

Утверждаю  Директор Смадыров К.С.
Коммунальное государственное учреждение
"Общеобразовательная школа №1 города
Тобыл отдела образования Костанайского
района" Управления образования Акмата
Костанайской области



лето-осень

лето-осень								
№СБ.Р	Наименование блюдо	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Нетто,г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1 неделя								
1-й день								
151	Птица с овощами	70	90	100	филе курицы	70	75	75
					морковь	16	19	20
					лук репчатый	12	15	17
					томатная паста	3	3	3
					сладкий перец	17	19	20
					масло сливочное	3	3	3
					йодированная соль	0,2	0,2	0,3
213	Рис "Коктем"	130	150	180	крупа рисовая	30,0	38,0	45,0
					морковь	54,0	59,0	66,0
					зеленый горошек	18	20	22
					масло сливочное	3	5	7
					йодированная соль	0,2	0,2	0,2
1тех	Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7
					молоко	180	180	180
					сахар	3	3	3
286	Яблоки	120	120	120	яблоко	120	120	120
280	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50
2-й день								
119	Ленивые голубцы с говядиной	200	220	250	говядина мякоть	70	80	90
					масло сливочное	3	3	5
					капуста белокочанная	112	125	140
					рис	8	10	10
					мука пшеничная 1 сорт	3	3	5
					сметана	5	10	10
					лук репчатый	9	11	11,0
					томатная паста	3	3	3,0
					морковь	20,0	17,0	25,0
					йодированная соль	0,1	0,2	0,2
299	Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0
					мука 1 сорт	2,0	2,0	2,0
					масло сливочное	2,0	2,0	2,0
278	Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
					сахар	3	3	3
280	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50
3-й день								
72	Салат с морковь с сыром	60	80	100	морковь	55	66	92
					сыр полутвердый	7	10	15
					масло растительное	3	5	5
					йодированная соль	0,1	0,1	0,1
					филе курицы	71	76	76
					лук репчатый	17	20	20
					морковь	20	21	21

3тех	Жаркое по домашнему из птицы	200	220	250	картофель	60	67	67
					зелень	7	7	7,0
					масло растительное	4	5	5
					Йодированная соль	0,2	0,2	0,2
					лавровый лист	0,01	0,01	0,01
					чеснок	3	3	3
тех2	Чай каркаде	200	200	200	каркаде	50	50	50
286	Яблоки	120	120	120	сахар	3	3	3
280	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	яблоко	120	120	120
					Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50

4-й день

4тех	Фишбол	70	90	100	филе минтая	74	75	98
					пшеничный хлеб	7	12	15,0
					лук репчатый	5	8	10
					сахари папировочные	13	15	20
					яйцо куриное	5	5	7
					Йодированная соль	0,1	0,1	0,1
					масло растительное	1	3	1
299	Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	10	10	10
					мука 1 сорт	3	3	3
					масло сливочное	3	3	3
					томатная паста	3	3	3
210	Макароны отварные	130	150	180	макароны	46	53	63
					Йодированная соль	0,1	0,2	0,3
					масло сливочное	5	5	5
	Подгарнировка	20	25	30	консервированный	20,0	25,0	30,0
279	Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	100	100	100
					сахар	3	3	3
280	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50

5-й день

66	Салат из белокочанной капусты и яблок	70	90	100	капуста белокочанная	35	45	50
					морковь	16	21	23,0
					яблоки свежие	15	19	21,0
					масло растительное	4,0	4,5	5,0
					Йодированная соль	0,1	0,1	0,1
					говядина мякоть	47	58	69
5тех	Суп гороховый с мясом	200	250	300	картофель	40	50	60
					горох лущеный	16	20	24
					морковь	8	10	12
					лук репчатый	8	10	12
					масло растительное	5	5	7
					Йодированная соль	0,2	0,2	0,3
6тех	булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	30	30	30
					мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	2	2	2
					сахар	4	4	4
					масло сливочное	1	1	1
					яйцо	5	5	5
					молоко 2,5%	9	9	9
					творог	13	13	13
					дрожжи прессованные	1	1	1
					соль йодированная	0,2	0,2	0,2
					ванилин	0,03	0,03	0,03
					яйцо	1	1	1
273	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	20	20	20
					сахар	8	8	8
280	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50

