

УТВЕРЖДАЮ
 Директор КГУ «Рудненская специальная
 школа для детей с особыми
 образовательными потребностями»
 управления образования акимата
 Костанайской области



Дайкер А.А.

28 февраля 2021 года

**Перспективное двухнедельное
 сезонное меню (зима-весна) для детей 6-18 лет**

1 неделя (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр			Технология приготовления
			6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из свежей капусты, и моркови	капуста свежая	75	83	97	Капусту мелко шинкуют, морковь натирают на терке или мелко шинкуют соломкой. Лук шинкуют. Чеснок измельчают. Подготовленные овощи соединяют, добавляют сахар-песок, масло растительное и перемешивают
		морковь	20	23	28	
		лук репчатый	6	8	9	
		чеснок	0,5	1	2	
		сахар	4	7	8,5	
		масло растительное	4	5	6	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	куры	50	60	70	Птицу заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, а затем варят до готовности при слабом кипении 1-2 ч. В процессе варки снимают пену. После варки кур, удаляют кости, оставшееся мясо измельчают, подвергают второй термической обработке - кипячению в бульоне в течение 5-7 минут. Овощи нарезают: картофель, морковь - брусочками или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук припускают. В кипящий бульон кладут макаронные изделия и варят 10 мин, затем добавляют картофель, припущенные овощи, соль и варят до готовности.
		вода	150	165	180	
		картофель	48	50	57	
		макаронные изделия	8	9	10	
		морковь	10	11	12	
		лук репчатый	10	11	12	
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Котлета с рисом и молочным соусом	говядина	61	73	80	Мясо говядины промолот, соединить с хлебом, предварительно замоченным в молоке (которое должно быть холодным), добавить рубленый лук, соль, перемешать. Котлетную массу тщательно отбить, чтобы масса обогатилась воздухом. Из котлетной массы разделить овально-приплюснутыми формы котлеты. Панировать в муке, запечь в духовом шкафу в течение 20-25 минут при температуре 250-280 гр. Рис отварить в большом количестве воды до готовности. Откинуть, промыть кипяченой водой, прогреть в жарочном шкафу. Просеянную муку просушить в жарочном шкафу до слегка кремового оттенка, не допуская пригорания. Муку охладить, развести горячим молоком и варить 7-10 мин при слабом кипении. Затем положить соль, процедить и довести до кипения.
		хлеб пшеничный	11	17	20	
		молоко	8	13	15	
		лук репчатый	10	13	16	
		мука	9	13	16	
		масло растительное	4	6	7	
		масло сливочное	12	13	18	
		рис	26	34	41	
		вода	72	108	130	
		молоко	8	13	15	
		масло сливочное	2	3	4	
		мука	2	3	4	
		вода	2	3	3	
	Выход		100/100/50	150/115/50	180/130/50	
Обед	Компот из сухофруктов	сухофрукты	40	40	40	Сушеные плоды перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 минут. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.
		сахар	15	15	15	
		вода	200	200	200	
	Выход		200	200	200	
	Соль на день		1	1,5	2	

1 неделя (вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр			Технология приготовления
			6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из свежей моркови, с сахаром	морковь	93	117	140	Сырую очищенную морковь нарезают соломкой. При отпуске посыпают сахаром и перемешивают
		сахар	6	8	11,5	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Рассольник	картофель	83	92	100	В кипящую воду кладут крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 минут вводят пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль
		крупя перловая	5	5	5	
		морковь	11	12	13	
		лук репчатый	5	6	6	
		масло растительное	4	5	6	
		вода	130	140	150	
		огурцы соленые	13,0	14	15	
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Куры тушеные в сметанном соусе с макаронами	курица	90	105	130	Для приготовления сметанного соуса муку пассируют при непрерывном помешивании до светло-кремового цвета, охлаждают до 60-70 градусов и выливают 1/4 часть горячей воды. Перемешивают, кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 минут, процеживают и доводят до кипения. Мясо кур заливают соусом и тушат - 60 минут. Макаронные изделия закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в течение 20-30 минут до набухания. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом.
		лук репчатый	10	13	15	
		сметана	17	22	25	
		мука пшеничная	2	3	4	
		макаронны	27	37	44	
		масло сливочное	3	4	5	
	Выход		100/100/50	150/115/50	180/130/50	
Обед	Кисель из груши	груши свежие	40	40	40	Груши нарезают, заливают горячей водой, варят в закрытой посуде до готовности, протирают. Полученное пюре с сахаром и лимонной кислотой доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и, непрерывно помешивая, вновь доводят до кипения. Крахмал разводят - на одну часть крахмала 5 частей отвара грушевого.
		вода	200	200	200	
		крахмал	9	9	9	
		кислота лимонная	0,5	0,5	0,5	
	Выход		200	200	200	
	Соль на день		1	1,5	2	

1 неделя (среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр 6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Технология приготовления
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из помидор с растительным маслом	помидоры	95	117	140	
		масло растительное	8	9	10	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Уха	рыба	110	130	140	Филе рыбы промыть, нарезать на куски. Пшеничную крупу промыть, положить в кипящую воду и варить до полуготовности. Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко нашинковать. В кипящую воду положить пшено, потом картофель и варить при медленном кипении 7-10 минут. Добавить филе рыбы, соль, овощи. За 1-2 минуты до окончания варки добавить нашинкованную зелень.
		картофель	17	18	20	
		лук репчатый	7	7	8	
		морковь	10	11	12	
		пшено	5	6	6	
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Гуляш с картофельным пюре	говядина	61	73	80	Подготовленное мясо промывают, нарезают на куски, закладывают в горячую воду, доводят до кипения, снимают пену, добавляют соль, варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Готовое вареное мясо охлаждают и нарезают мелкими кубиками. Очищенную морковь и лук нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды (бульона). Затем их смешивают с мясом и помидорами, нарезанными дольками. Заливают кипящей водой, варят на слабом огне 15-20 мин, после чего сливают бульон и готовят на нем соус, которым заправляют мясо и доводят до кипения. Картофель промывают, заливают кипятком и проваривают 7 мин, после чего отвар сливают. Затем картофель заливают кипящей подсоленной водой (0,6-0,7 л воды на 1 кг картофеля) и варят в течение 25-30 мин до готовности. Затем сливают воду, картофель подсушивают, толкут, добавляют в 2-3 приема кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло и тщательно перемешивают.
		морковь	19	25	28	
		лук репчатый	19	24	27	
		масло растительное	4	7	7,5	
		мука пшеничная	2	3	5	
		помидоры	28	35	40	
		вода (бульон)	69	88	100	
		картофель	97	123	140	
		молоко	19	24	27	
	Выход		100/150	150/165	180/180	
Обед	сок	сок	200	200	200	
	Выход		200	200	200	
	Соль на день		1	1,5	2	

