**«Утверждаю»:**

**Руководитель ГУ «Отдел**

**образования Щербактинского**

**района» управления образования**

**Павлодарской области**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.Итемгенов**

**Перспективное сезонное (лето- осень) меню блюд для организации питания школьников в**

**общеобразовательных организациях Щербактинского района на 2021-2022 учебный год**

**1 неделя, 1-й 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 говядины | 100/80 | 150/150 | 180/180 | Капуста | 50 | 80 | 120 |
| Картофель | 60 | 70 | 60 |
| говядина | 90 | 160 | 180 |
| Морковь | 10 | 11 | 12 |
| томат | 8 | 8 | 8 |
| Лук | 10 | 10 | 10 |
| Масло растительное | 8 | 8 | 8 |
| Булочки сдобные | 50 | 65 | 70 | Мука пшеничная | 30 | 28 | 27 |
| молоко | 10 | 10 | 10 |
| дрожжи | 1 | 1 | 1 |
| Яйцо | 4 | 6 | 8 |
| сахар | 5 | 5 | 5 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 200 | чай | 1 | 1 | 1 |
| Сахар | 20 | 20 | 20 |
| вода | 125 | 125 | 125 |
| молоко | 50 | 50 | 50 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Суп с крупой на к/б | 200/25 | 250/25 | 300/25 | Крупа гречневая | 20 | 23 | 25 |
| морковь | 11 | 13 | 14 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 6 |
| бульон | 200 | 230 | 250 |
| Говядина (кости) | 25 | 25 | 25 |
| Картофель | 25 | 30 | 35 |
|  |  |  |  | Соль | 4 | 4 | 4 |

**1 неделя, 2-й 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** |
| Салат из свежих овощей | 60 | 100 | 150 | Капуста белокочанная | 55 | 70 | 120 |
| морковь | 12 | 24 | 30 |
| Масло растительное | 7 | 8 | 10 |
| Куры отварные | 80 | 150 | 180 | Курица | 125 | 186 | 208 |
| Лук репчатый | 8 | 11 | 12 |
| Гарнир:. Рис отварной | 100 | 130 | 150 | рис | 36 | 47 | 55 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Бульон | 130 | 138 | 143 |
| Подлив | 30 | 40 | 50 | Лук | 6 | 8 | 10 |
| Морковь | 7 | 8 | 9 |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 |
| Томат | 6 | 7 | 8 |
| Мука | 3 | 3 | 3 |
| кисель | 200 | 200 | 200 | кисель | 20 | 20 | 20 |
| Сахар | 15 | 15 | 15 |
| Печенье | 25 | 25 | 25 | Печенье | 25 | 25 | 25 |
| Хлеб ржано-пшеничн. | 20 | 35 | 40 | Хлеб ржано-пшеничн. | 20 | 35 | 40 |
| Рассольник на к/б | 200/25 | 250/25 | 300/25 | Картофель | 25 | 30 | 35 |
| Лук репчатый | 13 | 14 | 15 |
| Огурцы соленые | 30 | 20 | 22 |
| Масло растительное | 5 | 7 | 8 |
| Бульон говяжий | 240 | 242 | 244 |
| Крупа перловая | 13 | 17 | 20 |
| Морковь | 8 | 10 | 12 |
| Томат | 7 | 10 | 12 |
| Мясо (кости) | 25 | 25 | 25 |
|  |  |  |  | соль | 4 | 4 | 4 |

**1 неделя, 3-й 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 лапша домашняя  на к/б | 200/25 | 250/25 | 300/25 | Мука пшеничная обогащенная | 16 | 18 | 20 |
| Яйца | 5 | 6 | 7 |
| Вода | 3 | 3 | 3 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 5 |
| Мясо (кости гов) | 25 | 25 | 25 |
| Картофель | 25 | 30 | 35 |
| Тефтели | 80 | 150 | 180 | Мясо гов котлетное | 69 | 78 | 87 |
| рис | 10 | 12 | 14 |
| Хлеб пшеничный | 11 | 12 | 13 |
| молоко | 19 | 22 | 25 |
| Сухари | 8 | 9 | 10 |
| Масло растительное | 8 | 10 | 12 |
| Лук репчатый | 12 | 15 | 18 |
| Подлив | 30 | 40 | 50 | Лук | 6 | 8 | 10 |
| Морковь | 7 | 8 | 9 |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 |
| Томат | 6 | 7 | 8 |
| Мука | 3 | 3 | 3 |
| Гарнир: гороховое пюре | 100 | 150 | 180 | горох | 37 | 48 | 55 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Салат из моркови | 60 | 100 | 150 | Морковь | 64 | 108 | 158 |
| Сахар | 4 | 5 | 6 |
| Масло растительное | 6 | 8 | 10 |
| мед пчелиный | 10 | 10 | 10 | мед пчелиный | 10 | 10 | 10 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Сок абрикосовый | 200 | 200 | 200 | сок | 200 | 200 | 200 |

