

"Утверждаю"

Директор КГУ "Общеобразовательная школа №15" Отдела образования  
по городу Жанаозен, Управления образования Мангистауской области  
Сарсенгалиев С.С.



Двухнедельное меню для организации питания учащихся средних школ  
(одноразовое питание для обучающихся первой смены-второй завтрак, для второй смены- полдник) 2021 год

1-ая неделя

День-1

№	Наименование блюда	Объем порций для детей в возрасте		Состав, основные ингредиенты
		6-11 лет	11-18 лет	
1	Каша рисовая (молочная)	200	250	Рис, молоко 3,2%, масло сливочное, сахар, соль, вода
2	Чай сладкий	200	200	Заварка, сахар, вода
3	Мед пчелиный	10	10	Мед натуральный в стиках по 10г
4	Хлеб	35	40	Мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, масло, вода

День-2

№	Наименование блюда	Объем порций для детей в возрасте		Состав, основные ингредиенты
		6-11 лет	11-18 лет	
1	Котлеты с соусом (говядина)	80/150	100/180	Фарш говяжий, хлеб, морковь, лук, томат, масло растительное, соль, вода
2	Макаронные отварные	100	150	Макаронны, масло сливочное, соль, вода
3	Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты, сахар, вода, витамин С
4	Хлеб	35	40	Мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, масло, вода

День-3

Объем порций для детей в возрасте

№	Наименование блюда	Выход		Состав, основные ингредиенты
		6-11 лет	11-18 лет	
1	Рагу из говядины с овощами	180	250	Мясо говяжье, картофель, морковь, лук, капуста, масло растительное, соль, томат, перец черный молотый, вода
2	Кисель	200	200	Концентрат киселя, сахар, вода
3	Хлеб	35	40	Мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, масло, вода
4	Фрукты	1 шт	1 шт	Яблоки

**День-4**

№	Наименование блюда	Объем порций для детей в возрасте		Состав, основные ингредиенты
		6-11 лет	11-18 лет	
1	Суп с макаронными изделиями	200	250	Мясо говядина, макаронные изделия, картофель, морковь, лук, соль, вода
2	Печенье	20	20	Печенье
3	Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты, сахар, вода, витамин С
4	Хлеб	35	40	Мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, масло, вода

**День-5**

№	Наименование блюда	Объем порций для детей в возрасте		Состав, основные ингредиенты
		6-11 лет	11-18 лет	
1	Суп молочный вермишелевый	200	250	Молоко, вермишель, сахар, соль, масло, вода
2	Ватрушка с повидлом	35	35	Мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, масло, вода, повидло
3	Сок натуральный	200	200	Сок натуральный
4	Хлеб	35	40	Мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, масло, вода

**2 -ая неделя**

**День-1**

№	Наименование блюда	Объем порций для детей в возрасте		Состав, основные ингредиенты
		6-11 лет	11-18 лет	
1	Каша пшеничная молочная	200	250	Крупа пшеничная, молоко 3,2%, масло сливочное, сахар, соль, вода
2	Чай сладкий	200	200	Заварка, сахар, вода
3	Печенье	20	20	Печенье

4	Хлеб	35	40	Мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, масло, вода
---	------	----	----	--

**День-2**

№	Наименование блюда	Объем порций для детей в возрасте		Состав, основные ингредиенты
		Выход		
		6-11 лет	11-18 лет	
1	Тефтели мясные с соусом	80/150	100/180	Фарш говяжий, рис, морковь, лук, томаг, масло растительное, соль, вода
2	Каша гречневая	100	150	Гречка, масло сливочное, вода, соль
3	Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты, сахар, вода, витамин С
4	Хлеб	35	40	Мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, масло, вода

**День-3**

№	Наименование блюда	Объем порций для детей в возрасте		Состав, основные ингредиенты
		Выход		
		6-11 лет	11-18 лет	
1	Суп гороховый на мясном бульоне	200	250	Мясо говяжье, картофель, морковь, лук, горох, масло растительное, соль, перец черный молотый, вода
2	Кисель	200	200	Концентрат киселя, сахар, вода
3	Хлеб	35	40	Мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, масло, вода
4	Фрукты	1 шт	1 шт	Яблоки

**День-4**

№	Наименование блюда	Объем порций для детей в возрасте		Состав, основные ингредиенты
		Выход		
		6-11 лет	11-18 лет	
1	Плов из курятины	180	250	Мясо куриный, рис, морковь, лук, масло растительное, соль, вода
2	Салат из моркови и капусты	60	100	Капуста, морковь, соль, растительное масло
3	Чай сладкий	200	200	Заварка, сахар, вода
4	Хлеб	35	40	Мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, масло, вода

**День-5**

№	Наименование блюда	Объем порций для детей в возрасте		Состав, основные ингредиенты
		Выход		

		6-11 лет	11-18 лет	
1	Суп молочный	180	250	Молоко, крупа, сахар, соль, масло сливочное, вода
2	Ватрушка с творогом	35	35	Мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, масло, вода, творог
3	Сок натуральный	200	200	Сок натуральный
4	Хлеб	35	40	Мука пшеничная, дрожжи, соль, сахар, масло, вода