1 неделя (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр 6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Технология приготовления
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из свежих огурцов, лук, растительным маслом	огурцы свежие	87	108	130	Огурцы нарезают мелкими ломтиками, смешивают с нашинкованным луком, заправляют растительным маслом
		лук	9,0	12,0	14,00	
		масло растительное	5	6	7	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Суп с фрикадельками	картофель	100	110	120	Мясо пропускают через мясорубку 2 раза, соединяют с луком, яйцом, водой, солью, хорошо перемешивают. Сформированные шарики массой 8-10 гр припускают в бульоне до готовности. В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют пассерованную морковь и лук, соль и специи. Фрикадельки кладут в суп при отпуске.
		морковь	13	14	15	
		лук репчатый	21	23	25	
		бульон или вода	133	147	160	
		мясо-говядина	25	28	30	
		лук репчатый	3	3	3	
		вода	3	3	3	
		яйцо	0,25	0,3	0,5	
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Плов	говядина	54	68	75	Лук с морковью пассеруют. Мясо режут на кусочки и тушат. К мясу добавляют сваренный в подсоленной воде рис, пассерованные овощи, добавляют специи и тушат до готовности
		крупа рисовая	31	44	49	
		морковь	24	27	30	
		лук репчатый	8	9	10	
		масло растительное	6	7	8	
	Выход		200	225	250	
Обед	Компот из свежих яблок	яблоки свежие	40	40	40	Подготовленные яблоки заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят на слабом огне 20 минут. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.
		сахар	10	10	10	
		вода	150	150	150	
	Выход		200	200	200	
	Соль на день		1	1,5	2	

1 неделя (пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр			Технология приготовления
			6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с растит маслом	помидоры	45	63	73	Огурцы и помидоры нарезают мелкими ломтиками, смешивают с нашинкованным луком, заправляют растительным маслом
		огурцы	28	30	36	
		масло растительное	11	13	15	
		лук репчатый	15	19	23	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Борщ	картофель	26	28	31	В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 мин, кладут остальные пассерованные овощи и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, специи.
		морковь	15	17	18	
		лук репчатый	18	20	22	
		бульон или вода	140	155	170	
		свекла	29	32	35	
		капуста свежая	25	28	30	
		помидоры	33,0	37,0	40	
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Бефстроганы в сметанном соусе с макаронами	говядина	61	73	80	Для приготовления сметанного соуса муку пассируют при непрерывном помешивании до светло-кремового цвета, охлаждают до 60-70 градусов и выливают 1/4 часть горячей воды. Перемешивают, кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 минут. Отварное мясо нарезают брусочками длиной 3-4 см массой 5-8 гр, заливают сметанным соусом, добавляют бульон, соль и тушат 5-10 минут. Макароны изделия закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в течение 20-30 минут до набухания. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом.
		лук репчатый	10	13	15	
		сметана	14	18	20	
		мука пшеничная	5	6	7	
		макароны	28	40	55	
		масло сливочное	3	4	5	
		вода	52	66	75	
	Выход		100/100/50	150/115/50	180/130/50	
Обед	Кисель из свежих яблок	яблоки свежие	40	40	40	Яблоки нарезают, заливают горячей водой, варят в закрытой посуде до готовности, протирают. Полученное пюре с сахаром и лимонной кислотой доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и, непрерывно помешивая, вновь доводят до кипения. Крахмал разводят на одну часть крахмала 5 частей отвара яблочного.
		вода	200	200	200	
		крахмал	9	9	9	
		кислота лимонная	0,1	0,1	0,1	
	Выход		200	200	200	

Соль на день

1 1,5 2

2 неделя (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр			Технология приготовления
			6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат витаминный (капуста, лук зеленый, перец сладкий)	капуста	70	88	105	Капусту шинкуют соломкой, посыпают солью и перетирают до выделения сока. Перец и лук нарезают мелкими частями, соединяют с капустой, добавляют сахар, растительное масло
		перец	17	21	25	
		лук зеленый	7	8	10	
		масло растительное	3	4	5	
		сахар	1	3	5,8	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Суп гороховый с птицей	горох	21	30	39	Горох перебирают, промывают, закладывают в кипящий куриный бульон и варят 2 часа. Затем добавляют нарезанные кубиками пассерованные овощи и варят 20 минут, вводят соль, масло сливочное. Подают с кусочками мяса птицы
		морковь	22	24	26	
		лук репчатый	27	29	32	
		масло растительное	2	2	2	
		масло сливочное	2	2	2	
		вода (бульон)	167	183	200	
		мясо птицы	50	60	80	
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Биточки с гречкой и молочным соусом	говядина	61	73	80	Мясо говядины промолот, соединить с хлебом, предварительно замоченным в молоке (которое должно быть холодным), добавить рубленный лук, соль, перемешать. Котлетную массу тщательно отбить, чтобы масса обогатилась воздухом. Из котлетной массы разделить биточки. Припустить в бульоне с добавлением сливочного масла 20-25 мин. Гречку отварить в большом количестве воды до готовности. Просеянную муку просушить в жарочном шкафу до слегка кремового оттенка, не допуская пригорания. Муку охладить, развести горячим молоком и варить 7-10 мин при слабом кипении. Затем положить соль, процедить и довести до кипения.
		хлеб пшеничный	14	18	20	
		молоко	10	13	15	
		лук репчатый	11	14	16	
		масло растительное	6	8	9	
		масло сливочное	4	5	6	
		гречка	33	46	63	
		вода	90	114	130	
		молоко	10	13	15	
		масло сливочное	2	2,6	3	
		мука	2	2,6	3	
		вода	2	2,6	3	
			Выход		100/100/50	
Обед	Сок	сок	200	200	200	
	Выход		200	200	200	

