

СОГЛАСОВАНО

ИП «Сайлау Еркегул»

Руководитель Сайлау Еркегул

Проставлена печать по доверенности

Арыкбаева Ботақо́з

УТВЕРЖДАЮ
Директор
КГУ «Общеобразовательная
школа №3 п.Шортанды отдела
образования по Шортандинскому
району управления образования
Акмолинской области»



Четырехнедельное меню

для организации питания детей из малообеспеченных семей и детей сирот
(составлено на основе методических рекомендаций «Единые стандарты по рациону питания школьников»)

КГУ «Общеобразовательная школа №3 поселка Шортанды отдела
образования по Шортандинскому району управления образования Акмолинской области»
на 2023-2024 год



БҰЙРЫҚ

ПРИКАЗ

Негізгі қызмет бойынша

2023 ж «14» қыркүйек №95

Комиссия құру туралы

БҰЙЫРАМЫН: Асхана жұмысын ұйымдастыру, мектеп оқушыларының сапалы тамақтануын қамтамасыз ету және салауатты өмір салтын кешенді бағдарламаны жүзеге асыру мақсатында, дайындалған тағамдардың сапасын және санитарлық бақылауды тексеру мониторинг жүргізілсін және келесі құрамда комиссия құрылсын:

Комиссия мүшелері:

1. Анесий А. - мектеп директоры
2. Тохтамурад Е. – тәрбие ісі жөніндегі орынбасары
3. Көренбай Г. - директордың шаруашылық ісі жөніндегі орынбасары
4. Аятхан Б. - қамқоршылық кеңесінің төрағасы
5. Рахметхан К. - мектеп медбикесі

Мектеп директоры:

Бұйрықпен таныстырды



Е. Тохтамурад

Г. Көренбай

Б. Аятхан

К. Рахметхан

А. Анесий

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
Котлеты мясные	50	50	50	Говядина (котлетное мясо)	50	50	50
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				специи	3	4	4
				лук	5	7	10
				Масло растительное	5	6	7
				яйцо	2	4	4
Гарнир: макароны отварные	150	150	150	Макароны	36	47	54
Сок натуральные	200	200	200	Масло сливочное	12	16	18
				сок	200	200	200
Салат витаминный	50	50	50	Капуста белокочанная	50	74	91
				Морковь	10	13	17
				огурцы	16	22	27
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Масло растительное	10	13	16
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

Наименование блюда	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	150	200	200	Мука пшеничная обогащенная	7	7	10	
				Яйца	5	6	7	
				Вода	3	3	3	
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4	
				Лук репчатый	9	10	11	
				Масло сливочное	4	5	5	
				Бульон	189	217	237	
	яблоко	1 штук	1 шт.	яблоко	1 шт	1 шк	1 шт	
	Кисель				Кисель	8	8	8
					Сахар	24	24	24
				Вода	218	218	218	
Хлеб ржано-пшеничный с маслом	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
				Масло сливочное	10	10	10	

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
сосиски цельная отварная	40	40	40	Сосиска	40	40	40
Гарнир: гречка рассыпчатая	110	160	160	Крупа гречневая	48	62	71
свежие огурцы	40	50	60	Масло сливочное	4	5	6
Чай каркаде	200	200	200	Огурцы	40	50	60
				чай	20	20	20
Хлеб -пшеничный	20	35	40	Сахар	20	20	20
				Хлеб -пшеничный	20	35	40

4 день

Наименование блюда	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
рыбные палочки	40	40	40	Фарш рыбный	40	40	40
				морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	4	5	5
Гарнир: рис припущенный	110	160	160	Рис	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
Салат морковный	50	50	50	бульон	73	95	110
				морковь	35	35	40
				Масло растительное	6	8	10
				Укроп, петрушка	10	10	10
Чай черный	200	200	200	чай	8	8	8
				Сахар	10	10	10
				Вода	200	200	200
пряник	30	30	30	пряник	30	30	30
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб -пшеничный	20	35	40

