

Утверждаю  
Руководитель КГУ «СОШ им. М.Ауэзова  
города Павлодара»  
Г.Т.Топанова



**Двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся  
1-4 классов  
за счет бюджетных средств на 2022-2023 год  
(зима-весна)**

1 неделя

1-й день

Наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Котлета курая	80	90	100	Фарш (куриный)	165	186	208
				Лук репчатый	3	3	3
				Хлеб	15	17	19
Гарнир: гречка рассыпчатая	150	180	200	Крупа гречневая	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
Чай	200	200	200	Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>742</b>	<b>867</b>	<b>925</b>

2-й день

Наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рагу	130	135	140	Капуста	127	146	171
				Говядина	82	94	110
				Картофель	7	12	13
				Лук репчатый	16	18	21
				Масло растительное	7	4	5
				Соус томатный	55	65	75
				Бульон	50	58	68
				Морковь	4	5	6
Кисель	200	200	200	Кисель	24	24	24
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>846</b>	<b>921</b>	<b>1082</b>

3-й день

Наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой	200/25	230/25	250/25	Крупа	20	23	25
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон говяжий	200	230	250
Компот	200	200	200	Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Булочка	70	70	70	булочка	70	70	70
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>881</b>	<b>999</b>	<b>1072</b>

4-й день

Наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Котлеты рыбные	80	90	100	Фарш (Судак)	107	120	133
				Хлеб пшеничный	15	17	19
				Сухари	7	8	9
				Молоко или вода	20	23	26
				Масло растительное	11	12	13
Гарнир: макароны	150	180	200	Макароны	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				Вода	73	95	110
Чай с сахаром	200	200	200	Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>920</b>	<b>1043</b>	<b>1135</b>

5-й день

Наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Плов	150/50	180/50	200/50	Филе (мясное)	107	107	107
				Крупа рисовая	51	61	68
				Масло растительное	8	10	11
				Лук репчатый	9	11	12
				Морковь	14	17	19
Чай сладкий	200	200	200	Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>831</b>	<b>925</b>	<b>968</b>

## 2 неделя

### 1-й день

Наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Биточки рубленые	80	90	100	Филе (мясо)	69	78	87
				Хлеб пшеничный	11	12	13
				Молоко	16	18	20
				Лук репчатый	32	36	40
				Масло растительное	4	5	6
				Мука пшенично обогатенная	5	6	7
Гарнир: рожки	150	180	220	Рожки	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
Чай с сахаром	200	200	200	Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>748</b>	<b>790</b>	<b>804</b>

### 2-й день

наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп гороховый	200/25	230/25	250/25	Капуста белокочанная	20	23	25
				Картофель	53	61	66
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Горошек зеленый консервированный	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
Чай сладкий	200	200	200	Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Булочка	70	70	70	булочка	70	70	70
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>868</b>	<b>930</b>	<b>974</b>

## 3-й день

наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Плов	150/50	180/50	200/50	Филе (мясное)	107	107	107
				Крупа рисовая	51	61	68
				Масло растительное	8	10	11
				Лук репчатый	9	11	12
				Морковь	14	17	19
Кисель	200	200	200	Кисель фруктовый	24	24	24
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>871</b>	<b>1004</b>	<b>1087</b>

## 4-й день

Наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Котлеты куриные	80	90	100	Фарш (куриный)	107	120	133
				Лук репчатый	4	4	5
				Петрушка	5	5	7
				Бульон	55	55	55
				Масло растительное	3	3	3
				Мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				Макароны	150	180	200
				Масло сливочное	4	5	5
Компот	200	200	200	Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>711</b>	<b>818</b>	<b>912</b>

## 5-й день

наименование	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Гуляш	50	60	80	Филе (мясное)	60	68	76
				Лук репчатый	35	40	45
				Масло растительное	9	10	11
				Петрушка	4	5	6
Гарнир: Картофельное пюре	150	180	200	Картофель	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
Чай с сахаром	200	200	200	Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>898</b>	<b>1006</b>	<b>1082</b>