

## «АТВЕРЖАЛАЮ»

Коммунальное государственное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа Еркинқалы»  
отдела образования города Атырау управления образования Атырауской области»  
Директор: С.Д. Кисметов В.Д.  
«12» 08 2023г.



1 неделя 1-день

Меню  
1 неделя

Наименование блюда	Грамм			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Каша молочная (пшено)	200	230	250	Пшено	60	75	90
				Молоко	100	120	150
				Масло сливочное	10	12	16
				Сахар	15	17	19
				Соль йодированная	1	1	2
Яблоко	150	150	150	Вода	100	120	130
				Яблоко	150	150	150
				Чай	2	2	2
Шай С витамином	200	200	200	Сахар	10	10	10
				С витамин	0,025	0,025	0,025
				Вода	218	218	218
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
				ккал			
<b>Сумма:</b>				<b>200 тенге</b>			

1 неделя 2 день

Наименование блюда	Грамм			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Котлеты мясные с подливой	60/10	70/10	80/10	Говяжий фарш	61	73	80
				Морковь	20	30	40
				Лук репчатый	20	30	40
				Масло растительной	11	14	15
				Томатная паста	3	5	7
				Мука	4	5	7
				фортифицированная			
				Соль йодированная	1	1	2
Гарнир рожки	130	170	210	Рожки	50	60	70
				Сливочное масло	5	6	8
				Соль йодированная	1	1	2
				Вола	80	90	100
Молоко	200	200	200	Молоко	20	20	20
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
ккал					233	289	355
Цена:	200 тенге						

1 неделя 3-день.

Наименование блюд	Грамм			Ингредиенты блюд	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассолылик	200	250	300	Говядина	50	60	70
				Картофель	50	60	70
				Дук репчатый	20	30	40
				Соленые огурцы	15	20	25
				Морковь	4	5	7
				Перловка	4	6	8
				Соль йодированная	60	70	80
				Вода	1	2	3
Свекольный салат с яблоком	50	60	70	Вода	250	270	290
				Свекло	42	50	57
				Оливковое масло	5	6	7
				Яблоко	22	25	27
				Соль	5	6	8
Кисель	200	200	200	Кисель	42	50	57
				Сахар	50	50	50
				Вода	7	7	7
Хлеб	30	40	50	Хлеб	218	218	218
				Калорийность, ккал	30	40	50
Сумма:	200 тенге						

**I неделя 4-день**

Наименование блюда	Грамм			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Плов	200	250	300	Говядина	60	60	60
				Рис	60	70	80
				Лук	20	25	30
				Растительное масло	10	14	15
Чай с сахаром	200	200	200	Морковь	40	50	60
				Соль йодированная	1	2	3
				Вода	100	110	120
Чай с сахаром	200	200	200	Сахар	20	20	20
				Чай	15	15	15
				Вода	0,025	0,025	0,025
Хлеб	30	40	50	Хлеб	220	220	220
					30	40	50
Калорийность, Ккал							
Цена	200 тенге						

1 неделя 5-день

Наименование блюд	Грамм			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Куриный суп с вермишелью	200/45	250/45	300/45	Картофель	42	50	57
				Дук репчатый	20	25	30
				Морковь	20	30	35
				Масло растительный	5	6	7
				Соль йодированный	1	2	3
				Макарон	26	35	42
				Куриное мясо	60	60	60
				Вода	250	270	290
				Сахар	15	15	15
				Сухофрукты	20	20	20
Компот из сухофруктов с витамином	200	200	200	Витамин С	0,025	0,025	0,025
					220	220	220
Салат из свежих овощей	50	60	70	Морковь	37	47	57
				Капуста	50	60	70
				Оливковое масло	2	3	4
				Соль йодированное	1	1	2
Хлеб	30	40	50				
<b>Калорийность, ккал</b>							
<b>Сумма:</b>	<b>200 тенге</b>						
					<b>238</b>	<b>380</b>	<b>428</b>