5-й день

Наименование блюда	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
Борщ на костном бульоне	150	200	200	капуста	23	26	28
				свекла	5	6	7
				бульон	120	130	150
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
Компот				Томат паста	5	5	6
				картофель	30	30	30
	200	200	200	сухофрукты	200	200	200
				Сахар	24	24	24
Хлеб-ржаной				Вода	218	218	218
				Хлеб ржаной	20	35	40

2 неделя

1 день

Наименование блюда	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
Жаркое с окорочков	150	180	200	картофель	150	193	193
				лук	20	20	20
				Морковь	34	34	34
				Масло растительное	10	10	10
				Соль	1	1,5	2
				Окорочка	94	94	94
творог	50	50	50	творог	50	50	50
				сахар	5	5	5
сок	200	200	200	сок	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

2 день

Наименование блюда	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
Тефтели мясные	40	40	40	Говядина (котлетное мясо)	40	40	40
				рис	11	15	20
				яйцо	2	6	6
				Лук репчатый	3	3	4
				Петрушка	2	2	2
				Масло растительное	3	3	3
				Соль йодированная	1,5	2	2
				Мука пшеничная обогащенная	6	7	7
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	120	138	150
Гарнир: гречка	100	130	150	Гречневая крупа	40	55	60
				слизист	3	4	4
				Масло сливочное	7	9	10
Салат: морковный с яблоками				морковь	45	45	45
				Масло растительное	6	8	10
КОМНОТ	200	200	200	Яблока	16	18	20
				сухофрукты	2	2	2
				сахар	9	12	15
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

3 день

Наименование блюда	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
Рассольник на костном бульоне	200	250	250	Перловая крупа	24	33	40
				Картофель	40	45	50
				Томат	5	5	5
				Морковь	10	10	10
				Масло растительное	3	3	3
				соль	1	1,5	2
				бульон	120	138	150
				лук	5	7	8
				Огурцы соленные	14	15	16
Яблоко	1шт	1шт	1шт		1шт	1шт	1шт
кисель	200	200	200	кисель	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40	Хлеб пшеничный	20	35	40

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
рыбные палочки	40	40	40	Фарш рыбный морковь Лук репчатый Масло растительное	40 8 8 4	40 9 9 5	40 10 10 5
Гарнир. перловка	110	160	160	перловка	37	48	55
Чай	200	200	200	Масло сливочное бульон Чай сахар	4 73 2 10	5 95 2 10	6 110 2 10
пряник	20	30	30	пряник	20	30	30
Хлеб- пшеничный	20	35	40	Хлеб -пшеничный	20	35	40

5 день

Наименование блюда	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
пельмени с бульоном	150	200	2000	Мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				Фарш мясной	80	84	84
				Яйца	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Бульон	189	217	237
		40	40	печенье	40	40	40
		200	200	Каркаде	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

3 недели

1-й день

Наименование блюда	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	50	50	50	Говядина (котлетное мясо)	84	95	100
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				слиздан	3	4	4
				лук	5	7	10
				Масло растительное	5	6	7
				яйцо	2	4	4
Гарнир : макароны отварные	100	150	150	Макароны	36	47	54
				Масло сливочное	12	16	18
Сок	200	200	200	сок	200	200	200
Салат витаминный	60	80	100	Капуста белокочанная	55	74	91
				Морковь	10	13	17
				огурцы	16	22	27
				помидор	4	6	8
				Масло растительное	10	13	16
Творог	50	50	50	творог	50	50	
				Сахар	5	5	5
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

2-й день

Наименование блюда	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 птицы	150	200	200	окорочка	79	80	100
				Масло растительное	8	11	13
				Картофель	70	75	85
				Капуста белокочанная	19	25	30
Булочка	50	50	50	Морковь	24	24	24
				Лук репчатый	10	11	11
				Мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				Мука пшеничная обогащенная	45	50	50
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Чай	2	2	2
Чай черный	200	200	200	сахар	10	10	10

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
Щи из свежей капусты с окорочком	150	180	200	Бульон куриный	90	110	130
				Капуста белокочанная	23	26	28
				Картофель	7	9	11
				морковь	5	5	5
				Лук репчатый	2	4	6
				соль	0.2	0.2	0.2
				Томат-паста	0.4	0.6	0.8
				Масло растительный	1	1	1
					20	20	20
					200	200	200
печенье	20	20	-20				
Комлот из сухофруктов	200	200	200	Сухофрукты	20	20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Сахар	20	20	
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	

4-й день.

