



Перспективное меню (лето-осень)

Гидея

день	Наименование блюда, ингредиенты	количество блюда, грамм			сумма
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
понедельник	Борщ (свекла, капуста белокачанная, томатная паста, морковь, петрушка, лук репчатый, соль йодированная, мясо)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Курни отварные (курица, лук репчатый)	80	90	100	
	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Молоко	200	200	200	
	Мед пчелиный	10	10	10	
вторник	Суп гороховый (картофель, морковь, лук репчатый, морковь, петрушка, масло растительное, соль йодированная)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Перец фаршированный с фаршем и рисом (перец, говядина, колбаса, яйцо, крупа рисовая, лук репчатый, масло)	200	230	260	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Салат из свежих огурцов (огурцы, масло растительное)	60	80	100	
	Кисель из плодов шиповника	200	200	200	
	Яблоко	200	200	200	
среда	Суп с крупой (крупа овсяная, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говядины)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Мясо тушенное (говядина) (говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная)	80	90	100	
	Гарнир (тушеная капуста)	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сузшеное (творог)	100	100	100	
	Кефир	200	200	200	
четверг	Суп лапша домашняя (мука пшеничная, яйца, вода, соль йодированная, лук репчатый, масло сливочное, мясо)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Салат из свежих помидоров со сливочным перцем (помидоры свежие, лук зеленый, перец острый, масло растительное)	60	80	100	
	Котлеты рыбные (суши, хлеб пшеничный, вода, сахар, масло растительное)	80	90	100	
	Гарнир (овощи в молочном соусе) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокачанная)	75/26	100/30	120/30	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Компот из свежих плодов (яблоки, сахар, вода)	200	200	200	
пятница	Банан	200	200	200	616 кг
	Шницель свиной запеченный (капуста белокачанная, морковь, петрушка, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная)	200/25	230/25	250/25	
	Пюре с мясом говядины (мясо говядины, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста)	150/50	180/50	200/50	
	Салат витаминный из свежих овощей (помидоры, огурцы, яблоки, морковь, лимон для сока, сахар, масло)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Мед пчелиный	10	10	10	
Молоко	200	200	200		



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
Білім және Ғылым Министрлігі
Астана қаласы

УТВЕРЖАЮ
директор КГУ "ОИИ №2 г.Зерекан"



Әлеуметтік-педагогикалық
орталық
Қазақстан Республикасының
Білім және Ғылым Министрлігі
Астана қаласы

Перспективне меню (лето-осен)

Пісінімі

күн	Атынама, ингредиенттері	Сығым, грамм			сумма
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
пәнікешік	Суп дәмді домашық (сүт пісінімі, айран, май, сөзді йодированный, лұқ ретітпей, мейіт сәтін, бұлған, мейіт)	200/25	230/25	250/25	616 тт
	Рагу із гөтінді (мейіт сәтін, мейіт растительное, картофель, морковь, лұқ ретітпей, мейіт пісінімі, мейіт)	140/60	140/60	140/60	
	Гарнир (күршіт пісінімі)	100	130	130	
	Хлеб рахыт-пісінімі	20	35	40	
	Творог (сүт пісінімі)	100	100	100	
	Мейіт	200	200	200	
шөтін	Суп пісінімі (күршіт белокочанная, картофель, морковь, лұқ ретітпей, гөтін сәтін консервированный)	200/25	230/25	250/25	616 тт
	Сәтін із мейіт сәтін (морковь және яблоки свежие, сәтін, мейіт растительное)	60	80	100	
	Гөтін сәтін мейіт және рисом (күршіт белокочанная, картофель, морковь, лұқ ретітпей, гөтін сәтін)	200	200	200	
	Хлеб рахыт-пісінімі	20	35	40	
	Компот із сүтін (сүтін, курага, мейіт)	200	200	200	
	Бұлған	200	200	200	
сәтін	Суп көршітпей (күршітпей, мейіт, лұқ ретітпей, мейіт растительное, томатная паста, бұлған, мейіт гөтін сәтін)	200/25	230/25	250/25	616 тт
	Төтін мейіт (гөтін сәтін (котлетное мейіт), хлеб пісінімі, мейіт, лұқ ретітпей, мейіт растительное, мейіт)	80	90	100	
	Гарнир (гөтін сәтін күршіт, растительное)	100	130	150	
	Хлеб рахыт-пісінімі	20	35	40	
	Сүт пісінімі (творог)	100	100	100	
	Көтін	200	200	200	
көтін	Суп харчо (күршіт рисом, лұқ ретітпей, мейіт сәтін, петрушка, томатная паста, сөзді йодированный, бұлған)	200/25	230/25	250/25	616 тт
	Сүт пісінімі (филе сүтін, лұқ ретітпей, петрушка, соус белый основкой, бұлған, мейіт сәтін, мейіт)	75/50	75/50	75/50	
	Гарнир (мейіт картофельное)	100	130	150	
	Хлеб рахыт-пісінімі	20	35	40	
	Көтін сәтін витамин С	200	200	200	
	Гөтін	200	200	200	
көтін	Суп с бөтін (картофель, фасоль, лұқ ретітпей, мейіт растительное, бұлған, гөтін сәтін)	200/50	230/25	250/25	616 тт
	Зөтін рубленые (котлетное, гөтін сәтін мейіт, хлеб пісінімі, мейіт, лұқ ретітпей, мейіт растительное, айран)	80	90	100	
	Гарнир рис припущенный (рис, мейіт сәтін бұлған)	100	130	150	
	Хлеб рахыт-пісінімі	20	35	40	
	Мейіт пісінімі	10	10	10	
	Сүт пісінімі (творог)	100	100	100	
	Сок мейіт витаминный	200	200	200	