**1 неделя, 4-й 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** |
| Салат свекольный | 60 | 100 | 150 | Свекла | 70 | 110 | 160 |
| Масло растительное | 10 | 12 | 15 |
| рыба, запеченная в духовке | 80 | 150 | 180 | Рыба | 107 | 160 | 195 |
| Лук репчатый | 10 | 11 | 12 |
| Масло растительное | 5 | 3 | 3 |
| Мука | 4 | 4 | 4 |
| Подлив | 30 | 40 | 50 | Лук | 6 | 8 | 10 |
| Морковь | 7 | 8 | 9 |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 |
| Томат | 6 | 7 | 8 |
| Мука | 3 | 3 | 3 |
| макароны | 100 | 150 | 180 | Макароны | 36 | 47 | 54 |
| Масло сливочное | 3 | 3 | 3 |
| компот | 200 | 200 | 200 | Сухофрукты | 20 | 20 | 20 |
| Сахар | 20 | 20 | 20 |
| вода | 160 | 160 | 160 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Печенье | 25 | 25 | 25 | печенье | 25 | 25 | 25 |
| Борщ | 200/25 | 250/25 | 300/25 | Свекла | 10 | 12 | 15 |
| Капуста белокачанная | 30 | 35 | 40 |
| Томатная паста | 5 | 6 | 7 |
| Морковь | 8 | 9 | 10 |
| Мясо (кости) | 20 | 20 | 20 |
| Лук репчатый | 7 | 8 | 9 |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 |
| Сахар | 1,5 | 2 | 2 |
| Картофель | 25 | 30 | 35 |
| соль | 3 | 4 | 4 |

**1 неделя, 5-й 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** |
| Домашнее жаркое с мясом птицы | 100/8 | 150/150 | 180/180 | Мясо птицы | 107 | 160 | 190 |
| Картофель | 140 | 150 | 16010 |
| Морковь | 10 | 12 | 15 |
| Масло растительное | 5 | 6 | 7 |
| Лук репчатый | 10 | 12 | 15 |
| Салат витаминный | 60 | 100 | 150 | Свекла | 20 | 35 | 50 |
| Капуста | 30 | 50 | 70 |
| Морковь | 20 | 25 | 30 |
| Масло растительное | 7 | 8 | 9 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 200 | Какао | 2 | 2 | 2 |
| Сахар | 15 | 15 | 15 |
| Молоко | 100 | 100 | 100 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Гороховый суп на к/б | 200/25 | 250/25 | 300/25 | Горох | 20 | 23 | 25 |
| морковь | 11 | 13 | 14 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Картофель | 25 | 30 | 35 |
| Мясо (кости) | 25 | 25 | 25 |
| Соль | 3 | 4 | 4 |
| яблоко | 100 | 100 | 100 | яблоко | 100 | 100 | 100 |

**2 неделя, 1-й 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** |
| Каша манная | 200 | 250 | 300 | Манка | 25 | 30 | 35 |
| Молоко | 80 | 90 | 100 |
| Соль йодированная | 0,4 | 0,4 | 0,4 |
| Сахар | 5 | 5 | 5 |
| Масло сливочное | 3 | 3 | 3 |
| Сок мультивитаминый | 200 | 200 | 200 | сок | 200 | 200 | 200 |
| Ватрушка | 65 | 65 | 65 | творог | 25/5 | 25/5 | 25/5 |
| Сахар | 3 | 3 | 3 |
| Мука пшеничная | 30 | 28 | 27 |
| молоко | 4 | 5 | 6 |
| Соль йодированная | 1 | 2 | 2 |
| Яйцо | 4 | 6 | 8 |
| Масло сливочное | 5 | 3 | 2 |
| Сахар | 4 | 3 | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничн | 20 | 35 | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |

**2 неделя, 2-й день**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Плов (говядина) | 100/80 | 150/150 | 180/180 | Говядина | 107 | 107 | 107 |
| Крупа рисовая | 85 | 89 | 91 |
| Масло растительное | 10 | 12 | 15 |
| Лук репчатый | 15 | 18 | 20 |
| Морковь | 20 | 22 | 23 |
| Томатная паста | 2 | 4 | 6 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 100 | 180 | Капуста белокочанная | 55 | 70 | 90 |
| Морковь | 18 | 24 | 50 |
| Масло растительное | 7 | 8 | 10 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Свекольник на к/б | 200/25 | 250/25 | 300/25 | Свекла | 30 | 35 | 38 |
| Картофель | 25 | 30 | 35 |
| Томатная паста | 5 | 6 | 7 |
| Морковь | 8 | 9 | 10 |
| Петрушка | 2 | 2 | 2 |
| Лук репчатый | 7 | 8 | 9 |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 |
| Сахар | 1,5 | 2 | 2 |
| Мясо(кости) | 25 | 25 | 25 |
| Соль | 3 | 3 | 3 |
| Компот | 200 | 200 | 200 | Сухофрукты | 20 | 20 | 20 |
| Сахар | 20 | 20 | 20 |
| печенье | 25 | 25 | 25 | печенье | 25 | 25 | 25 |

