Сары май	5	5
			Құс еті	28	40
Ет фрикаделькасы/еттен дайындалған тағам	60/5	100/5	Сиыр еті (котлет дайындауға арналған ет)	52	80
			Күріш	10	15
			Бидай наны	8	15
			Сүт	12	20
			Пияз	24	32
			Өсімдік майы	3	3
			Сары май	5	5

			Йодталған тұз	1	1
			Йодталған тұз	4	6
Гарнир: карақұмық	100	150	Қарақұмық жармасы	47,6	60
			Сары май	10	12
Бал қосылған шай	200	200	Қайнатуға арналған шай	1	1
			Бал	24	25
Жемістер	100	100	Жемістер	100	150
Қара бидай наны	40	40	Қара бидай наны	40	60

Сейсенбі

Тағамдардың атауы	тағамның шығуы және мезір-гр күніндегі орналасу		Жалпы тағамның ингредиенттер	Брутто,г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Күріш қосылған сорпа	200	250	Күріш	8	12
	Ккал-568	Ккал-674	Картоп	80	90
	Ақуыздар-29,535	Ақуыздар-33,335	Сәбіз	10	15
	Майлар-13,78	Майлар-16,98	Пияз	10	15
	Көмірсулар-77,3	Көмірсулар-91,7	Сары Май	5	5
	Минералдар-124,5	Минералдар-124,5	Ет-сүйек сорпасы	150	170
	Витаминдер-0,9	Витаминдер-1,1			
Картоп қосылған қуырдақ	130	150	сыыр еті	103	120
			Картоп	116	122
			Йодталған тұз	1	1
			Пияз	11	20
			Томат пастасы	5	5
			Сары май	4	5
С дәрумені бар кисель	200	200	Кисель	24	25
			Қант	20	20

			Лимон қышқылы	0,3	0,3
			/ С дәрумені	/0,007	/0,007
Қара бидай наны	40	40	Қара бидай наны	40	60
Сүзбеден дайындалған піспе / ватрушка	80	80	Сүзбе	100	100
			Сүт	50	50
			Қант	5	5
			Жұмыртка	1/10	1/10
			Ұн	8	8
			Тұз	1	1
Сүт тұздығы	20	20	Сары май	5	5
			Қант	5	5
			Сүт	20	20
			Ұн	2	2

Сәрсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы және мазір-гр күніндегі орналасуы		Жалпы тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Рассольник	200	250	картоп	80	90
	Ккал-603	Ккал-681	арпа	10	15
	Ақуыздар-24,927	Ақуыздар-28,247	Пияз	5	10
	Майлар-12,357	Майлар-14,838	Сәбіз	10	15
	Көмірсулар-97,342	Көмірсулар -108,892	Тұздалған қияр	14	17
	Минералдар-39,797	Минералдар-72,097	Сары май	5	5
	Витаминдер-0,474	Витаминдер-0,83	Ет және сүйек сорпасы	150	170
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80	100	Сиыр еті	103	110
			Сәбіз	5	10
			Пияз	5	10
			Сары май	5	5
			Томат пастасы	12	12
			Йодталған тұз	1	1
			Бидай ұны	4	5

Қайнатылған макарон	100	150	Түтік кеспе (рожки)	35	45
			Сары май	5	5
			Йодталған тұздар	1	1
С дәрумені бар кептірілген жемістердің компоты	200	200	кептірілген жемістер	20	20
			Қант	20	20
			С дәрумені	0,0007	0,0007
Қара бидай нан	40	40	Қара бидай нан	40	60

Бейсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы және мәзір-гр күніндегі орналасуы		Жалпы тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Асбұршақ сорпасы	200 Ккал-499 Ақуыздар-19,478 Майлар-11,16 Көмірсулар - 76,95 Минералдар-47,25 Витаминдер-3,38	250 Ккал-758 Ақуыздар-26,18 Майлар-25,66 Көмірсулар – 104,29 Минералдар-62,1 Витаминдер-3,98	Картоп	53	70
			Асбұршақ	16	20
			Сәбіз	10	15
			Пияз	10	15
			Сары май	5	5
			Ет және сүйек сорпасы	150	170
Сәбіз салаты	60	100	Сәбіз	69	75
			Қант	3	5
			Өсімдік майы	3	4
			Алмалар	14	18
Балық котлеті/ Көкөністермен бұқтырылған балық (Минтай)	80	100	Минтай	132	145
			Сәбіз	36	43
			Пияз	20	25
			Қант	1	2
			Йодталған тұз	1	1
			Томат пастасы	10	10
			Өсімдік майы	5	6
Картоп езбесі	100	150	Картоп	167	180
			Сүт	40	45
			Йодталған тұз	1	1
			Өсімдік майы	4	6
С дәрумені бар балғын жемістердің компоты	200	200	Балғын жемістер	45	45
			Қант	24	25
			Лимон қышқылы	1	1
			С дәрумені	0,0007	0,0007