**2 недели 1-день**

**Меню  
2 недели**

Наименование блюда	Грамм			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Каша молочная рисовая	200	250	300	Рис	35	40	45
				Молоко	100	120	140
				Сахар	15	20	20
				Сливочное масло	10	10	12
				Соль йодированное	1	1	2
Какао с молоком	200	200	200	Вода	100	110	120
				Сахар	15	15	15
				Какао	10	10	10
				Молоко	100	100	100
				Вода	120	120	120
Хлеб	30	40	50	30	40	50	
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>283</b>	<b>327</b>	<b>368</b>	
<b>Цена:</b>	<b>200 тенге</b>						

2 неделя 2-день

Наименование блюда	Грамм			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рагу мясное овощное	200	250	30	Капуста	100	120	130
				Говядина	50	60	70
				Лук	20	25	30
				Масло растительное	10	13	15
				Морковь	42	50	57
				Картоп	100	120	130
Чай с молоком	200	200	200	Томат	30	40	50
				Соль йодированное	1	1	2
				Шай	1	1	1
				Сахар	15	15	15
Хлеб	30	40	50	Вода	218	218	218
				Хлеб	30	40	50
<b>Калорийность, ккал</b>							
<b>Сумма:</b>					<b>200 тенге</b>		
					<b>225</b>	<b>282</b>	<b>317</b>

2 неделя 3-день

Наименование блюда	Грамм			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	300	Картон	80	90	100
				Суповой набор	80	85	90
				Томат пастасы	4	5	7
				Растительное масло	10	10	10
				Капуста	50	60	70
				Свекло	30	35	40
				Дук	20	25	30
				Морковь	20	25	30
				Соль йодированный	1	1	1
				Вола	300	350	350
Витаминный салат	50	60	70	Морковь	70	80	90
				Йодированный соль	1	1	1
				Оливковое масло	6	7	8
Компот из сухофруктов с ВИТАМИНОМ	200	200	200	Сахар	15	15	15
				Сухофрукты	20	20	20
				С витамин	0,025	0,025	0,025
				Су	220	220	220
Хлеб	30	40	50	Хлеб	30	40	50
				Калорийность, ккал	221	272	312
<b>Цена: 200 тенге</b>							



2 неделя 4-день

Наименование блюда	грамм			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Котлеты куриные с рожки	140/60	180/70	220/80	Куриный фарш	80	90	100
				Рожки	40	45	50
				Морковь	20	25	30
				Дук репчатый	20	25	30
				Томатная паста	4	5	7
Кисель С ВИТАМИНОМ	200	200	200	Масло растительное	11	14	15
				Соль йодированная	1	1	2
				Кисель	50	50	50
Хлеб	30	40	50	Сахар	15	15	15
				С ВИТАМИН	0,025	0,025	0,025
				Болд	218	218	218
Калорийность, ккал				Хлеб	30	40	50
Цена:	200 тенге						
					166	207	241

2 неделя 5-день

Наименование блюда	Грамм			Ингредиенты блюд	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник	200	250	300	Суп набор	80	90	95
				Картоп	42	50	57
				Дук	20	25	30
				Соленые огурцы	11	14	15
				Морковь	42	50	57
				Перловка	15	25	30
				Растительное масло	5	6	7
				Томатная паста	5	7	9
Свежий салат с виноградом	60	60	60	Йодированная соль	1	1	2
				Вола	240	260	280
				Свекло	55	60	65
				Виноград	42	50	57
				Масло оликовое	5	10	10
Компот из сухофруктов с витамином С	200	200	200	Соль йодированная	1	1	2
				Сахар	50	50	50
				Сухофрукты	15	15	15
				С витамин	0,025	0,025	0,025
				Вола	218	218	218
Хлеб	30	40	50				
Калорийность, ккал							
Сумма:	200 тенге						