Утверждаю _____ Директор Сидьоров К.С.
 Коммунальное государственное учреждение
 "Общеобразовательная школа №1 города Тобыт
 отдела образования Костанайского района
 Управления образования акимата Костанайской
 области



лето-осень

№СБ.Р	Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Нетто,г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
3 неделя								
1-й день								
23	Палочки из моркови и огурца	60	80	100	Морковь	28	38	48
177	Плов из птицы	200	220	250	огурец свежий	32	42	52
					филе курицы	79	83	99
					рис	45	50	55
					масло растительное	5	45	7
					морковь	26	29	33
					лук репчатый	12	17	21
					Йодированная соль	0,1	0,2	0,3
1тех	Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7
					молоко	180	180	180
					сахар	3	3	3
286	Яблоки	120	120	120	яблоко	120	120	120
280	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
2-й день								
119	Ленивые голубцы с говядиной	200	220	250	говядина мякоть	70	80	90
					масло сливочное	3	3	5
					капуста белокочанная	112	125	140
					рис	8	10	10
					мука пшеничная I сорт	3	3	5
					сметана	5	10	10
					лук репчатый	9	11	11,0
					томатная паста	3	3	3,0
					морковь	20,0	17,0	25,0
					Йодированная соль	0,1	0,2	0,2
299	Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0
					мука I сорт	2,0	2,0	2,0
					масло сливочное	2,0	2,0	2,0
179	Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	100	100	100
					сахар	3	3	3
280	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
3-й день								
9тех	Котлета из птицы	70	90	100	филе курицы	75	85	90
					пшеничный хлеб	7	12	15,0
					яйцо куриное	5	5	5,0
					лук репчатый	5	10	12,0
					масло растительное	2,0	3,0	3,0
					Йодированная соль	0,2	0,2	0,2
299	Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0
					мука I сорт	2,0	2,0	2,0
					масло сливочное	2,0	2,0	2,0
17тех	Гречка рассыпчатая	130	150	180	гречневая крупа	54,0	63,0	75,0
					масло сливочное	3	5	7
					Йодированная соль	0,2	0,2	0,2
	Подгарнировка	20	25	30	горошек зеленый	20,0	25,0	30,0
271	Напиток из шиповника	200	200	200	шиповник	30	30	30
					сахар	3	3	3
286	Яблоки	120	120	120	яблоко	120	120	120
280	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50

4-й день

15тех	Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе	70	90	100	филе минтая	63	69	70
					морковь	8	12	15
					сметана	5	8	10
					лук репчатый	5	8	10
					масло растительное	2	2	2
					Йодированная соль	0,2	0,2	0,2
						93	108	111
238	Картофельно-морковное пюре	130	150	180	картофель	48	57	63
					морковь	40	15	25
					молоко	8	8	8
					масло сливочное	0,2	0,3	0,3
					Йодированная соль	20,0	20,0	20,0
272	Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	60,0	60,0	60,0
					яблоко	3,0	3,0	3,0
					сахар			
280	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50

5-й день

39	Салат из варенных овощей	60	80	100	свекла	26	29	31
					морковь	13	14	22
					картофель	28	33	42
					масло растительное	3	5	5
						47	58	69
11тех	Суп с макаронными изделиями и мясом	200	250	300	говядина мякоть	16	20	24
					макаронные изделия	8	10	12
					морковь	8	10	12
					лук репчатый	5	5	7
					масло растительное	0,2	0,2	0,3
					Йодированная соль	30	30	30
6тех	булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	2	2	2
					мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	4	4	4
					сахар	1	1	1
					масло сливочное	5	5	5
					яйцо	9	9	9
					молоко 2,5%	13	13	13
					творог	1	1	1
					дрожжи прессованные	0,2	0,2	0,2
					соль йодированная	0,03	0,03	0,03
					ванилин	1	1	1
					яйцо	20	20	20
273	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	8	8	8
					сахар			
280	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50

Утверждаю: _____
 Коммунальное государственное учреждение
 "Общественное учреждение «Город» (Городской отдел
 образования Костанайской области) Управление
 образования акимата Костанайской области