Қара бидай наны	40	40	Қара бидай наны	40	60
-----------------	----	----	-----------------	----	----

Жұма

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы және мәзір-гр күніндегі орналасуы		Жалпы тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Сорпа-харчо	200 Ккал-473 Ақуыздар-23,476 Майлар-6,198 Көмірсулар-78,974 Минералдар-76,372 Дәрумендер-1,271	250 Ккал-733 Ақуыздар-31,756 Майлар-31,048 Көмірсулар-78,274 Минералдар-123,522 Дәрумендер-2,866	Күріш жармасы	26	30
			сәбіз	15	20
			Пияз	12	15
			картоп	80	40
			Сары май	5	5
			Томат пастасы	2	4
			Йодталған тұз	1	1
			Ет және сүйек сорпасы	150	170
			Жаңа піскен көкөніс салаты	60	100
сәбіз	7,5	10			
қант	3	5			
Йодталған тұз	1	1			
Өсімдік майы	5	5			
Қайнатылған тауықтар	60/5	100/5	Тауық еті	132	140
			Пияз	2	5
			сәбіз	2	5
			Сары май	5	5
			Йодталған тұз	1	1
Гарнир: қайнатылған күріш	100	150	күріш	40	45
			Сары май	5	5
			Йодталған тұз	1	1
Жемістер / табиғи шырын	100	100	Жемістер / табиғи шырын	100	150
Сүт қосылған шай	200	200	шай	1	1
			сүт	50	50
			қант	20	25
Қара бидай наны	40	40	Қара бидай наны	40	60

2-4 апта

Дүйсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы және мәзір-гр күніндегі орналасуы		Жалпы тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып

Борщ	200 Ккал-449 Ақуыздар-48,364 Майлар-6,21 Көмірсулар-46,55 Минералдар-31,6 Дәрумендер-1,375	250 Ккал-478 Ақуыздар-16,94 Майлар-12,415 Көмірсулар-71,95 Минералдар-52,1 Дәрумендер-0,745	қызылша	50	70
			Ақбас қырыққабат	20	40
			Томат пастасы	6	7
			сәбіз	10	15
			Пияз	10	15
			картоп	22	40
			Сары май	5	5
			қант	2	2
			Ет және сүйек сорпасы	150	170
			Көкөністермен бұқтырылған тауықтар	130	150
картоп	128	140			
Пияз	10	15			
сәбіз	50	50			
Өсімдік майы	7	8			
Йодталған тұз	1	1			
жемістер	150	150	жемістер	150	170
Бал қосылған шай	200	200	Шай	1	1
			бал	24	25
Қара бидай наны	40	40	қара бидай наны	40	60

Сейсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы және мазір-гр күніндегі орналасуы		Жалпы тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Макарон қосылған сорпа	200 Ккал-476 Белки-13,98 Жиры-14,11 Углеводы – 73,57 Минералы-34,5 Витамины-2,705	250 Ккал-565 Белки-22,34 Жиры-16,21 Углеводы – 81,55 Минералы-43,545 Витамины-2,738	Кеспе, вермишель	8	10
			сәбіз	10	15
			Йодталған тұз	1	1
			Пияз	10	15
			картоп	80	90
			Сары май		2
			Ет-сүйек сорпасы	150	170
			Ет фрикаделькалары / Еттен дайындалған тағам	60/5	100/5
			күріш	10	15
			Бидай наны	9	12
			сүт	12	20
			Пияз	24	30
			Йодталған тұз	1	1
			Өсімдік майы	3	5
			Сары май	3	5
			Бидай ұны	4	5
	60	100	қияр	58	65