Соль на день

1 1,5 2

2 неделя (вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр			Технология приготовления
			6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из моркови и чеснока	морковь	89	112	134	Морковь отварить, натереть на мелкой терке, добавить соль, чеснок, растительное масло, перемешать
		масло растительное	7	8	10	
		чеснок	3	4	5	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Свекольник	свекла	43	48	52	Свеклу отваривают целиком в кожуре, охлаждают, шинкуют соломкой. Картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый полукольцами. Морковь и лук пассеруют при температуре 110 градусов, затем припускают. В кипящий бульон с говядиной закладывают пассерованные морковь и лук, варят 10 мин. Затем кладут свеклу, варят до готовности. За 5 мин до готовности вводят соль, сахар. В готовый свекольник добавляют сметану, доводят до кипения.
		картофель	38	41	45	
		морковь	8	9	10	
		лук репчатый	13	15	16	
		масло сливочное	3	4	4	
		сахар	0,8	2,0	3,2	
		вода (бульон)	167	183	200	
		сметана	6	6,4	7	
говядина	20	24	26			
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Голубцы	Капуста свежая	73	84	94	Кочаны капусты кладут в горячую воду, предварительно вырезав из них кочерыгу, варят, периодически снимая с кочанов верхние сварившиеся листья. Их разравнивают, слегка отбивают. Фарш: сырое мясо дважды пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленый припущенный лук, рис, соль и перемешивают. На лист капусты укладывают фарш и завертывают его, придавая изделие вид конверта. Голубцы кладут на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу 15 минут, заливают водой и тушат 20 мин до готовности. Подают со сметанным соусом: муку пассеруют при непрерывном помешивании до светло-кремового цвета, охлаждают до 60-70 град С и выливают 1/4 часть горячей воды. Перемешивают, кладут прокипяченную сметану, соль, кипятят 3-5 минут.
		Говядина	61	73	80	
		рис	10	12	13	
		лук репчатый	8	9	10	
		масло сливочное	4	5	5	
		лук репчатый	12	14	15	
		сметана	12	14	15	
		мука пшеничная	5	5	8	
вода	60	68	75			
	Выход		180/20	205/20	230/20	
Обед	Компот из сухофруктов	сухофрукты	40	40	40	Сушеные плоды перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 минут. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.
		сахар	14	15	15	
		вода	200	200	200	
	Выход		200	200	200	
Соль на день			1	1,5	2	

2 неделя (среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр			Технология приготовления
			6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из свежих огурцов, сладким перцем с растительным маслом	огурцы свежие	77	96	115	Огурцы нарезают кружочками. У перца удаляют плодоножку и семена, затем его нарезают соломкой. Овощи соединяют, добавляют соль, аккуратно перемешивают и заправляют растительным маслом перед подачей.
		перец сладкий свежий	16	20	24	
		масло растительное	7	8	10	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Щи	капуста	35	39	42	Капусту нарезают брусочками, картофель дольками. В кипящий бульон с говядиной закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 10 мин до окончания варки в щи добавляют нарезанные дольками помидоры. Одновременно со спешими добавляют чеснок, растертый с солью.
		картофель	29	32	35	
		морковь	10	11	12	
		лук репчатый	8	9	10	
		помидоры свежие	13	14	15	
		растительное масло	3	3	3	
		вода (бульон)	150	165	180	
		чеснок	0,8	0,9	1	
говядина	20,0	24,0	27			
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	мясо-картофельная запеканка	говядина	61	73	80	Говядину пропускают через мясорубку, тушат, добавляют пассерованный лук, соль. Картофель отваривают, протирают, добавляют сливочное масло, делят на две части. Одну кладут на смазанный растительным маслом противень и посыпанный сухарями, разравнивают, сверху кладут фарш, а на него другую часть картофеля. После разравнивания изделие посыпают сухарями и запекают. При отпуске нарезают на порции.
		масло растительное	8	9	10	
		картофель	70	80	90	
		лук репчатый	24	27	30	
		сухари	5	5	6	
		вода	80	90	100	
масло сливочное	6	8	10			
	Выход		200	225	250	
Обед	Кисель	Кисель	4	4	4	Готовый кисель (полуфабрикат) заливают холодной водой, размачивают. Готовую смесь выливают в кипящую воду. Доводят до кипения.
		вода	200	200	200	
	Выход		200	200	200	
Соль на день			1	1,5	2	

