



«Утверждаю»

И.о. директора школы:

Абдрахманова Ж. А.

Перспективное одноразовое двухнедельное меню для организации питания учащихся начальных классов в КГУ «Общеобразовательная школа села Кына» на 2026-2027 уч.год

I Неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 6-11 л.	Ингредиенты	Нетто, г.
Борщ	200-230 г	Свекла Капуста Морковь Говядина Лук Соль Масло растительное	30 г 30 г 15 г 35 г 10 г 1 г 15 г
Куры отварные	80 г	Курица Лук Соль	70 г 10 г 0,5 г
Гарнир: гречка рассыпчатая	130 г	Крупа гречневая Соль Масло сливочное	100 г 0,5 г 10 г
Мед пчелиный	10 г	Мед	10 г
Хлеб пшеничный	40 г	Хлеб 1 сорт	40 г
Сузбеше	70 г	Творог сладкий	70 г
Сок	200 г	Сок	200 г
Яблоко	150 г	Яблоки свежие	150 г

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 6-11 л.	Ингредиенты	Нетто, г.
Суп гороховый	200-230 г	Крупа гороховая Картофель Морковь Лук Масло растительное Говядина Соль	30 г 50 г 20 г 15 г 5 г 35 г 0,5
Салат из свежих овощей	60 г	Капуста Свекла Морковь Лук Соль Масло растительное	45 г 10 г 10 г 5 г 0,5 г 5 г

Тефтели	80 г	Говядина фарш	65 г
		Соль	0,5 г
		Рис	15 г
		Масло растительное	5 г
Гарнир: макароны отварные	130 г	Макароны	100 г
		Соль	0,5 г
		Масло сливочное	10 г
Кефир	200 г	Кефир 2,5%	200 г
Хлеб пшеничный	40 г	Хлеб 1 сорт	40 г

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 6–11 л	Ингредиенты	Нетто, г.
Суп пшенный	200-230 г	Крупа пшено Морковь Масло растительное Говядина Соль Картофель Лук	30 г 15 г 7 г 35 г 1 г 50 г 10 г
Мясо тушеное	80 г	Говядина Морковь Лук Масло растительное Соль	65 г 15 г 10 г 8 г 0,5 г
Гарнир: картофельное пюре	100 г	Масло сливочное Соль Картофель	10 г 0,5 г 100 г
Творог	70 г	Творог	70 г
Компот	200 г	Сухофрукты Сахар	30 г 10 г
Хлеб пшеничный	40 г	Хлеб 1 сорт	40 г
Груша	150 г	Груши	150 г

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 6–11 л.	Ингредиенты	Нетто, г.
Суп лапша домашняя	200-230 г	Мука высшего сорт Яйцо кур Соль Лук Курица Масло растительное Морковь Картофель	50 г 10 г 0,5 г 10 г 40 г 5 г 15 г 50 г
Салат из моркови	80 г	Морковь Лук	70 г 7 г 5 г

		Масло растительное Соль	0,5 г
Рыба тушеная	80 г	Минтай Масло растительное Соль Лук Морковь	70 г 5 г 0,5 г 10 г 15 г
Гарнир: перловка	100 г	Крупа перловая Соль Масло сливочное	100 г 0,5 г 10 г
Кисель	200 г	Кисель	30 г
Хлеб пшеничный	40 г	Хлеб 1 сорт	40 г

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 6–11 л	Ингредиенты	Нетто, г.
Суп гречневый	200-230 г	Говядина Картофель Крупа гречневая Лук Соль Масло растительное Морковь	35 г 50 г 30 г 10 г 1 г 10 г 15 г
Плов	150 г	Рис Говядина Масло растительное Соль Лук Морковь	60 г 60 г 5 г 1 г 5 г 10 г
Мед пчелиный	10 г	Мед	10 г
Молоко	200 г	Молоко 3,2%	200 г
Сузбеше	70 г	Творог сладкий	70 г
Хлеб пшеничный	40 г	Хлеб 1 сорт	40 г
Яблоко	150 г	Яблоки свежие	150 г

II Неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 6-11 лет	Ингредиенты	Нетто, г.
Суп ячневый	200-230 г	Крупа ячневая Говядина Соль Лук Морковь Картофель Масло растительное	30 г 35 г 0,5 г 10 г 15 г 50 г 5 г
Мясо тушенное	80 г	Говядина Морковь Лук Масло растительное Соль	65 г 15 г 10 г 5 г 0,5 г
Пюре гороховое	100 г	Крупа гороховая Соль Масло сливочное	100 г 0,5 г 10 г
Салат из огурцов и помидоров	80 г	Огурец свежий Помидор Масло растительное Лук Соль	35 г 35 г 5 г 10 г 0,5 г
Сок	200 г	Сок	200 г
Груша	150 г	Груши	150 г
Хлеб пшеничный	40 г	Хлеб 1 сорт	40 г
Сыр	10 г	Сыр твердый	10 г

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 6-11 лет	Ингредиенты	Нетто, г.
Суп перловый	200-230 г	Крупа перловая Говядина Лук Картофель Морковь Соль Масло растительное	30 г 35 г 10 г 50 г 15 г 1 г 10 г
Говядина отварная	80 г	Говядина Лук Соль	70 г 5 г 0,5 г
Сочни	130 г	Сочни Соль Масло растительное	100 г 0,5 г 5 г
Хлеб пшеничный	40 г	Хлеб 1 сорт	40 г
Кефир	200 г	Кефир 2,5%	200 г
Творог	70 г	Творог	70 г

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 6–11 лет	Ингредиенты	Брутто, г.
Суп вермишелевый	200-230 г	Говядина Макароны Картофель Масло растительное Лук Морковь Соль	35 г 30 г 50 г 5 г 10 г 15 г 0,5 г
Котлеты мясные духовые	80 г	Говядина фарш Масло растительное Яйцо кур Соль	65 г 5 г 10 г 0,5 г
Гарнир: рис рассыпчатый	130 г	Рис Масло сливочное Соль	100 г 10 г 0,5 г
Салат свекольный	80 г	Свекла Соль Масло растительное Лук	70 г 0,5 г 5 г 5 г
Хлеб пшеничный	40	Хлеб 1 сорт	40 г
Компот	200 г	Сухофрукты Сахар	30 г 10 г
Яблоко	150 г	Яблоки свежие	150 г

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 6–11 лет	Ингредиенты	Брутто, г.
Суп рисовый	200-230 г	Говядина Лук Морковь Картофель Соль Масло растительное Рис	35 г 10 г 15 г 50 г 1 г 8 г 30 г
Рыба тушёная	90 г	Минтай Масло растительное Соль Лук Морковь Масло сливочное	70 г 7 г 0,5 г 10 г 15 г 5 г
Гарнир: пюре картофельное	130 г	Картофель Масло сливочное Соль	100 г 5 г 0,5 г

Хлеб с маслом, с сыром	55 г	Хлеб 1 сорт Масло сливочное Сыр твердый	40 г 5 г 10 г
Кисель	200 г	Кисель	30 г
Сузбеше	70 г	Творог сладкий	70 г

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г. 6–11 лет	Ингредиенты	Брутто, г.
Суп свекольный	200-230 г	Свекла Говядина Картофель Морковь Масло растительное Лук Соль	40 г 35 г 50 г 15 г 5 г 10 г 0,5 г
Тефтели	80 г	Говядина фарш Масло растительное Рис Яйцо кур Соль	65 г 5 г 10 г 10 г 0,5 г
Гарнир: макароны отварные со сливочным маслом	130 г	Макароны Масло сливочное Соль	100 г 10 г 0,5 г
Салат из капусты	80 г	Капуста Соль Масло растительное Лук	70 г 0,5 г 5 г 5 г
Хлеб пшеничный	40 г	Хлеб 1 сорт	40 г
Молоко	200 г	Молоко 3,2%	200 г
Груша	150 г	Груши	150 г