Жаңа піскен қияр салаты			көкөніс	3	5
			Йодталған тұз	1	1
			Өсімдік майы	3	5
Гарнир: қарақұмық	100	150	Қарақұмық жармасы	47,6	50
			Сары май	10	10
			Йодталған тұз	1	1
С дәрумені бар балғын жемістердің компоты	200	200	жемістер	45	45
			Қант	24	25
			С Дәрумені	0,0007	0,0007
Қара бидай наны	40	40	Қара бидай наны	40	60

Сәрсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы және мазір-гр күніндегі орналасуы		Жалпы тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Рассольник	200 Ккал-658 Белки-36,947 Жиры-16,097 Углеводы-88,212 Минералы-153,497 Витамины-3,614	250 Ккал-762 Белки-42,747 Жиры-20,538 Углеводы-91,132 Минералы-188,097 Витамины-4,614	картоп	80	90
			арпа	10	15
			Пияз	5	10
			сәбіз	10	15
			Тұздалған қияр	14	20
			Сары май	5	5
			Ет және сүйек сорпасы	150	170
Сиыр етінен гуляш/(сиыр еті)	80	100	сиыр еті	103	110
			сәбіз	5	10
			Пияз	18	22
			Сары май	10	10
			Томат пастасы	12	12
			Йодталған тұз	1	1
			Бидай ұны	4	6
Қайнатылған макарон	100	150	мүйіздер	35	40
			Сары май	5	6
			Йодталған тұз	1	1
С дәрумені бар кисель	200	200	кисель	24	24
			қант	20	20
			Лимон қышқылы	0,3	0,3
			С Дәрумені	0,0007	0,0007
Қара бидай наны	40	40	Қара бидай наны	40	60

Сүзбе піспесі/ ватрушка	80	80	сүзбе	100	100
			сүт	50	50
			қант	5	5
			жұмыртқа	1/10	1/10
			ұн	8	8
			тұз	1	1
Сүт тұздығы	20	20	Сары май	5	5
			Қант	5	5
			Сүт	20	20
			ұн	2	2

Бейсенбі

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы және мазір-гр күніндегі орналасуы		Жалпы тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Асбұршақ сорпасы	200 Ккал-553 Ақуыздар-17,537 Майлар-15,52 Көмірсулар-84,22 Минералдар-51,73 Дәрумендер-4,62	250 Ккал-666 Ақуыздар-21,878 Майлар-18,74 Көмірсулар-99,99 Минералдар-71,73 Дәрумендер-4,34	картоп	53	65
			асбұршақ	16	20
			сәбіз	10	15
			Пияз	10	15
			Сары май	5	6
			Ет және сүйек сорпасы	150	170
Алма қосылған сәбіз салаты	60	100	сәбіз	90	100
			қант	3	5
			Өсімдік майы	3	5
			алма	24	30
Балық котлеті / бұқтырылған балық	70/5	100/5	Минтай	132	140
			Бидай наны	14	20
			сүт	19	25
			Бидай ұны	8	10
			Йодталған тұз	1	1
			Сары май	5	6
			Өсімдік майы	7	7
Картоп езбесі	100	150	картоп	167	190
			сүт	40	45
			Йодталған тұз	1	1
			Сары май	4	6
С дәрумені бар балғын жемістердің компоты	200	200	Балғын жемістер	45	45
			қант	24	25
			Лимон қышқылы	1	1
			С Дәрумені	0,0007	0,0007
Қара бидай наны	40	40	Қара бидай наны	40	60

Жұма

Тағамдардың атауы	Тағамның шығуы және мазір-гр күніндегі орналасуы		Жалпы тағамның ингредиенттері	Брутто, г	
	1-4 сынып	5-11 сынып		1-4 сынып	5-11 сынып
Көкөніс сорпасы	200 Ккал-517 Ақуыздар-25,5	250 Ккал-567 Ақуыздар-29,3	Ақбас қырыққабат	20	30
	Майлар-14,1	Майлар-15,1	Картоп	54	72
	Көмірсулар-71,05	Көмірсулар-76,05	Сәбіз	5	10
	Минералдар-11,5 Дәрумендер-0,1	Минералдар-11,5 Дәрумендер-0,1	Пияз	3	10
			Томат пастасы	2	5
			Сары май	5	6
			Йодталған тұз	1	1
			Ет және сүйек сорпасы	150	170
Еттен дайындалған биточкалар	60/25	100/25	Сиыр еті (котлет дайындауға арналған ет)/ тауық еті	50	60
			Пияз	3	10
			Сәбіз	5	10
			Бидай наны	9	12
			Сүт	12	20
			Бидай ұны	5	8
			Өсімдік майы	4	6
			Сары май	5	6
			Йодталған тұз	1	1
			Ет және сүйек сорпасы	150	170
Гарнир: бөктірілген күріш	100	150	Күріш	40	45
			Сары май	5	6
			Йодталған тұз	1	1
Жеміс шырыны	200	200	Жеміс шырыны	200	220
Қара бидай наны	40	40	Қара бидай наны	40	60