2 неделя (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр			Технология приготовления
			6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из капусты и свежих помидор	капуста свежая	37	46	55	Капусту шинкуют и перетирают с солью, добавляют нарезанные ломтиками помидоры, полукольцами лук, растительное масло, лимонную кислоту и соль. Перемешивают.
		помидоры свежие	33	41	49	
		лук репчатый	17	21	25	
		масло растительное	5	7	8	
		сахар	4	5	6	
		кислота лимонная	1	2,9	2,9	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Суп картофельный с фасолью	картофель	50	55	60	Картофель нарезают крупными кубиками, морковь мелкими кубиками, лук мелко рубят. Фасоль кладут в бульон с говядиной, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь, лук, варят до готовности.
		фасоль	21	23	25	
		лук репчатый	13	14	15	
		морковь	13	14	15	
		масло растительное	4	5	5	
		вода (бульон)	150	165	180	
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Рулет из мяса, лука и яйца с макаронами	говядина	61	73	80	Мясо говядины промолоть, соединить с хлебом, предварительно, замоченным в молоке (которое должно быть холодным). На смоченную водой полотняную салфетку раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной в 1,5-2 см. На котлетную массу кладут фарш. Для приготовления фарша лук мелко рубят, припускают со сливочным маслом до готовности, соединяют с измельченными вареными яйцами. Затем края салфетки соединяют так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой, и рулет скатывают с салфетки на смазанный маслом противень швом вниз. Поверхность рулета смазывают яйцом, посыпают сухарями, прокалывают в нескольких местах и запекают 30-40 мин. Готовый рулет нарезают на порции. Отпускают с молочным соусом. Макароны изделия закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в течение 20-30 минут до набухания. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом. Просеянную муку просушить в жарочном шкафу до слегка кремового оттенка, не допуская пригорания. Муку охладить, развести горячим молоком и варить 7-10 минут при слабом кипении. Затем положить соль, процедить и довести до кипения.
		хлеб пшеничный	16	18	20	
		молоко	8	9	10	
		лук репчатый	30	35	40	
		масло сливочное	4	5	6	
		яйцо	0,3	0,4	0,5	
		макаронны	35	54	60	
		масло сливочное	2	2,5	3	
		вода	60	68	75	
		молоко	8	9	10	
		масло сливочное	2	2,7	3	
		мука	2	2,7	3	
		вода	2	2,7	3	
	Выход		200	225	250	
Обед	Компот из груш	яблоки свежие	40	40	40	Подготовленные груши заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят на слабом огне 20 минут. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.
		сахар	15	15	15	
		вода	200	200	200	
	Выход		200	200	200	
Соль на день			1	1,5	2	

2 неделя (пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр			Технология приготовления
			6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	свекла	99	117	140	Свеклу отваривают, очищают от кожуры, натирают на мелкой терке, добавляют чеснок, соль и растительное масло.
		чеснок	3	4	5	
		растительное масло	5	7	8	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Суп с курицей и гречками	Мясо птицы	40	53	61	Картофель варят в подсоленной воде до готовности. Морковь варят отдельно до готовности, протирают. Муку прогревают в жарочном шкафу до светлого кремового цвета и разводят бульоном из курицы и соединяют с протертыми овощами. Готовый суп заправляют горячим кипяченым молоком со сливочным маслом. Отпускают с гречками - пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают ломтиками и подсушивают с маслом.
		Картофель	61	68	76	
		Морковь	17	18	20	
		Мука пшеничная	3	3	5	
		Молоко	25	28	30	
		Масло сливочное	4	5	6	
		вода	146	161	175	
		хлеб пшеничный	95	101	110	
масло сливочное	2	3	3			
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Рыба запеченная с картофелем	рыба	110	130	140	Рыбное филе нарезать на порционные куски, посыпать солью. Часть молочного соуса вылить на противень. Положить рыбу, сверху ломтики вареного очищенного картофеля, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом, запекать при температуре 250-280 град С в течение 20-25 минут. Молочный соус: муку просеять, развести молоком и, помешивая, варить при слабом кипении в течение 7-10 минут. Добавить соль, процедить, довести до кипения. Заправить прокипяченным маслом, перемешать, прогреть до температуры от 80 до 85 градусов С, но не кипятить.
		картофель	69	72	80	
		мука пшеничная	8	12	20	
		масло сливочное	4	6	7	
		молоко	40	45	50	
		сыр	5	5	6	
	Выход		200	225	250	
Обед	Кисель из яблок	яблоки свежие	40	40	40	Яблоки нарезают, заливают горячей водой, варят в закрытой посуде до готовности, протирают. Полученное пюре с сахаром и лимонной кислотой доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и, непрерывно помешивая, вновь доводят до кипения. Крахмал разводят - на одну часть крахмала 5 частей отвара яблочного.
		вода	200	200	200	
		крахмал	9	9	9	
		кислота лимонная	0,1	0,1	0,1	
	Выход		200	200	200	
Соль на день			1	1,5	2	

**Перспективное двухнедельное
сезонное меню (лето-осень) для детей 6-18 лет**

I неделя (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр			Технология приготовления
			6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из редиса	редис	103	120	146	Редис нарезают полукольцами, солят, заправляют маслом.
		масло растительное	4	5	6	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	куры	50	60	70	Птицу заливают холодной водой, быстро доводят до кипения, а затем варят до готовности при слабом кипении 1-2 ч. В процессе варки снимают пену. После варки кур, удаляют кости, оставшееся мясо измельчают, подвергают вторичной термической обработке - кипячению в бульоне в течение 5-7 минут. Овощи нарезают: картофель, морковь - брусочками или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук припускают. В кипящий бульон кладут макаронные изделия и варят 10 мин, затем добавляют картофель, припущенные овощи, соль и варят до готовности.
		вода	150	165	180	
		картофель	48	50	57	
		макаронные изделия	8	9	10	
		морковь	10	11	12	
		лук репчатый	10	11	12	
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Котлета с рисом и молочным соусом	говядина	61	73	80	Мясо говядины промолоть, соединить с хлебом, предварительно замоченным в молоке (которое должно быть холодным), добавить рубленый лук, соль, перемешать. Котлетную массу тщательно отбить, чтобы масса обогатилась воздухом. Из котлетной массы разделять овально-приплюснотой формы котлеты. Паннировать в муке, запечь в духовом шкафу в течение 20-25 минут при температуре 250-280 гр. Рис отварить в большом количестве воды до готовности. Откинуть, промыть кипяченой водой, прогреть в жарочном шкафу. Просеянную муку просушить в жарочном шкафу до слегка кремового оттенка, не допуская пригорания. Муку охладить, развести горячим молоком и варить 7-10 мин при слабом кипении. Затем положить соль, процедить и довести до кипения.
		хлеб пшеничный	11	17	20	
		молоко	8	13	15	
		лук репчатый	10	13	16	
		мука	9	13	16	
		масло растительное	4	6	7	
		масло сливочное	12	13	18	
		рис	26	34	41	
		вода	72	108	130	
		молоко	8	13	15	
		масло сливочное	2	3	4	
	Выход		100/100/50	150/115/50	180/130/50	
Обед	Компот из сухофруктов	сухофрукты	40	40	40	Сушеные плоды перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 минут. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.
		сахар	15	15	15	
		вода	200	200	200	
	Выход		200	200	200	
	Соль на день		1	1,5	2	