Наименование блюда	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
рыбные палочки	50	50	50	Фарш рыбный	40	46	50
				морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
Гарнир: рис припущенный	100	150	150	Масло растительное	4	5	5
				Рис	37	48	55
Салат «Румяные шечки»	50	50	50	Масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
				свекла	19	25	30
				яблоко	4	5	6
				сахар	2	3	4
				Масла растительный	6	8	10
Кисель	200	200	200	петрушка	10	10	10
				Кисель	8	8	8
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Сахар	24	24	24
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

5 день

Наименование блюда	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
пельмени с бульоном	150	200	200	Мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				Фарш мясной	80	84	84
				Яйца	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
Бульон					189	217	237
Яблоко	1 шт	1 шт	1 шт	Яблоко	1 шт	1 шт	1 шт
Чай каркаде	200	200	200	Чай каркаде	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

4 недели

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
Тефтели мясные	50	50	50	Говядина (котлетное мясо)	69	78	87
				рис	11	15	20
				яйцо	2	6	6
				Лук репчатый	3	3	4
				Петрушка	2	2	2
				Масло растительное	3	3	3
				Соль йодированная	1,5	2	2
				Мука пшеничная обогащенная	6	7	7
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	120	138	150
	Гарнир: гречка	100	150	150	Гречневая крупа	40	55
				специи	3	4	4
				Масло сливочное	7	9	10
				Морковь	64	86	108
Салат морковный с яблоками	50	50	50	Сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
				яблоки	16	18	20
				Сок	200	200	200
Натуральный сок печенье	20	20	20	печенье	20	20	20
	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

2-й день

Наименование блюда	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
Куриный суп с рисом и картофелем	150	200	200	Окорочка	30	35	39
				рис	20	20	20
				Вода	200	230	250
				Соль йодированная	2	2	2
				Лук репчатый	6	8	10
				морковь	9	11	13
				картофель	32	36	40
яблоко	1 шт	1 шт	1 шт	яблоко			
Кисель				Кисель	8	8	8
				Сахар	24	24	24
				Вода	218	218	218
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

3-й день

Наименование блюда	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 с курицей	150	200	200	курица	107	107	107
				Крупа рисовая	28	38	40
Салат из моркови				Масло растительное	8	10	11
				Лук репчатый	9	11	12
				Морковь	14	17	19
				Томатная паста	6	9	9
	50	50	50	Морковь	44	46	48
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
булочки	40	40	40	молоко	20	20	20
				Яйцо	0.15	0.15	0.15
				маргарин	5	5	5
				Сухие дрожжи	0.7	0.7	0.7
				Сахар	10	10	10
				Мука	60	60	60
				Растительное масло	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничный компот	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	200	200	200	компот	200	200	200

4-й день.

Наименование блюд	Выход блюда гр			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп гороховый	150	200	200	Картофель	54	62	68
				Горох	16	18	20
				Лук репчатый	9	10	11
				Морковь	11	13	14
				Петрушка	3	3	3
				Масло растительное	4	5	5
				Соль йодированная	1	1	1
Чай	200	200	200	Чай	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

5-й день

Наименование блюда	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
Сосиска цельная отварная	40	40	40	сосиска	40	40	40
Макароны отварные	100	160	160		30	36	46
Чай каркаде	200	200	200	Масло растительное	7	7	7
Хлеб ржано-пшеничный с сыром	20	35	40	Чай	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный с сыром	20	35	40