



«Образовательная школа №2»

Астана

Перспективное меню по бесплатному питанию детей с 1 сентября 2021-2022 учебного года (1 неделя)

1-день	Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Понедельник							
Борщ	200/25	230/25	250/25	говядина	54	54	54
				свекла	30	35	38
				капуста	23	26	28
				морковь	8	9	10
				Томатная паста	5	6	7
				лук	7	8	9
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
мед	10	10	10	мед	10	10	10
молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
2- день							
вторник							
Гороховый суп с мясом	200/25	230/25	250/25	ингредиенты	Брутто г		
				говядина	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
				Картофель	54	54	54
				горох	54	62	68
				лук	16	18	20
				лук	9	10	11
				морковь	11	13	14
Салат свеженький	60	80	100	огурцы	61	82	103
				Масло растит	10	14	18
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Кисель	200	200	200	Кисель	200	200	200
яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
3-день							
среда							
Мясо тушенное	80	90	100	ингредиенты	Брутто г		
				говядина	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
				лук	181	205	226
				Масло растит	8	9	10
				Томатная паста	8	9	10
				морковь	19	21	24
				капуста	8	9	10
Гарнир : тешенная капуста	100	130	150	капуста	143	186	215
				лук	5	7	8
				Масло растит	4	5	6
				Томатная паста	9	12	14
				морковь	3	4	5
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
				творог	100	100	100
4-день							
четверг							
Домашняя лапша	200/25	230/25	250/25	ингредиенты	Брутто г		
				Мука	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
				яйца	16	18	20
				лук	5	6	7
				мясо	9	10	11
				помидор	54	54	54
Салат из св перца и помидор	60	80	100	Св перца	36	48	60
				Осімдік майы	16	21	26
				Пш	10	14	18
хлеб	20	35	40	Пш	20	35	40
Кашкот	200	200	200	Кашкот	200	200	200
Банан	200	200	200	Банан	100	100	100
5-день							
пятница							
Плов	150/50	180/50	230/50	ингредиенты	Брутто г		
				мясо	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
				рис	107	107	107
				Масло растит	51	61	68
				лук	8	10	11
				морковь	9	11	12
				хлеб	14	17	19
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
мед	10	10	10	мед	10	10	10
молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100



«Березовская средняя школа №2»

А.А. Бутова

Перспективное меню бесплатного питания лето-осень за 2021-2022 учебный год
(2 неделя)

1-день	Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
понедельник							
Рагу	140	140	140	мясо	96	96	96
				Масло растит	8	8	8
				картофель	120	120	120
				морковь	24	24	24
				лук	11	11	11
мед	10	10	10	мед	10	10	10
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100
2-день							
вторник							
Овощной суп с мясом	200/25	230/25	250/25	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
				мясо	54	54	54
				капуста	20	23	25
				морковь	11	13	14
				Масло растит	4	5	5
				лук	9	10	11
				картофель	53	61	66
				горошек	9	10	11
Салат морковный с яблоком	60	80	100	морковь	48	64	80
				яблоко	14	18	23
				Масло растит	5	6	8
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Компот	200	200	200	Компот	200	200	200
Банан	200	200	200	Банан	200	200	200
3-день							
среда							
Вермишелевый суп с мясом	200/25	230/25	250/25	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
				мясо	54	54	54
				Вермишель	16	18	20
				морковь	11	13	14
				Масло растит	4	5	5
				лук	11	13	14
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100
4-день							
четверг							
Котлеты рыбные	75/50	75/50	100/50	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
				Рыба мнтая	142	142	190
				лук	4	4	5
				Слив масло	3	3	3
Гарнир : картофельное пюре	100	130	150	картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26
				Масло растит	7	9	10
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
сок	200	200	200	сок	200	200	200
груша	200	200	200	груша	200	200	200
5-день							
пятница							
Рассолянка с мясом	200/25	230/25	250/25	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
				перлошка	15	18	20
				морковь	10	12	13
				лук	10	12	13
				мясо	54	54	54
				Сол огурцы	14	16	17
				Масло растит	4	5	5
				картофель	80	92	100
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100
мед	10	10	10	мед	10	10	10

Перспективное меню лето –осень на бесплатное питание за 2021-2022 учебный год
 (3 недели)