I неделя (вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр			Технология приготовления
			6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из свежей моркови, редьки	морковь	46	57	69	Сырые очищенные морковь и редьку нарезают соломкой, солят, заправляют растительным маслом.
		редька	48	60	72	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Рассольник	картофель	83	92	100	В кипящую воду кладут крупу, доводят до кипения, закладывают картофель, нарезанный брусочками, а через 5-10 минут вводят пассированные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль
		крупя перловая	5	5	5	
		морковь	11	12	13	
		лук репчатый	5	6	6	
		масло растительное	4	5	6	
		вода	130	140	150	
		огурцы соленые	13,0	14	15	
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Куры тушеные в сметанном соусе с макаронами	курица	90	105	130	Для приготовления сметанного соуса муку пассируют при непрерывном помешивании до светло-кремового цвета, охлаждают до 60-70 градусов и выливают 1/4 часть горячей воды. Перемешивают, кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 минут, процеживают и доводят до кипения. Мясо кур заливают соусом и тушат - 60 минут. Макаaronные изделия закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в течение 20-30 минут до набухания. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом.
		лук репчатый	10	13	15	
		сметана	17	22	25	
		мука пшеничная	2	3	4	
		макаронные изделия	27	37	44	
		масло сливочное	3	4	5	
	Выход		100/100/50	150/115/50	180/130/50	
Обед	Кисель из груши	груши свежие	40	40	40	Груши нарезают, заливают горячей водой, варят в закрытой посуде до готовности, протирают. Полученное пюре с сахаром и лимонной кислотой доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и, непрерывно помешивая, вновь доводят до кипения. Крахмал разводят - на одну часть крахмала 5 частей отвара грушевого.
		вода	200	200	200	
		крахмал	9	9	9	
		кислота лимонная	0,5	0,5	0,5	
	Выход		200	200	200	
	Соль на день		1	1,5	2	

1 неделя (среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр 6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Технология приготовления
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из помидор с растительным маслом и зеленым луком	помидоры	90	114	135	Помидоры нарезают, добавляют нарезанный зеленый лук, соль. Заправляют растительным маслом
		масло растительное	6	5	6	
		зеленый лук	10,0	12,0	14	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Уха	рыба	110	130	140	Филе рыбы промыть, нарезать на куски. Пшеничную крупу промыть, положить в кипящую воду и варить до полуготовности. Очищенный картофель нарезать кубиками или брусочками. Морковь и репчатый лук мелко нашинковать. В кипящую воду положить пшено, потом картофель и варить при медленном кипении 7-10 минут. Добавить филе рыбы, соль, овощи. За 1-2 минуты до окончания варки добавить нашинкованную зелень.
		картофель	17	18	20	
		лук репчатый	7	7	8	
		морковь	10	11	12	
		пшено	5	6	6	
		Вола	133	140	160	
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Гуляш с картофельным пюре	говядина	61	73	80	Подготовленное мясо промывают, нарезают на куски, закладывают в горячую воду, доводят до кипения, снимают пену, добавляют соль, варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Готовое вареное мясо охлаждают и нарезают мелкими кубиками. Очищенную морковь и лук нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды (бульона). Затем их смешивают с мясом и помидорами, нарезанными дольками. Заливают кипящей водой, варят на слабом огне 15-20 мин, после чего сливают бульон и готовят на нем соус, которым заливают мясо и доводят до кипения. Картофель промывают, заливают кипятком и проваривают 7 мин, после чего отвар сливают. Затем картофель заливают кипящей подсоленной водой (0,6-0,7 л воды на 1 кг картофеля) и варят в течение 25-30 мин до готовности. Затем сливают воду, картофель подсушивают, толкут, добавляют в 2-3 приема кипяченое молоко, прокипяченное сливочное масло и тщательно перемешивают.
		морковь	19	25	28	
		лук репчатый	19	24	27	
		масло растительное	4	7	7,5	
		мука пшеничная	2	3	5	
		помидоры	28	35	40	
		вода (бульон)	69	88	100	
		картофель	97	123	140	
		молоко	19	24	27	
		масло сливочное	5	6	8	
	Выход		100/150	150/165	180/180	
Обед	сок	сок	200	200	200	
	Выход		200	200	200	
	Соль на день		1	1,5	2	

1 неделя (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр 6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Технология приготовления
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из свежих огурцов, лука с растительным маслом	огурцы свежие	87	108	130	Огурцы нарезают мелкими ломтиками, смешивают с нарезанным зеленым луком, заправляют растительным маслом
		лук зеленый	9,0	12,0	14,00	
		масло растительное	5	6	7	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Суп с фрикадельками	картофель	100	110	120	Мясо пропускают через мясорубку 2 раза, соединяют с луком, яйцом, водой, солью, хорошо перемешивают. Сформированные шарики массой 8-10 гр припускают в бульоне до готовности. В кипящий бульон или воду кладут картофель, нарезанный кубиками, доводят до кипения, добавляют пассерованную морковь и лук, соль и специи. Фрикадельки кладут в суп при отпуске.
		морковь	13	14	15	
		лук репчатый	21	23	25	
		бульон или вода	133	147	160	
		мясо-говядина	25	28	30	
		лук репчатый	3	3	3	
		вода	3	3	3	
		яйцо	0,25	0,3	0,5	
масло растительное	4	5	6,5			
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Плов	говядина	54	68	75	Лук с морковью пассеруют. Мясо режут на кусочки и тушат. К мясу добавляют сваренный в подсоленной воде рис, пассерованные овощи, добавляют специи и тушат до готовности
		крупа рисовая	31	44	49	
		морковь	24	27	30	
		лук репчатый	8	9	10	
		масло растительное	6	7	8	
		вода	12	14	15	
	Выход		200	225	250	
Обед	Компот из свежих яблок	яблоки свежие	40	40	40	Подготовленные яблоки заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят на слабом огне 20 минут. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.
		сахар	10	10	10	
		вода	150	150	150	
	Выход		200	200	200	
	Соль на день		1	1,5	2	