**2 неделя, 3-й 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** |
| Рагу овощное с мясом говядины | 100/80 | 150/150 | 180/180 | Мясо говяжье | 90 | 160 | 180 |
| Картофель | 60 | 70 | 80 |
| капуста | 50 | 80 | 120 |
| Лук репчатый | 10 | 10 | 10 |
| Томатная паста | 8 | 8 | 8 |
| Морковь | 10 | 11 | 12 |
| Масло растительное | 8 | 8 | 8 |
| Суп с вермишелью  на к/б | 200/25 | 250/25 | 300/25 | Вермишель | 16 | 18 | 20 |
| Морковь | 11 | 13 | 14 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| Масло растительное | 4 | 4 | 4 |
| Картофель | 25 | 30 | 35 |
| Мясо(кости) | 25 | 25 | 225 |
| Соль | 3 | 3 | 3 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 | Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 |
| Кефир | 200 | 200 | 200 | Кефир | 200 | 200 | 200 |

**2 неделя, 4-й 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 тушеная с овощами | 80 | 150 | 180 | Рыба | 110 | 170 | 190 |
| Вода или бульон | 27 | 27 | 27 |
| Морковь | 21 | 22 | 23 |
| Лук репчатый | 12 | 15 | 16 |
| Томатная паста | 10 | 10 | 10 |
| Масло растительное | 8 | 8 | 8 |
| сахар | 1 | 1 | 1 |
| Гарнир: макароны | 75/26 | 100/30 | 120/30 | Макароны | 42 | 44 | 45 |
| Масло сливочное | 8 | 10 | 12 |
| Бульон или вода | 15 | 16 | 18 |
| Подлив | 30 | 50 | 50 | Лук | 6 | 8 | 10 |
| Морковь | 7 | 8 | 9 |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 |
| Томат | 6 | 7 | 8 |
| Мука | 3 | 3 | 3 |
| Салат витаминный | 60 | 80 | 100 | Свекла | 10 | 15 | 20 |
| Капуста | 30 | 40 | 50 |
| Морковь | 20 | 25 | 30 |
| Масло растительное | 7 | 8 | 9 |
| Кисель | 200 | 200 | 200 | Кисель из концентрата | 20 | 20 | 20 |
| Сахар | 15 | 15 | 15 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| Суп харчо на к/б | 200/25 | 250/25 | 300/25 | Крупа рисовая | 15 | 17 | 18 |
| Лук репчатый | 19 | 22 | 24 |
| Масло растительное | 8 | 9 | 10 |
| Мясо(кости) | 25 | 25 | 25 |
| Томатная паста | 6 | 7 | 8 |
| Картофель | 25 | 30 | 35 |
|  |  |  |  | Соль | 4 | 4 | 4 |

**2 неделя, 5-й 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** |
| Биточки мясные | 80 | 150 | 180 | Мясо говядина | 75 | 86 | 96 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 28 | 31 |
| Молоко | 22 | 25 | 26 |
| Сухари | 10 | 11 | 15 |
| Масло растительное | 9 | 8 | 9 |
| Масло сливочное | 8 | 9 | 10 |
| Гарнир: гречка | 100 | 150 | 180 | Гречка | 45 | 55 | 57 |
| Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| Бульон | 92 | 95 | 110 |
| Подлив | 30 | 50 | 50 | Лук | 6 | 8 | 10 |
| Морковь | 7 | 8 | 9 |
| Масло растительное | 3 | 3 | 3 |
| Томат | 6 | 7 | 8 |
| Мука | 3 | 3 | 3 |
| Чай с молоком | 200 | 200 | 200 | чай | 1 | 1 | 1 |
| Сахар | 15 | 15 | 15 |
| молоко | 50 | 50 | 50 |
| вода | 135 | 135 | 135 |
| Нарезка из помидор | 60 | 150 | 180 | помидоры | 60 | 150 | 180 |
| Банан | 100 | 100 | 100 | банан | 100 | 100 | 100 |
| Гороховый суп на к/б | 200/25 | 250/25 | 300/25 | Горох | 20 | 23 | 25 |
| морковь | 11 | 13 | 14 |
| Лук репчатый | 9 | 10 | 11 |
| Масло растительное | 4 | 5 | 5 |
| Мясо(кости) | 25 | 20 | 20 |
| Картофель | 25 | 30 | 35 |
|  |  |  |  | Соль | 3 | 3 | 3 |