

Согласована

ИП «Алтын сака»

Руководитель:

Ахай.С



Утверждаю

Директор КГУ «Общеобразовательная

школа №3 п. Шортанды отдела образования по

Шортандискому району управления образования

Акмолинской области»

Анесий



Типовое перспективное школьное меню (зима-весна) для организации питания детей из малообеспеченных семей и детей сирот (составлено на основе методических рекомендаций «Единые стандартные по рациону питания школьников»)

КГУ «Общеобразовательная школа

№3 поселка Шортанды отдела образования по

Шортандискому району управления образования

Акмолинской области»

на 2025-2026 учебный год

№	Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г			Нетто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1 неделя 1 день											
	Печенье	10	10	10	Печенье	10	10	10	10	10	
	Плов из птицы	200	220	250	филе курицы	85	98	105	79	83	99
					рис	45	50	55	45	50	55
					масло растительное	5	5	7	5	45	7
					морковь	30	34	40	26	29	33
					лук репчатый	17	20	25	12	17	21
					йодированная соль	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
	Чай с молоком	150	200	200	молоко	150	200	200	150	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
2-день											
	Ежики из говядины	70\20	90\30	100	Говядина	60	70	85	57	67	79
					Рис	5	8	17,0	5	8	17,0
					лук репчатый	10	20	28,0	8	18	27,0
					яйцо куриное	5	5	5,0	5	5	5,0
					мука пшеничная 1 сорт	2,0	2,0	4,0	2,0	2,0	4,0
					молоко 2,5%	17	25,0	25	17	25	25
					масло сливочное	2	3,0	3	2	3	3
					йодированная соль	0,2	0,3	0,3	0,2	0,3	0,3
	Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	10	10	10	10	10	10
					мука 1 сорт	3	3	3	3	3	3
					масло сливочное	3	3	3	3	3	3
					томатная паста	3	3	3	3	3	3
	Макаронны отварные	130	150	180	Макаронны	46	53	63	46	53	63

					лимон	2	2	2	2	1	1
					масло растительное	3	5,0	3,0	3	5,0	3,0
					йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
					Филе минтая	80	98	105	74	75	98
					хлеб пшеничный из муки высшего сорта	5	8	10	5	8	10
					лук репчатый	6	10	10	5	8	10
					йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
					масло растительное	1	3	1	1	3	1
					Соус молочно-томатный	20	20	20	20	20	20
					молоко	10	10	10	10	10	10
					мука 1сорт	3	3	3	3	3	3
					масло сливочное	3	3	3	3	3	3
					томатная паста	3	3	3	3	3	3
					Картофельно пюре	130	150	180	картофель	140	144
					молоко	40	15	25	40	15	25
					масло сливочное	8	8	8	8	8	8
					йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3
					яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко	150	150
					Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	Сухофрукты	20	20
					сахар	3	3	3	3	3	3
					Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	50
					5-день						
					Салат Витаминный(яблоко)	60	80	100	капуста белокочанная	40	58
									Морковь	11	15
									яблоки свежие	22	29
									лук репчатый	4	5
									масло растительное	3	4
									йодированная соль	0,1	0,2

Суп говяжий с рисом	200	220	250	Говядина	111	128	138	95	105	115
				лук репчатый	18	20	30	15	22	26
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
				йодированная соль	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,2
Чай с сахаром	200	200	200	Чай	20	20	20	20	20	20
				Сахар	8	8	8	8	8	8
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
2 неделя 1-день										
Салат морковь	60	80	100	морковь	64	80	105	52	68	85
				масло растительное	2	3	4	2	3	4
Чикенболы	70	90	100	филе курицы	80	90	100	75	85	90
				пшеничный хлеб	7	12	15,0	7	12	15,0
				яйцо куриное	5	5	5,0	5	5	5,0
				лук репчатый	7	12	15	5	10	12,0
				масло растительное	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				мука 1 сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Рис рассыпчатый	130	150	180	Рис	40,0	45,0	50,0	40,0	45,0	50,0
				масло сливочное	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0	8,0
Компот из свежих яблок с изюмом	200	200	200	яблоки свежие	143	143	143	100	100	100
				изюм	5	5	5	5	5	5
				Сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
2 день										
Суп с курицы с лапшой	200	220	250	Курицы	60	70	80	5	85	90
				лук репчатый	7	12	15	5	10	12,0