1 неделя (пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр			Технология приготовления
			6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с растит маслом	помидоры	45	63	73	Огурцы и помидоры нарезают мелкими ломтиками, смешивают с нарезанным зеленым луком, заправляют растительным маслом
		огурцы	28	30	36	
		масло растительное	11	13	15	
		лук зеленый	15	19	23	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Борщ	картофель	26	28	31	В кипящий бульон или воду закладывают нашинкованную капусту, доводят до кипения, затем добавляют нарезанный брусочками картофель, варят 10-15 мин, кладут остальные пассерованные овощи и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки добавляют соль, специи.
		морковь	15	17	18	
		лук репчатый	18	20	22	
		бульон или вода	140	155	170	
		свекла	29	32	35	
		капуста свежая	25	28	30	
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Бефстроганы в сметанном соусе с макаронами	говядина	61	73	80	Для приготовления сметанного соуса муку пассируют при непрерывном помешивании до светло-кремового цвета, охлаждают до 60-70 градусов и выливают 1/4 часть горячей воды. Перемешивают, кладут прокипяченную сметану, соль и кипятят 3-5 минут. Отварное мясо нарезают брусочками длиной 3-4 см массой 5-8 гр, заливают сметанным соусом, добавляют бульон, соль и тушат 5-10 минут. Макароны изделия закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в течение 20-30 минут до набухания. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом.
		лук репчатый	10	13	15	
		сметана	14	18	20	
		мука пшеничная	5	6	7	
		макаронные изделия	28	40	55	
		масло сливочное	3	4	5	
	Выход		100/100/50	150/115/50	180/130/50	
Обед	Кисель из свежих яблок	яблоки свежие	40	40	40	Яблоки нарезают, заливают горячей водой, варят в закрытой посуде до готовности, протирают. Полученное пюре с сахаром и лимонной кислотой доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и, непрерывно помешивая, вновь доводят до кипения. Крахмал разводят на одну часть крахмала 5 частей отвара яблочного.
		вода	200	200	200	
		крахмал	9	9	9	
		кислота лимонная	0,1	0,1	0,1	
	Выход		200	200	200	
	Соль на день		1	1,5	2	

2 неделя (понедельник)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр			Технология приготовления
			6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат витаминный (капуста, лук зеленый, перец сладкий)	капуста	70	88	105	Капусту шинкуют соломкой, посыпают солью и перетирают до выделения сока. Перец и лук нарезают мелкими частями, соединяют с капустой, добавляют сахар, растительное масло
		перец	17	21	25	
		лук зеленый	7	8	10	
		масло растительное	3	4	5	
		сахар	1	3	5,8	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Суп гороховый с птицей	горох	21	30	39	Горох перебирают, промывают, закладывают в кипящий куриный бульон и варят 2 часа. Затем добавляют нарезанные кубиками пассерованные овощи и варят 20 минут, вводят соль, масло сливочное. Подают с кусочками мяса птицы
		морковь	22	24	26	
		лук репчатый	27	29	32	
		масло растительное	2	2	2	
		масло сливочное	2	2	2	
		вода (бульон)	167	183	200	
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Биточки с гречкой и молочным соусом	говядина	61	73	80	Мясо говядины промолот, соединить с хлебом, предварительно замоченным в молоке (которое должно быть холодным), добавить рубленый лук, соль, перемешать. Котлетную массу тщательно отбить, чтобы масса обогатилась воздухом. Из котлетной массы разделить биточки. Припустить в бульоне с добавлением сливочного масла 20-25 мин. Гречку отварить в большом количестве воды до готовности. Просеянную муку просушить в жарочном шкафу до слегка кремового оттенка, не допуская пригорания. Муку охладить, развести горячим молоком и варить 7-10 мин при слабом кипении. Затем положить соль, процедить и довести до кипения.
		хлеб пшеничный	14	18	20	
		молоко	10	13	15	
		лук репчатый	11	14	16	
		масло растительное	6	8	9	
		масло сливочное	4	5	6	
		гречка	33	46	63	
		вода	90	114	130	
		молоко	10	13	15	
		масло сливочное	2	2,6	3	
		мука	2	2,6	3	
	Выход		100/100/50	150/115/50	180/130/50	
Обед	Сок	сок	200	200	200	
	Выход		200	200	200	
	Соль на день		1	1,5	2	

2 неделя (вторник)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр			Технология приготовления
			6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из моркови и чеснока	морковь	89	112	134	Морковь отварить, натереть на мелкой терке, добавить соль, чеснок, растительное масло, перемешать
		масло растительное	7	8	10	
		чеснок	3	4	5	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Свекольник	свекла	43	48	52	Свеклу отваривают целиком в кожуре, охлаждают, шинкуют соломкой. Картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый полукольцами. Морковь и лук пассеруют при температуре 110 градусов, затем припускают. В кипящий бульон с говядиной закладывают пассерованные морковь и лук, варят 10 мин. Затем кладут свеклу, варят до готовности. За 5 мин до готовности вводят соль, сахар. В готовый свекольник добавляют сметану, доводят до кипения.
		картофель	38	41	45	
		морковь	8	9	10	
		лук репчатый	13	15	16	
		масло сливочное	3	4	4	
		сахар	0,8	2,0	3,2	
		вода (бульон)	167	183	200	
		сметана	6	6,4	7	
говядина	20	24	26			
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Голубцы	Капуста свежая	73	84	94	Кочаны капусты кладут в горячую воду, предварительно вырезав из них кочерыжку, варят, периодически снимая с кочанов верхние сварившиеся листья. Их разравнивают, слегка отбивают. Фарш: сырое мясо дважды пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленный припущенный лук, рис, соль и перемешивают. На лист капусты укладывают фарш и завертывают его, придавая изделию вид конверта. Голубцы кладут на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу 15 минут, заливают водой и тушат 20 мин до готовности. Подают со сметанным соусом: муку пассеруют при непрерывном помешивании до светло-кремового цвета, охлаждают до 60-70 град С и выливают 1/4 часть горячей воды. Перемешивают, кладут прокипяченную сметану, соль, кипятят 3-5 минут.
		Говядина	61	73	80	
		рис	10	12	13	
		лук репчатый	8	9	10	
		масло сливочное	4	5	5	
		лук репчатый	12	14	15	
		сметана	12	14	15	
		мука пшеничная	5	5	8	
вода	60	68	75			
	Выход		180/20	205/20	230/20	
Обед	Компот из сухофруктов	сухофрукты	40	40	40	Сушеные плоды перебирают, удаляют посторонние примеси, промывают в теплой воде, сменяя ее несколько раз. Подготовленные плоды заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят при слабом кипении 10-20 минут. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.
		сахар	14	15	15	
		вода	200	200	200	
			200	200	200	
Соль на день			1	1,5	2	

