



«Утверждаю»

И.о. директора школы

Сакенова А.К.

«03» 03 2025 г.

«Согласовано»

ответственный по питанию

 Гуденко Р.Н.

«03» 03 2025 г.

## Сезонное двухнедельное меню

для учащихся 5-9 классов (11 - 18 лет) (Всеобуч)

КГУ «Основной школы села Карасай»

2024-2025 учебный год

весна - лето

1 неделя

	Наименование	Ингредиенты	Выход блюда в граммах
			С 11 - 18 лет
1 день	Каша молочная ячневая	Молоко, ячка, сахар, масло слив.	250
	Хлеб с маслом	Хлеб	40/10
	Сыр	Сыр	20
	Компот	Сухофрукты, сахар	200
	Мед	Мед	12
	Яблоко	Яблоко	130
2 день	Суп гороховый	К/б, лук, соль, горох,картофель	200
	Овощное рагу	Мясо гов, лук, соль, капуста, картофель, морковь	150
	Салат овощной	Капуста,морковь,лук, масло растит., соль	100
	Творог	Творог	50
	Хлеб	Хлеб	40
	Кисель	Кисель	200
	Яблоко	Яблоко	130
	Мед	Мед	10
3 день	Борщ	К/б, капуста,лук, картофель, масло раст,соль, свекла,морковь	250
	Каша гречневая с мясом	Мясо гов, гречка, масло раст, соль,лук	150
	Салат из свеклы	Свекла, масло растит., соль	100
	Хлеб	Хлеб	40
	Сок	Сок	200
	Мед	Мед	10
	Творог сладкий	Творог сладкий	50
	Яблоко	Яблоко	120
4 день	Суп рыбный	Рыба, картофель , крупа пшен., лук, масло растит, морковь , соль	250
	Картофельное пюре	Картофель, масл слив., соль	150
	Котлета мясная	Фарш гов, лук, масло растит, соль	100
	Салат из моркови	Морковь, масло растит, соль,лук	100
	Хлеб с маслом	Хлеб с маслом	40/10
	Творог	Творог	50
	Компот	Сухофрукты, сахар	200
	Мед	Мед	10
	Яблоко	Яблоко	100
	5 день	Суп лапша	Мясо кур, вермишель, лук, соль
Плов		Мясо гов., рис, морковь, лук, масло растит, соль	200
Винегрет		Капуста, морковь,лук, масло раст. картофель, соль	80
Хлеб		Хлеб	40
Компот		Компот	200
Творог сладкий		Творог сладкий	50
Мед		Мед	10
Яблоко		Яблоко	120

2 неделя

	Наименование	Ингредиенты	Выход блюда в граммах
			С 6-11 лет
1 день	Каша молочная манная	Молоко, манка, соль, масло слив	250
	Хлеб с маслом	Хлеб, масло слив.пром.	40/10
	Сыр	Сыр	20
	Кисель	Кисель	200
	Мед	Мед	10
	Яблоко	Яблоко	130
2 день	Суп перловый	К/б, перловка, лук, масло раст., картофель, морковь, соль	250
	Овощное рагу	Мясо кур, картофель, лук, масло раст, капуста, морковь, соль	150
	Салат из моркови	Морковь, масло раст., соль, лук	80
	Хлеб	Хлеб	40
	Кефир	Кефир	200
	Яблоко	Яблоко	100
	Творог	Творог	50
	Мед	Мед	10
3 день	Борщ	К/б, капуста, лук, масло раст, соль, картофель, свекла, морковь	250
	Макаронны с мясом	Макаронны, мясо кур, лук, масло раст, соль, морковь	150
	Салат овощной	Капуста, морковь, соль, масло раст	100
	Хлеб с маслом	Хлеб, масло сливочное	40/10
	Мед	Мед	10
	Яблоко	Яблоко	120
	Компот	Сухофрукты, вода, сахар	200
	Творог сладкий	Творог сладкий	50
4 день	Суп рисовый	Мясо гов, лук, картофель, соль, рис, морковь	250
	Гарнир гречка	Гречка, соль, масло сливочное	150
	Котлета рыбная	Рыба, лук, масло растит.	80
	Салат из свеклы	Свекла, масло растит, лук, соль	100
	Хлеб	Хлеб	40
	Творог	Творог	50
	Мед	Мед	10
	Компот	Сухофрукты, вода, сахар	200
Яблоко	Яблоко	100	
5 день	Суп лапша	Мясо кур, макаронны, лук, соль	250
	Плов	Мясо гов, рис, морковь, лук, соль, масло раст	200
	Винегрет	Капуста, морковь, масло растит, соль, свекла, картофель	80
	Хлеб	Хлеб	40
	Компот	Сухофрукты, вода, сахар	200
	Творог сладкий	Творог сладкий	50
	Мед	мед	10
	Яблоко	Яблоко	120