УТВЕРЖДАЮ
Руководитель
ГУ «Отдел образования
Абайского района»
Б. Курпешова
2024 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ (рекомендуемое) МЕНЮ
для организации питания учащихся из социально-уязвимых слоев
населения в организациях образования Абайского района за счет
бюджетных средств на 2024 год
1-3 неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда и меню- раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп лапша домашняя	200	250	Лапша, вермишель	8	18
	Ккал-467	Ккал-529	морковь	10	15
	Белки-15,75	Белки-15,25	Соль йодированная	1	1
	Жиры-8,27	Жиры-16,47	Лук репчатый	10	15
	Углеводы – 17,25	Углеводы – 79,17	картофель	80	90
	Минералы- 17,25	Минералы-35,1	Масло сливочное	5	5
	Витамины- 2,355	Витамины- 2,655	Мясо птицы	28	40
Тефтели мясные/Ёжик мясной	60/5	100/5	Говядина (котлетное мясо)	52	80
			Рис	10	15
			Хлеб пшеничный	8	15
			молоко	12	20
			Лук репчатый	24	32
			Масло растительное	3	3
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
			Мука пшеничная обогащенная	4	6
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	Крупа гречневая	47,6	60
			Масло сливочное	10	12
Чай с медом	200	200	Чай заварка	1	1
			мёд	24	25
фрукты	100	100	фрукты	100	150
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	хлеб ржано- пшеничный	40	60

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто,г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп рисовый	200 Ккал-568 Белки-29,535 Жиры-13,78 Углеводы – 77,3 Минералы- 124,5 Витамины- 0,9	250 Ккал-674 Белки-33,335 Жиры-16,98 Углеводы – 91,7 Минералы- 124,5 Витамины-1,1	рис	8	12
			картофель	80	90
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			Масло сливочное	5	5
			Мясо-костный бульон	150	170
Жаркое по- домашнему	130	150	говядина	103	120
			картофель	116	122
			Соль йодированная	1	1
			Лук репчатый	11	20
			Томатная паста	5	5
			Масло сливочное	4	5
Кисель с витамином С	200	200	Кисель	24	25
			Сахар	20	20
			Кислота лимонная	0,3	0,3
			/витамин С	/0,007	/0,007
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	Хлеб ржано- пшеничный	40	60
Творожная запеканка /ватрушка	80	80	творог	100	100
			молоко	50	50
			сахар	5	5
			яйца	1/10	1/10
			мука	8	8
			соль	1	1
			Масло сливочное	5	5
Соус молочный	20	20	Сахар	5	5
			Молоко	20	20
			мука	2	2

Среда

Наименование блюда	Выход блюда и меню- раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
рассольник	200 Ккал-603 Белки-24,927 Жиры-12,357	250 Ккал-681 Белки-28,247 Жиры-14,838	картофель	80	90
			Крупа перловая	10	15
			Лук репчатый	5	10
			морковь	10	15
			Огурцы соленые	14	17
			Масло сливочное	5	5

	Углеводы – 97,342	Углеводы - 108,892	Мясокостный бульон	150	170
	Минералы- 39,797	Минералы- 72,097			
	Витамины- 0,474	Витамины-0,83			
Мясо тушеное (говядина)	80	100	говядина	103	110
			морковь	5	10
			Лук репчатый	5	10
			Масло сливочное	5	5
			Томатная паста	12	12
			Соль йодированная	1	1
			Мука пшеничная обогащенная	4	5
Макароны отварные	100	150	рожки	35	45
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Компот из сухофруктов с витамином С	200	200	сухофрукты	20	20
			сахар	20	20
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	Хлеб ржано- пшеничный	40	60