(Перспективное меню (лето-осень))

III неделя



день	Наименование блюда, ингредиенты	высоте роста, грамм			сумма
		10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
понедельник	Суп жареный (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, петрушка)	200/25	230/25	250/25	616 г
	Котлеты мясные (мясо котлетное говядины, хлеб пшеничный, молоко, сахар, масло сливочное, масло растительное)	75/5	85/5	95/5	
	Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сулбеше (творог)	100	100	100	
	Мед пчелиный	10	10	10	
	Молоко	200	200	200	
вторник	Борщ (капуста белокочанная, свекла, томатная паста, морковь, петрушка, лук репчатый, соль йодированная, масло)	200/25	230/25	250/25	616 г
	Куры отварные (курица, лук репчатый)	80	90	100	
	Гарнир (крупа геркулеза)	100	130	150	
	Салат из сладкого перца с зеленью (перец сладкий, лук зеленый, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Компот из свежих плодов (груша, сахар)	200	200	200	
	Банан	200	200	200	
среда	Расcольник (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительное, бульон, говядина)	200/25	230/25	250/25	616 г
	Мясо тушеное (мясо говядины, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная)	80	90	100	
	Гарнир: капуста тушеная (капуста белокочанная, масло растительное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука)	100	130	150	
	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук зеленый, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сулбеше (творог)	100	100	100	
	Кефир	200	200	200	
четверг	Суп с бобовыми (картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, говядина)	200/25	230/25	250/25	616 г
	Тефтели из судака (судак, хлеб пшеничный, морковь, лук репчатый, мука пшеничная обогатленная, масло)	80	90	100	
	Гарнир (овощи в молочном соусе) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокочанная)	75/26	100/30	120/30	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сок мультивитаминный	200	200	200	
	Яблоко	200	200	200	
пятница	Суп с крупой (крупа овсяная, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говядины)	200/25	230/25	250/25	616 г
	Перец фаршированный с мясом и рисом (перец сладкий, говядина котлетное мясо, крупа рисовая, лук репчатый)	200	230	260	
	Салат витаминный из свежих овощей (помидоры, огурцы, яблоки, морковь, лимон для сока, сахар, масло)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Квас из плодов шиповника	200	200	200	
	Груша	200	200	200	



Перспективное меню (детям)

IV недели

день	Наименование блюда, ингредиенты	выход блюда, грамм			сумма
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
понедельник	Суп из овощей (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный,	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Батончик мясной (мясо говяжье, хлеб пшеничный, молоко, сахар, масло растительное, масло сливочное)	75/5	85/5	95/5	
	Гарнир (рис отваренный)	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Творог (сузбене)	100	100	100	
	Мед пшеничный	10	10	10	
	Молоко	200	200	200	
вторник	Суп с вермишелью (вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, паста томатная, бульон, говядина)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Азу (мясо говяжье, масло растительное, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная, огурцы соленые, картофель,	200	230	250	
	Салат из капусты белокачанной (капуста белокачанная, морковь, сахар, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Компот из свежих плодов (яблоко, груша, сахар)	200	200	200	
	Батончик	200	200	200	
среда	Борщ (свекла, капуста белокачанная, томатная паста, морковь, петрушка, лук репчатый, соль йодированная, масло	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Гуляш (говядина, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, обогатенная)	60	80	100	
	Гарнир: крупа перловая	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сузбене (творог)	100	100	100	
	Кефир	200	200	200	
четверг	Суп с бобовыми (фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говяжье)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Судак тушеный (судак, плавленый бульон, морковь, петрушка, лук репчатый, томатная паста, масло растительное,	75/50	75/50	75/50	
	Гарнир (овсянка в молоке с соусом) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокачанная,	75/26	100/30	120/30	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сок персиковый	200	200	200	
	Яблоко	200	200	200	
пятница	Суп с бобовыми (картофель, фасоль, лук репчатый, масло растительное, бульон, говядина)	200/50	230/25	250/25	616 кг
	Плов (мясо говяжье, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста)	150/50	180/50	200/50	
	Салат с огурцами и зеленью (листья салата, огурцы свежие, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сузбене (творог)	100	100	100	
	Молоко	200	200	200	