					масло растительное	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0
					йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
		20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
					Лапша	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Кисель	100	100	100	Кисель	120	120	120	100	100	100
	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
	3-день										
	Салат из варенных овощей	60	80	100	Свекла	30	40	48	26	29	31
					морковь	17	19	28	13	14	22
					Картофель	35	50	60	28	33	42
					масло растительное	3	5	5	3	5	5
	Ежики куриные	70	90	100	филе курицы	54	79	84	50	74	76
					рис	10	13	15	10	13	15
					лук репчатый	6	7	9	5	5	7
					масло растительное	3	5	5	3	5	5
					йодированная соль	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2
	Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
					мука 1 сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
					масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Макароны отварные	130	150	180	Макароны	46	53	63	46	53	63
					йодированная соль	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
					масло сливочное	5	5	5	5	5	5
	Напиток Денсаулык(яблоки)	200	200	200	яблоко	89,0	89,0	89,0	60,0	60,0	60,0
					сахар	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
	4-день										
	Палочки из морковь	60	80	100	Морковь	33	43	50	27	36	42
	Филе минтая	70	90	100	филе минтая	45	65	75	38	55	67

					масло растительное	1	1	1	1	1	1	1	1	1
					йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
	Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
					мука 1 сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
					масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Гречка	130	150	180	Гречка лушennyй	60	70	85	60	70	85	60	70	85
					масло сливочное	4	5	5	4	5	5	4	5	5
					йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
	Каркаде	200	200	200	Каркаде	40,0	40,0	40,0	40,0	20,0	20,0	20,0	20,0	20,0
					сахар	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50	30	50	50
	5-день													
	Сырне из говядины	200	220	250	Говядина	111	128	138	95	105	115			
					лук репчатый	20	23	23	17	20	20			
					сладкий перец	20	25	25	16	19	19			
					Морковь	25	25	25	20	21	21			
					картофель	80	90	90	60	67	67			
					Укроп	10	10	10	7	7	7,0			
					масло растительное	4	5	5	4	5	5			
					йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2			
					лавровый лист	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
					капуста белокочанная	55,0	65,0	65,0	44,0	54,0	54,0			
					чеснок	5	5	5	3	3	3			
	яблоко/фрукт по сезону	120	120	120	Яблоко	150	150	150	120	120	120			
	Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7	7	7	7			
					Молоко	180	180	180	180	180	180			
					Сахар	3	3	3	3	3	3			
	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50			

[illegible]

Салат из белокачанной капусты с яблоками	60	80	100	капуста белокачанная	40	58	68	32	46	55
				морковь	11	15	19	9	12	15
				яблоки свежие	22	29	36	15	20	25
				лук репчатый	4	5	6	3	4	5
				масло растительное	3	4	5	3	4	5
				йодированная соль	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2
Куриная грудка с овощами	70	90	100	филе курицы	76	80	80	70	75	75
				морковь	20	23	25	16	19	20
				лук репчатый	15	18	20	12	15	17
				томатная паста	3	3	3	3	3	3
				сладкий перец	20	23	25	17	19	20
				масло сливочное	3	3	0	3	3	3
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
Макароны отварные	130	150	180	макароны	46	53	63	46	53	63
				йодированная соль	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
				масло сливочное	5	5	5	5	5	5
Напиток из шиповника	200	200	200	шиповник	30	30	30	30	30	30
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
4-день										
филе минтая	70	90	100	филе минтая	70	74	76	63	69	70
				рис	6	8	9	6	8	9
				молоко	5	8	10	5	8	10
				лук репчатый	7	10	12	5	8	10
				масло растительное	2	2	2	2	2	2
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	10	10	10	10	10	10