лето-осень

№СБ.Р	Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Нетто,г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
4 неделя								
1-й день								
39	Салат из варенных овощей	60	80	100	свекла	26	29	31
					морковь	13	14	22
					картофель	28	33	42
					масло растительное	3	5	5
121	Паста Болоньезе из птицы	200	220	250	Филе курицы	68	78	98
					лук репчатый	10	10	13
					морковь	10	11	15
					масло растительное	5	5	7
					томатная паста	3	3	5
					чеснок	1	1	1
					Йодированная соль	0,2	0,2	0,3
					макаронные изделия	63	60	75
					сыр твердый	7	10	15
272	Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	20,0	20,0	20,0
					яблоко	60,0	60,0	60,0
					сахар	3,0	3,0	3,0
280	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
2-й день								
14тех	Салат морковь с яблоком	60	80	100	морковь	55	66	92
					яблоко	7	10	15
					масло растительное	3	5	5
					Йодированная соль	0,1	0,1	0,1
103	Митболы говяжий	70	90	100	говядина мякоть	75	85	90
					пшеничный хлеб	7	12	15,0
					яйцо куриное	5	5	5,0
					лук репчатый	5	10	12,0
					масло растительное	2,0	3,0	3,0
					Йодированная соль	0,2	0,2	0,2
299	Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0
					мука 1 сорт	2,0	2,0	2,0
					масло сливочное	2,0	2,0	2,0
219	Гречка рассыпчатый с овощами	130	150	180	крупа гречневая	30,0	38,0	45,0
					морковь	54,0	59,0	66,0
					лук репчатый	18	20	22
					масло сливочное	3	5	7
					Йодированная соль	0,2	0,2	0,2
286	Яблоки	120	120	120	яблоко	120	120	120
278	Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
					сахар	3	3	3
280	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
3-й день								
39	Салат из варенных овощей	60	80	100	свекла	26	29	31
					морковь	13	14	22
					картофель	28	33	42
					масло растительное	3	5	5
12 тех	Суп рисовый с мясом	200	250	300	Филе курицы	47	58	69
					рис	16	20	24
					масло растительное	4	5	6
					морковь	8	10	12
					лук репчатый	8	10	12
					Йодированная соль	0,1	0,2	0,3
бтех	булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	30	30	30
					мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	2	2	2
					сахар	4	4	4
					масло сливочное	1	1	1
					яйцо	5	5	5

					молоко 2,5%	9	9	9
					сыр твердый	13	13	13
					дрожжи прессованные	0	1	1
					соль йодированная	0,2	0,2	0,2
					ванилин	0,03	0,03	0,03
					яйцо	1	1	1
273	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	20	20	20
280	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	сахар	8	8	8
					Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50

4-й день

103	Фикшболы	70	90	100	филе минтая	74	75	98
					пшеничный хлеб	7	12	15,0
					лук репчатый	5	8	10
					сухари панировочные	13	15	20
					яйцо куриное	5	5	7
					йодированная соль	0,1	0,1	0,1
					масло растительное	1	3	1
296	Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	10	10	10
					мука I сорт	3	3	3
					масло сливочное	3	3	3
					томатная паста	3	3	3
238	Картофельно-морковное пюре	130	150	180	картофель	93	108	111
					морковь	48	57	63
					молоко	40	15	25
					масло сливочное	8	8	8
					йодированная соль	0,2	0,3	0,3
	Поджаривание	20	25	30	горошек зеленый консервированный	20,0	25,0	30,0
279	Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	100	100	100
					сахар	3	3	3
280	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50

5-й день

181	Рагу из птицы	200	220	250	филе курицы	71	76	76
					лук репчатый	17	20	20
					морковь	20	21	21
					картофель	60	67	67
					зелень	7	7	7,0
					масло растительное	4	5	5
					йодированная соль	0,2	0,2	0,2
					лавровый лист	0,0	0,0	0,0
					чеснок	3	3	3
1тех	Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7
					молоко	180	180	180
					сахар	3	3	3
286	Яблоки	120	120	120	яблоко	120	120	120
280	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50

