

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Л.Ершова



**Перспективное меню
КГУ «Общеобразовательная школа имени
Горького села Домбыралы отдела
образования по Аккольскому району
управления образования Акмолинской
области»
(зима-весна)**

1 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп рисовый с фрикадельками	200	250	250	Картофель	50	70	70
				Мясо говядина	50	52	54
				Рис	16	18	20
				Соль	1	1	1
				Лук	3	3	3
				Сливочное масло	5	5	5
				Растительное масло	5	5	5
Сок мультивитаминный	200	200	200	Сок мультивитаминный	200	200	200
Фрукты	200	200	200	Яблоко	200	200	200
Хлеб	23	39	45	Хлеб	23	39	45
Сыр	15	15	15	Сыр	15	15	15
Салат свекольный	80	100	100	Свекла	95	142,5	142,5
				Растительное масло	5	7	7
				Сахар	2	2	2
				Соль	1	1	1

2 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Котлеты мясные	80	150	150	Говядина	59	74	74
				Хлеб	14	18	18
				Молоко	19	24	24
				Сухари	8	10	10
				Растительное масло	4,8	6	6
Гречка рассыпчатая	150	180	180	Гречка	70	80	80
				Сливочное масло	4	4	4
				Соль	2	2	2
Салат из свежих овощей	80	100	100	Капуста	60	60	60
				Морковь	80	80	80
				Лук	15	15	15
				Лимонная кислота	1	4	4
				Растительное масло	4	4	4
Хлеб	23	39	45	Хлеб	29	39	45
Компот из сухофруктов	200	200	200	Сухофрукты	5	5	5
				Сахар	20	20	20
Сузбеше	125	125	125	Сузбеше	125	125	125
Мед пчелиный	20	20	20	Мед пчелиный	20	20	20

3 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Плов (говядина)	180	200	200	Морковь	10,67	10,67	10,67
				Мясо говядина	146,74	146,74	146,74
				Растительное масло	6,67	6,67	6,67
				Рис	45,33	45,33	45,33
				Лук	6,67	6,67	6,67
				Томат	10	10	10
Салат из свежих овощей	80	100	100	Капуста	60	80	80
				Морковь	70	80	80
				Лук	10	15	15
				Лимонная кислота	4	4	4
				Растительное масло	4	4	4
Хлеб	23	39	45	Хлеб	23	39	45
Творожная запеканка	150	200	200	Творог	100	100	100
				Манка	20	25	25
				Сахар	30	50	50
				Яйцо	1	1	1
				Сливочное масло	8	10	10
				Молоко	30	50	50
Компот	200	200	200	Сухофрукты	5	5	5
				Сахар	15	15	15

4 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рыба в духовке	100	180	180	Морковь	11	11	11
				Рыба	152	183	183
				Растительное масло	5	5	5
				Соль	1,25	1,50	1,50
				Лук	7	8	9
Картофельное пюре	150	180	180	Картофель	132	158	158
				Молоко	22,50	27	27
				Сливочное масло	4,50	5,40	5,40
Хлеб	23	39	45	Хлеб	23	39	45
Салат из моркови	80	100	100	Морковь	70	80	80
				Соль	1	1	1
				Сахар	2	2	2
				Перец	1	1	1
				Растительное масло	2	2	2
Чай с молоком	200	200	200	Заварка	5	5	5
				Сахар	8	8	8
				Молоко	50	50	50
Мед пчелиный	25	25	25	Мед пчелиный	25	25	25

5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ на костном бульоне	200	250	250	Картофель	20	28	28
				Говядина	84	100	110
				Капуста	30	42	42
				Томатная паста	7,50	10,50	10,50
				Морковь	35	49	49
				Лук	35	49	49
				Соль	2,40	2,80	2,80
				Растительное масло	2	2	2
Хлеб	23	39	45	Хлеб	23	39	45
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше	100	100	100
Булочка с маслом	30/15	30/15	30/15	Булочка	30	30	30
				Сливочное масло	15	15	15
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	Сухофрукты яблоко и груша	5	5	5
				Сахар	5	5	5

6 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250	Мясо говядина	85	95	95
				Чечевица	15	18	25
				Соль	1	1	1
				Лук	3	3	3
				Сливочное масло	5	5,1	5,1
				Картофель	80	95	100
Салат огуречный	80	100	100	Огурцы	70	88	90
				Зелень	50	55	55
				Лук	3	3	3
Сок персиковый	200	200	200	Сок персиковый	200	200	200
Фрукты	200	200	200	Яблоко	200	200	200
Хлеб	23	39	45	Хлеб	23	39	45

7 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Говядина тушеная	100	180	180	Мясо	100	120	120
				Растительное масло	6	8	10
				Лук	20	29	30
				Томатная паста	15	19	20
				Мука	7	7	7
Макароны	150	180	180	Макароны	40	68	68
				Соль	1,50	1,80	1,80
				Сливочное масло	8	9	9
Салат свекольный	80	100	100	Свекла	95	142	142
				Растительное масло	5	7	7
				Сахар	2	2	2
				Соль	1	1	1
Компот с медом	200	200	200	Сухофрукты	5	5	5
				Мед	2,8	2,8	2,8
Хлеб	23	39	45	Хлеб	23	39	45
Сузбеше	125	125	125	Сузбеше	125	125	125

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп уха	200	200	200	Перловка	20	20	20
				Рыба	30	45	45
				Картофель	80	95	95
				Лук	10	12	12
				Сливочное масло	2	2	2
				Морковь	12	12	12
Хлеб	23	39	55	Хлеб	23	39	45
Кисель из плодов ягод	200	200	200	Плоды ягод сушеные	20	20	20
				Сахар	8	10	10
				Лимонная кислота	1	1	1
Булочка с маслом	30/15	30/15	30/15	Булочка	30	30	30
				Сливочное масло	15	15	15
Фрукты	200	200	200	Яблоко	200	200	200
Салат мясной	80	100	100	Мясо	80	90	100
				Картофель	20	30	40
				Лук	10	10	10
				Растительное масло	2	2	2

8 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Овощное рагу с мясом	200	250	250	Мясо	95	95	95
				Капуста	100	100	100
				Лук	20	20	20
				Соль	1,50	1,50	1,50
				Картофель	100	100	100
				Растительное масло	7	7	7
Кисель	200	200	200	Вода питьевая	195	195	195
				Смесь сухая для киселя	20	20	20
Хлеб	23	39	45	Хлеб	23	39	45
Сыр	15	15	15	Сыр	15	15	15
Фрукты	200	200	200	Фрукты	200	200	200

9 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200	250	250	Картофель	75	105	105
				Лук	20	28	28
				Соль	1	1	1
				Огурцы	16,67	23,23	23,23
				Растительное масло	5	5	5
				Бульон	188	225	225
				Перловка	5	5	5
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше	100	100	100
Чай с молоком	200	200	200	Заварка	5	5	5
				Сахар	8	8	8
				Молоко	50	50	50
Фрукты	200	200	200	Яблоко	200	200	200
Хлеб	23	39	45	Хлеб	23	39	45

10 день