Четверг

Наименование блюда	Выход блюда и меню- раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп гороховый	200 Ккал-499 Белки-19,478 Жиры-11,16 Углеводы – 76,95 Минералы- 47,25 Витамины- 3,38	250 Ккал-758 Белки-26,18 Жиры-25,66 Углеводы – 104,29 Минералы-62,1 Витамины-3,98	картофель	53	70
			горох	16	20
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			Масло сливочное	5	5
			Мясокостный бульон	150	170
Салат из моркови	60	100	морковь	69	75
			сахар	3	5
			Масло растительное	3	4
			яблоки	14	18
Котлета рыбная/ Рыба тушеная с овощами (минтай)	80	100	минтай	132	145
			морковь	36	43
			Лук репчатый	20	25
			сахар	1	2
			Соль йодированная	1	1
			Томатная паста	10	10
			Масло растительное	5	6
	100	150	картофель	167	180

Картофельное пюре			молоко	40	45
			Соль йодированная	1	1
			Масло сливочное	4	6
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	200	Фрукты свежие	45	45
			сахар	24	25
			Кислота лимонная	1	1
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

Пятница

Наименование блюда	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп-харчо	200 Ккал-473 Белки-23,476 Жиры-6,198 Углеводы – 78,974 Минералы-76,372 Витамины-1,271	250 Ккал-733 Белки-31,756 Жиры-31,048 Углеводы-78,274 Минералы-123,522 Витамины-2,866	Крупа рисовая	26	30
			морковь	15	20
			Лук репчатый	12	15
			картофель	80	40
			Масло сливочное	5	5
			Томатная паста	2	4
			Соль йодированная	1	1
Мясокостный бульон	150	170			
Салат из свежих овощей	60	100	Капуста белокочанная	69	82
			морковь	7,5	10
			сахар	3	5
			Соль йодированная	1	1
			Масло растительное	5	5
Куры отварные	60/5	100/5	Мясо кур	132	140
			Лук репчатый	2	5
			морковь	2	5
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Гарнир: рис отварной	100	150	рис	40	45
			Масло сливочное	5	5
			Соль йодированная	1	1
Фрукты/сок натуральный	100	100	Фрукты/сок натуральный	100	150
Чай с молоком	200	200	чай	1	1
			молоко	50	50
			сахар	20	25
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

2-4 неделя

Понедельник

Наименование блюда	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Борщ	200 Ккал-449 Белки-48,364 Жиры-6,21 Углеводы- 46,55 Минералы- 31,6 Витамины- 1,375	250 Ккал-478 Белки-16,94 Жиры-12,415 Углеводы-71,95 Минералы-52,1 Витамины- 0,745	свекла	50	70
			Капуста белокочанная	20	40
			Томатная паста	6	7
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			картофель	22	40
			Масло сливочное	5	5
			сахар	2	2
			Мясокостный бульон	150	170
Куры тушеные с овощами	130	150	Мясо птицы	118	126
			картофель	128	140
			Лук репчатый	10	15
			морковь	50	50
			Масло растительное	7	8
			Соль йодированная	1	1
фрукты	150	150	фрукты	150	170
Чай с медом	200	200	Чай заварка	1	1
			мед	24	25
Хлеб ржано- пшеничный	40	40	хлеб ржано- пшеничный	40	60

Вторник

Наименование блюда	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп с макаронными изделиями	200 Ккал-476 Белки-13,98 Жиры-14,11 Углеводы – 73,57 Минералы- 34,5 Витамины- 2,705	250 Ккал-565 Белки-22,34 Жиры-16,21 Углеводы – 81,55 Минералы- 43,545 Витамины- 2,738	Лапша, вермишель	8	10
			морковь	10	15
			Соль йодированная	1	1
			Лук репчатый	10	15
			картофель	80	90
			Масло сливочное		2
			Мясо-костный бульон	150	170
			Тефтели мясные /Ёжик мясной	60/5	100/5
рис	10	15			
Хлеб пшеничный	9	12			
молоко	12	20			
Лук репчатый	24	30			
Соль йодированная	1	1			

