

**Перспективное четырехнедельное меню для  
Казахстанской основной средней школы**

**1 неделя 1-й день**

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

**1 неделя 2-й день**

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

**1 неделя 3-й день**

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

**1 неделя 4-й день**

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

**1 неделя 5-й день**

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

**2 неделя1-й день**

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Поджарка из птицы	70	90	100
Рис рассыпчатый с овощами	130	150	180
Кафе 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	16-18 лет
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	16-18 лет
Салат с морковью 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	16-18 лет
Котлеты рыбные	70	90	100
Соус молочно-томатный	20	20	20
Макароны отварные	130	150	180
Под гарнировка	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	16-18 лет
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	16-18 лет
Салат морковь с яблоком	60	80	100
Паста Болоньезе из птицы	200	220	250
Напиток денсаулық	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

### 3 неделя 2-й день

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
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	16-18 лет
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	16-18 лет
Биточки рыбные	70	90	100
Соус молочно-томатный	20	20	20
Картофельно-морковное пюре	130	150	180
Под гарнировка	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	16-18 лет
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	16-18 лет
Палочки из моркови и огурца	<b>60</b>	<b>80</b>	<b>100</b>
Плов из птицы	<b>200</b>	<b>220</b>	<b>250</b>
Какао с молоком	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>
Яблоки	<b>120</b>	<b>120</b>	<b>120</b>
Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>50</b>

**4 неделя 2-й день**

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

**4 неделя 3-й день**

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

**4 неделя 4-й день**

	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе	<b>70</b>	<b>90</b>	<b>100</b>
Картофельное морковное пюре	<b>130</b>	<b>150</b>	<b>180</b>
Напиток денсаулық	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>
Хлеб ржано-пшеничный	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>50</b>

**4 неделя 5-й день**

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