[illegible]

Салат из капусты белокочанной с кукуруза и морковью	60	80	100	капуста белокочанная	40	55	65	32	44	54
				морковь	13	15	18	9	11	14
				кукуруза	8	10	13	8	10	13
				масло растительное	4	4	5	4	4	5
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Филе курицы	200	220	250	Филе курицы	75	84	94	68	78	98
				лук репчатый	13	15	20	10	10	13
				морковь	13	1	20	10	11	15
				масло растительное	3	4	5	5	5	7
				томатная паста	3	3	5	3	3	5
				чеснок	1	1	1	1	1	1
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
Макарон				макаронные изделия	63	68	75	63	60	75
яблоко/ фрукт по сезону	150	150	150	яблоко	150	150	150	120	120	120
Чай каркаде	200	200	200	каркаде	0,1	0,1	0,1	50	50	50
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50
2-день										
Печенье	10	10	10	Печенье	10	10	10	10	10	10
Рассольник с перловкой	200	220	250	говядина	80	90	100	75	85	90
				пшеничный хлеб	7	12	15,0	7	12	15,0
				Соль огурцы	5	5	5,0	5	5	5,0
				лук репчатый	7	12	15	5	10	12,0
				масло растительное	2,0	3,0	3,0	2,0	3,0	3,0
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Компот из свежих яблок с изюмом	200	200	200	яблоки свежие	143	143	143	100	100	100
				изюм	5	5	5	5	5	5

					сахар	3	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50		Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50	
3-день												
Салат из венегред	60	80	100		капуста белокочанная	50	90	95	34	45	50	
					свекло	25	43	43	19	38	38	
					лук репчатый	17	24	24	15	21	21	
					лимон	2	2	2	2	1	1	
					масло растительное	3	5,0	3,0	3	5,0	3,0	
					йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	
Плов из говядины	200	220	250		Говядина	86	94	102	75	80	88	
					масло растительное	3	4	5	3	4	5	
					Морковь	15	18	20	13	15	18,0	
					лук репчатый	12	15	17	10	13	15	
					Рис	50	55	60	50	55	30,0	
					йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
Чай с молоком	200	200	200		Чай	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
					Молоко	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	
Напиток Денсаулык	200	200	200		Яблоко	89,0	89,0	89,0	60,0	60,0	60,0	
					сахар	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50		Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50	
4-день												
Филе минтая	70	90	100		Филе минтая	76	86	105	57	71	90	
					хлеб пшеничный из муки высшего сорта	5	8	10	5	8	10	
					молоко	8	10	15	8	10	15	
					Яйцо	8	8	10	8	8	10	
					масло сливочное	3	3	3	3	3	3	

					Мука	3	3	3	3	3	3	3
					Йодированная соль	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2
	Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	10	10	10	10	10	10	10
					Мука 1 сорт	3	3	3	3	3	3	3
					масло сливочное	3	3	3	3	3	3	3
					томатная паста	3	3	3	3	3	3	3
	Картофельно пюре	130	150	180	картофель	140	144	150	93	108	111	111
					молоко	40	15	25	40	15	25	25
					масло сливочное	8	8	8	8	8	8	8
					Йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,3	0,3	0,3
	яблоко/ фрукт по сезону	150	150	150	Яблоко	150	150	150	120	120	120	120
	Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7	7	7	7	7
					Молоко	180	180	180	180	180	180	180
					Сахар	3	3	3	3	3	3	3
	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50	50
	5-день											
	Коржик	60	80	100	Морковь	70	90	115	55	66	92	92
	Суп куриные с рисом	200	220	250	филе курицы	54	79	84	50	74	76	76
					рис	10	13	15	10	13	15	15
					лук репчатый	6	7	9	5	5	7	7
					масло растительное	3	5	5	3	5	5	5
					Йодированная соль	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2
	Напиток яблочный	200	200	200	Яблоко	40,0	40,0	40,0	20,0	20,0	20,0	20,0
					сахар							
	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50	30	50	50	50