			Масло растительное	3	5
			Масло сливочное	3	5
			Мука пшеничная обогащенная	4	5
Салат из свежих огурцов	60	100	огурцы	58	65
			зелень	3	5
			Соль йодированная	1	1
			Масло растительное	3	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	Крупа гречневая	47,6	50
			Масло сливочное	10	10
			Соль йодированная	1	1
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	200	фрукты	45	45
			Сахар	24	25
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60

Среда

Наименование блюда	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
рассольник	200	250	картофель	80	90
	Ккал-658	Ккал-762	Крупа перловая	10	15
	Белки-36,947	Белки-42,747	Лук репчатый	5	10
	Жиры-16,097	Жиры-20,538	морковь	10	15
	Углеводы-88,212	Углеводы-91,132	Огурцы соленые	14	20
			Масло сливочное	5	5
	Минералы-153,497	Минералы-188,097	Мясокостный бульон	150	170
	Витамины-3,614	Витамины-4,614			
Гуляш из говядины (говядина)	80	100	говядина	103	110
			морковь	5	10
			Лук репчатый	18	22
			Масло сливочное	10	10
			Томатная паста	12	12
			Соль йодированная	1	1
			Мука пшеничная обогащенная	4	6
	100	150	рожки	35	40

Макароны отварные			Масло сливочное	5	6
			Соль йодированная	1	1
Кисель с витамином С	200	200	кисель	24	24
			сахар	20	20
			Лимонная кислота	0,3	0,3
			Витамин С	0,0007	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60
Творожная запеканка/ватрушка	80	80	творог	100	100
			молоко	50	50
			сахар	5	5
			яйца	1/10	1/10
			мука	8	8
			соль	1	1
			Масло сливочное	5	5
Соус молочный	20	20	Сахар	5	5
			Молоко	20	20
			мука	2	2

Четверг

Наименование блюда	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп гороховый	200 Ккал-553 Белки-17,537 Жиры-15,52 Углеводы-84,22 Минералы-51,73 Витамины-4,62	250 Ккал-666 Белки-21,878 Жиры-18,74 Углеводы-99,99 Минералы-71,73 Витамины-4,34	картофель	53	65
			горох	16	20
			морковь	10	15
			Лук репчатый	10	15
			Масло сливочное	5	6
			Мясокостный бульон	150	170
			Салат из моркови с яблоком	60	100
Котлета рыбная/рыба тушеная	70/5	100/5	сахар	3	5
			Масло растительное	3	5
			яблоки	24	30
			минтай	132	140
			Хлеб пшеничный	14	20
			молоко	19	25
			Мука пшеничная, обогащенная	8	10
Соль йодированная	1	1			
Картофельное пюре	100	150	Масло сливочное	5	6
			Масло растительное	7	7
			картофель	167	190
			молоко	40	45
			Соль йодированная	1	1

Компот из свежих фруктов с витамином С	200	200	Масло сливочное	4	6
			Фрукты свежие	45	45
			сахар	24	25
			Кислота лимонная	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Витамин С	0,0007	0,0007
			Хлеб ржано-пшеничный	40	60

Пятница

Наименование блюд	Выход блюда и меню-раскладка в день гр.		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	1-4 класс	5-11 класс		1-4 класс	5-11 класс
Суп из овощей	200 Ккал-517 Белки-25,5 Жиры-14,1 Углеводы-71,05 Минералы-11,5 Витамины-0,1	250 Ккал-567 Белки-29,3 Жиры-15,1 Углеводы-76,05 Минералы-11,5 Витамины-0,1	Капуста белокочанная	20	30
			картофель	54	72
			морковь	5	10
			Лук репчатый	3	10
			Томатная паста	2	5
			Масло сливочное	5	6
			Соль йодированная	1	1
			Мясокостный бульон	150	170
Биточки мясные	60/25	100/25	Мясо говядины (котлетное мясо)/ кур	50	60
			Лук репчатый	3	10
			морковь	5	10
			Хлеб пшеничный	9	12
			молоко	12	20
			Мука пшеничная обогащенная	5	8
			Масло растительное	4	6
			Масло сливочное	5	6
Гарнир: рис припущенный	100	150	Соль йодированная	1	1
			рис	40	45
			Масло сливочное	5	6
Сок фруктовый	200	200	Сок фруктовый	200	220
Хлеб ржано-пшеничный	40	40	Хлеб ржано-пшеничный	40	60