2 неделя (среда)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр			Технология приготовления
			6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из свежих огурцов, сладким перцем с растительным маслом	огурцы свежие	77	96	115	Огурцы нарезают кружочками. У перца удаляют плодоножку и семена, затем его нарезают соломкой. Овощи соединяют, добавляют соль, аккуратно перемешивают и заправляют растительным маслом перед подачей.
		перец сладкий свежий	16	20	24	
		масло растительное	7	8	10	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Щи	капуста	35	39	42	Капусту нарезают брусочками, картофель дольками. В кипящий бульон с говядиной закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель, пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 10 мин до окончания варки в щи добавляют нарезанные дольками помидоры. Одновременно со специями добавляют чеснок, растертый с солью.
		картофель	29	32	35	
		морковь	10	11	12	
		лук репчатый	8	9	10	
		помидоры свежие	13	14	15	
		растительное масло	3	3	3	
		вода (бульон)	150	165	180	
		чеснок	0,8	0,9	1	
говядина	20,0	24,0	27			
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	мясо-картофельная запеканка	говядина	61	73	80	Говядину пропускают через мясорубку, тушат, добавляют пассерованный лук, соль. Картофель отваривают, протирают, добавляют сливочное масло, делят на две части. Одну кладут на смазанный растительным маслом противень и посыпанный сухарями, разравнивают, сверху кладут фарш, а на него другую часть картофеля. После разравнивания изделие посыпают сухарями и запекают. При отпуске нарезают на порции.
		масло растительное	8	9	10	
		картофель	70	80	90	
		лук репчатый	24	27	30	
		сухари	5	5	6	
		вода	80	90	100	
масло сливочное	6	8	10			
	Выход		200	225	250	
Обед	Кисель	Кисель	4	4	4	Готовый кисель (полуфабрикат) заливают холодной водой, размягчают. Готовую смесь выливают в кипящую воду. Доводят до кипения.
		вода	200	200	200	
			200	200	200	
Соль на день			1	1,5	2	

2 неделя (четверг)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр 6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Технология приготовления
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из капусты и свежих помидор	капуста свежая	37	46	55	Капусту шинкуют и перетирают с солью, добавляют нарезанные ломтиками помидоры, поджаренным луком, растительное масло, лимонную кислоту и соль. Перемешивают.
		помидоры свежие	33	41	49	
		лук репчатый	17	21	25	
		масло растительное	5	7	8	
		сахар	4	5	6	
		кислота лимонная	1	2,9	2,9	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Суп картофельный с фасолью	картофель	50	55	60	Картофель нарезают крупными кубиками, морковь мелкими кубиками, лук мелко рубят. Фасоль кладут в бульон с говядиной, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь, лук, варят до готовности.
		фасоль	21	23	25	
		лук репчатый	13	14	15	
		морковь	13	14	15	
		масло растительное	4	5	5	
		вода (бульон)	150	165	180	
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Рулет из мяса, лука и яйца с макаронами	говядина	61	73	80	Мясо говядины промолоть, соединить с хлебом, предварительно, замоченным в молоке (которое должно быть холодным). На смоченную водой полотняную салфетку раскладывают котлетную массу ровным слоем толщиной в 1,5-2 см. На котлетную массу кладут фарш. Для приготовления фарша лук мелко рубят, припускают со сливочным маслом до готовности, соединяют с измельченными вареными яйцами. Затем края салфетки соединяют так, чтобы один край котлетной массы слегка находил на другой, и рулет скатывают с салфетки на смазанный маслом противень швом вниз. Поверхность рулета смазывают яйцом, посыпают сухарями, прокалывают в нескольких местах и запекают 30-40 мин. Готовый рулет нарезают на порции. Отпускают с молочным соусом. Макаaronные изделия закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в течение 20-30 минут до набухания. Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным сливочным маслом. Просеянную муку просушить в жарочном шкафу до слегка кремового оттенка, не допуская пригорания. Муку охладить, развести горячим молоком и варить 7-10 минут при слабом кипении. Затем положить соль, процедить и довести до кипения.
		хлеб пшеничный	16	18	20	
		молоко	8	9	10	
		лук репчатый	30	35	40	
		масло сливочное	4	5	6	
		яйцо	0,3	0,4	0,5	
		макарроны	35	54	60	
		масло сливочное	2	2,5	3	
		вода	60	68	75	
		молоко	8	9	10	
		масло сливочное	2	2,7	3	
		мука	2	2,7	3	
		вода	2	2,7	3	
	Выход		200	225	250	
Обед	Компот из груш	яблоки свежие	40	40	40	Подготовленные груши заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят на слабом огне 20 минут. Готовый компот охлаждают до комнатной температуры под закрытой крышкой.
		сахар	15	15	15	
		вода	200	200	200	
	Выход		200	200	200	
	Соль на день		1	1,5	2	

2 неделя (пятница)