Утверждаю _____
 Директор Смолы, Арнольд Ю.С.
 Коммунальное государственное учреждение "Образовательная школа №1 города Тобытского района Костанайской области"
 Управление образования города Костанайской области

лето -осень

№СБ.Р	Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Итого,г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет

2 неделя

1-й день

16тех	Нарезка из помидоров, огурцов и сыра	60	80	100	помидоры свежие	25	35	45
					огурцы свежие	25	35	45
					сыр твердый	10	10	10
					филе курицы	79	83	99
177	Плов из птицы	200	220	250	рис	45	50	55
					масло растительное	5	45	7
					морковь	26	29	33
					лук репчатый	12	17	21
					йодированная соль	0,1	0,2	0,3
						50	50	50
2тех	Чай каркаде	200	200	200	каркаде	3	3	3
286	Яблоки	120	120	120	яблоко	120	120	120
280	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50

2-й день

66	Салат витаминный	70	90	100	капуста белокачанная	35	45	50
					морковь	16	21	23,0
					яблоки свежие	15	19	21,0
					масло растительное	4,0	4,5	5,0
					йодированная соль	0,1	0,1	0,1
103	Митбол	70	90	100	говядина мякоть	75	85	90
					пшеничный хлеб	7	12	15,0
					яйцо куриное	5	5	5,0
					лук репчатый	5	10	12,0
					масло растительное	2,0	3,0	3,0
					йодированная соль	0,2	0,2	0,2
299	Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0
					мука I сорт	2,0	2,0	2,0
					масло сливочное	2,0	2,0	2,0
210	Макароны отварные	130	150	180	макароны	46	53	63
					йодированная соль	0,1	0,2	0,3
					масло сливочное	5	5	5
278	Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
280	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50

3-й день

151	Куриная грудка с овощами	70	90	100	филе курицы	70	75	75
					морковь	16	19	20
					лук репчатый	12	15	17
					томатная паста	3	3	3
					сладкий перец	17	19	20
					масло сливочное	3	3	3
					йодированная соль	0,2	0,2	0,3
						54,0	63,0	75,0
17тех	Гречка рассыпчатая	130	150	180	гречневая крупа	3	5	7
1тех	Какао с молоком	200	200	200	йодированная соль	0,2	0,2	0,2
					какао-порошок	7	7	7
					молоко	180	180	180
					сахар	3	3	3
286	Яблоки	120	120	120	яблоко	120	120	120
280	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50

4-й день

8тех	Биточки рыбные	70	90	100	филе минтая	74	75	98
					пшеничный хлеб	7	12	15,0
					лук репчатый	5	8	10
					сухари панировочные	13	15	20
					яйцо куриное	5	5	7
					йодированная соль	0,1	0,1	0,1

296	Соус молочно-томатный	20	20	20	масло растительное	1	3	1
					молоко	10	10	10
					мука I сорт	3	3	3
					масло сливочное	3	3	3
					томатная паста	3	3	3
238	Картофельно-морковное пюре	130	150	180	картофель	93	108	111
					морковь	48	57	63
					молоко	40	15	25
					масло сливочное	8	8	8
					йодированная соль	0,2	0,3	0,3
	Подгарнировка	20	25	30	горошек зелёный	20,0	25,0	30,0
273	Напиток лимонный	200	200	200	лимон	20	20	20
280	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	сахар	8	8	8
					Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50

5-й день

7тех	Борщ с мясом	200	250	300	говядина мякоть	47	58	69
					свекла	32	40	48
					капуста белокочанная	16	20	24
					картофель	16	20	24
					морковь	8	10	12
					лук репчатый	8	10	12
					томатная паста	6	7	8
					масло растительное	5	5	7
					йодированная соль	0,2	0,2	0,3
10тех	булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	30	30	30
					мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	2	2	2
					сахар	4	4	4
					масло сливочное	1	1	1
					яйцо	5	5	5
					молоко 2,5%	9	9	9
					сыр твердый	13	13	13
					дрожжи прессованные	0	1	1
					соль йодированная	0,2	0,2	0,2
					ванилин	0,03	0,03	0,03
					яйцо	1	1	1
272	Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	20,0	20,0	20,0
					яблоко	60,0	60,0	60,0
					сахар	3,0	3,0	3,0
280	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50