

Перспективное четырехнедельное меню для
Казахстанской основной средней школы

1 неделя 1-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Нарезка из помидоров, огурцов и сыра	60	80	100
Плов из птицы	200	220	250
Чай каркаде	200	200	200
Яблоки	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

1 неделя 2-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Салат витаминный	60	80	100
Котлеты из говядины	70	90	100
Соус сметанный	20	20	20
Макароны отварные	130	150	180
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

1 неделя 3-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Куриная грудка с овощами	70	90	100
Гречка рассыпчатая	130	150	180
Какао с молоком	200	200	200
Яблоки	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

1 неделя 4-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Биточки рыбные	70	90	100
Соус молочно-томатный	20	20	20
Картофельно-морковное пюре	130	150	180
Подгарнировка	20	25	30
Напиток лимонный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

1 неделя 5-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Борщ с мясом	200	250	300
Булочка бутербродная с сыром	50	50	50
Напиток денсаулық	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

2 неделя1-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Поджарка из птицы	70	90	100
Рис рассыпчатый с овощами	130	150	180
Какао с молоком	200	200	200
Яблоки	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

2 неделя2-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Ленивые голубцы с говядиной	200	220	250
Соус сметанный	20	20	20
Компот	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

2 неделя3-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Салат с морковь с сыром	60	80	100
Жаркое по домашнему из птицы	200	220	250
Чай каркаде	200	200	200
Яблоки	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

2 неделя4-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Котлеты рыбные	70	90	100
Соус молочно-томатный	20	20	20
Макароны отварные	130	150	180
Подгарнировка	20	25	30
Компот из свежих яблок	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

2 неделя 5-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Салат из белокачанной капусты и яблок	60	90	100
Суп гороховый с мясом	200	250	300
Булочка с творогом	50	50	50
Напиток лимонный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

3 неделя 1-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Салат морковь с яблоком	60	80	100
Паста Болоньезе из птицы	200	220	250
Напиток денсаулык	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

3 неделя 2-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Котлеты говяжий	70	90	100
Соус сметанный	20	20	20
Гречка рассыпчатый с овощами	130	150	180
Яблоки	120	120	120
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

3 неделя 3-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Салат из варенных овощей	60	80	100
Суп рисовый с мясом	200	250	300
Булочка бутербродная с сыром	50	50	50
Напиток лимонный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

3 неделя 4-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Биточки рыбные	70	90	100
Соус молочно-томатный	20	20	20
Картофельно-морковное пюре	130	150	180
Подгарнировка	20	25	30
Компот из свежих яблок	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

3 неделя 5-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Рагу из птицы	200	220	250
Какао с молоком	200	200	200
Яблоки	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

4 неделя 1-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Палочки из моркови и огурца	60	80	100
Плов из птицы	200	220	250
Какао с молоком	200	200	200
Яблоки	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

4 неделя 2-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Ленивые голубцы с говядиной	200	220	250
Соус сметанный	20	20	20
Компотиз свежих яблок	200	200	200
Хлеб ржанно-пшеничный	30	50	50

4 неделя 3-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Шницель из птицы	200	220	250
Соус сметанный	20	20	20
Гречка рассыпчатая	130	150	180
Подгарнировка	20	25	30
Напиток из шиповника	200	200	200
Яблоки	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

4 неделя 4-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Рыба тушеная с овощами в сметанном соксе	70	90	100
Картофельное морковное пюре	130	150	180
Напиток денсаулык	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

4 неделя 5-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18лет
Салат из варенных овощей	60	80	100
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	250	300
Булочка с творогом	50	50	50
Напиток лимонный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50