1 день	Выход блюд в граммах			ингредиенты	Брутто г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
понедельник							
Суп харчо	200/25	230/25	250/25	говядина	54	54	54
				рис	15	17	18
				лук	19	22	24
				Масло растит	8	9	10
мед	10	10	10	мед	10	10	10
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100
2- день	Выход блюд в граммах				Брутто г		
вторник	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ	200/25	230/25	250/25	говядина	54	54	54
				свекла	30	35	38
				капуста	23	26	28
				морковь	8	9	10
				томат	5	6	7
				лук	7	8	9
Салат из перца с зеленью	60	80	100	Сл перец	43	58	73
				зелень	15	20	25
				Масло растит	10	14	18
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Компот	200	200	200	Компот	200	200	200
Банан	200	200	200	Банан	200	200	200
3-день	Выход блюд в граммах				Брутто г		
среда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Мясо тушенное	80	90	100	говядина	181	205	226
				лук	8	9	10
				Масло раст	8	9	10
				томат	19	21	24
				морковь	8	9	10
Гарнир : тушеная капуста	100	130	150	капуста	143	186	215
				лук	5	7	8
				Масло растит	4	5	6
				томат	9	12	14
				морковь	3	4	5
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100
4день	Выход блюд в граммах				Брутто г		
четверг	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп рисовый с мясом	200/25	230/25	250/25	рис	20	23	25
				морковь	11	13	14
				лук	9	10	11
				говядина	54	54	54
Салат из помидоров и огурцов	60	80	100	томат	36	48	60
				Сл перец	16	21	26
				Масло раст	10	14	18
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Сок натурал	200	200	200	сок	200	200	200
молоко	200	200	200	яблока	100	100	100
5-день	Выход блюд в граммах				Брутто г		
пятница	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Фаршированный перец с мясом и рисом	200	230	269	фарш	82	94	110
				рис	7	12	13
				Масло растит	7	4	5
				лук	16	18	21
				томат	14	16	19
				морковь	4	5	6
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
мед	10	10	10	мед	10	10	10
молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100

Перспективное меню лето-осень на бесплатное питание 2021-2022 учебного года
 (4 недели)

1-день	Выход блюда в граммах			ингредиенты	Брутто г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
понеделник							
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	фарш	75	86	96
				Сухари панировочные	8	9	10
				молоко	18	21	29
Рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				Масло слив	4	5	6
мед	10	10	10	мед	10	10	10
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100
2- день	Выход блюда в граммах				Брутто г		
вторник	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Выход блюд в граммах	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Вегетарианский суп	200/25	230/25	250/25	говядина	54	54	54
				Вермишель	16	18	20
				морковь	11	13	14
				Масло растит	4	5	5
				лук	13	13	14
Салат капустный	60	80	90	капуста	58	78	98
				зелень	7	9	11
				Растит масло	4	5	6
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Компот	200	200	200	Компот	200	200	200
Банан	200	200	200	Банан	200	200	200
3-день	Выход блюда в граммах				Брутто г		
среда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Выход блюд в гр	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Жаркое по домашнему	200	200	250	говядина	79	79	79
				лук	16	16	16
				растит масло	8	9	10
				картоф	178	178	178
				помидор	43	58	73
Салат из помидоров	60	80	90	зеленый лук	15	20	25
				Масло растит	10	14	18
				хлеб	20	35	40
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Компот	200	200	200	Компот	200	200	200
груша	200	200	200	груша	200	200	200
4-день	Выход блюда в граммах				Брутто г		
четверг	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник с мясом	200/25	230/25	250/25	порошок	15	18	20
				морковь	10	12	13
				лук	10	12	13
				мясо	54	54	54
				Сол огурца	14	16	17
				Растит масло	4	5	5
				Картофель	80	92	100
				хлеб	20	35	40
				молоко	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100
мед	10	10	10	мед	10	10	10
5-день	Выход блюда в граммах				Брутто г		
пятница	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	ингредиенты	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Плов	150/50	180/50	200/50	говядина	107	107	107
				рис	51	61	68
				Масло растит	8	10	11
				лук	9	11	12
				морковь	14	17	19
Салат из огурцов с зеленью	60	80	100	зелень	34	46	58
				Масло растит	10	14	18
				огурца	30	40	50
хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
творог	100	100	100	творог	100	100	100