Приём пищи	Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Гр 6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Технология приготовления
Завтрак	Фрукты	фрукты	100	100	100	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	свекла	99	117	140	Свеклу отваривают, очищают от кожуры, натирают на мелкой терке, добавляют чеснок, соль и растительное масло.
		чеснок	3	4	5	
		растительное масло	5	7	8	
	Выход		100	125	150	
Завтрак	Суп с курицей и гречками	Мясо птицы	40	53	61	Картофель варят в подсоленной воде до готовности. Морковь варят отдельно до готовности. Овощи протирают. Муку прогревают в жарочном шкафу до светло-кремового цвета и разводят бульоном из курицы и соединяют с протертыми овощами. Готовый суп заправляют горячим кипяченым молоком со сливочным маслом. Отпускают с гречками - пшеничный хлеб очищают от корок, нарезают ломтиками и подсушивают с маслом.
		Картофель	61	68	76	
		Морковь	17	18	20	
		Мука пшеничная	3	3	5	
		Молоко	25	28	30	
		Масло сливочное	4	5	6	
		вода	146	161	175	
		хлеб пшеничный	95	101	110	
	Выход		250	275	300	
Завтрак	Хлеб		23	39	45	
Обед	Рыба запеченная с картофелем	рыба	110	130	140	Рыбное филе нарезать на порционные куски, посыпать солью. Часть молочного соуса вылить на противень. Положить рыбу, сверху ломтики вареного очищенного картофеля, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом, запекать при температуре 250-280 град С в течение 20-25 минут. Молочный соус: муку просеять, развести молоком и, помешивая, варить при слабом кипении в течение 7-10 минут. Добавить соль, процедить, довести до кипения. Заправить прокипяченным маслом, перемешать, прогреть до температуры от 80 до 85 градусов С, но не кипятить.
		картофель	69	72	80	
		мука пшеничная	8	12	20	
		масло сливочное	4	6	7	
		молоко	40	45	50	
		сыр	5	5	6	
	Выход		200	225	250	
Обед	Кисель из яблок	яблоки свежие	40	40	40	Яблоки нарезают, заливают горячей водой, варят в закрытой посуде до готовности, протирают. Полученное пюре с сахаром и лимонной кислотой доводят до кипения, вводят подготовленный крахмал и, непрерывно помешивая, вновь доводят до кипения. Крахмал разводят - на одну часть крахмала 5 частей отвара яблочного.
		вода	200	200	200	
		крахмал	9	9	9	
		кислота лимонная	0,1	0,1	0,1	
	Выход		200	200	200	
	Соль на день		1	1,5	2	



БЕКІТІМІН

Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының "Ерекше білім берілуіне қажеттілігі бар балаларға арналған Рудный арнайы мектебі" КММ директоры
Дайкер А.А.

08 ақпан 2021 жылы

**6-18 жастағы балаларға арналған маусымдық мәзір (қыс-көктем)
 перспективалы екі апталық мәзір**

1 апта (дүйсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиенті тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	Жаңа піскен қырыққабаттан және сәбізден салаты	жаңа піскен қырыққабат сәбіз басты пияз сарымсақ қант өсімдік майы	75 20 6 0,5 4 4	83 23 8 1 7 5	97 28 9 2 8,5 6	Қырыққабат ұсақ туралған, сәбіз үгітілген немесе сабанмен ұсақ туралған. Пияз ұсақ туралған. Сарымсақ ұсақтайды. Дайындалған көкөністерді қосады, құм-қант, өсімдік майын қосады және араластырады
	Шығу		100	125	150	
Таңғы ас	Макарон өнімдері бар картоп сорпасы	тауықтар су картоп макарон өнімдері сәбіз басты пияз өсімдік майы	50 150 48 8 10 10 4	60 165 50 9 11 11 5	70 180 57 10 12 12 6	Құты суық сумен құяды, қайнауға тез жеткізеді, содан кейін әлсіз қайнаған кезде дайын болғанға дейін 1-2 сағат пісіреді. Тауықтарды пісіргеннен кейін сүйектерді алып тастайды, қалған етті ұсақтайды, екінші рет термиялық өңдеуден өткізеді - сорпада 5-7 минут қайнатады. Көкөністерді кесіңіз: картоп, сәбіз-кесекке немесе текшелерге, пиязды немесе ұсақ туралған. Сәбіз және пияз қуырады. Қайнаған сорпаға макарон өнімдерін салып, 10 мин пісіреді, содан кейін картоп, піскен көкөністер, тұз қосып, дайын болғанға дейін пісіреді.
	Шығу		250	275	300	
Таңғы ас	нан		23	39	45	
Түскі ас	Күріш және сүт тұздығы бар котлет	сniр етi бидай наны сүт басты пияз ұн өсімдік майы сары май күріш су сүт сары май ұн су	61 11 8 10 9 4 12 26 72 8 2 2 2	73 17 13 13 13 6 13 34 108 13 3 3 3	80 20 15 16 16 7 18 41 130 15 4 4 3	Сniр етi, сүтке алдын ала суланған нанмен (суық болуы керек), туралған пияз, тұз, араластырыңыз. Котлет массасын ауамен байыту үшін мұқият шайқаныз. Котлет массасынан сопақ пішінді котлеттерді бөліңіз. Үнге үрлеу, 250-280 гр температурада 20-25 минут бойы үрлемелі шафта пісіріңіз. Күріш дайын болғанға дейін суды көп мөлшерде қайнатыңыз. Қайнаған сумен шайып, қуыру шафында жылтытыңыз. Еленген ұнды ыстық шафта аздап кремді ренге дейін кептіріңіз. Ұнды салқындатып, ыстық сүтпен араластырып, әлсіз қайнаған кезде 7-10 мин қайнатыңыз. Содан кейін тұз салып, сүзіп, қайнатыңыз.
	Шығу		100/100/50	150/115/50	180/130/50	
Түскі ас	Кептірілген жемістерден жасалған компот	Кептірілген жемістер қант су	40 15 200	40 15 200	40 15 200	Кептірілген жемістерді іріктеп алады, бөгде қоспаларды алып тастайды, жылы суда жуалы, оны бірнеше рет ауыстырады. Дайындалған жемістер ыстық су құйып, қайнағанға дейін қыздырады, қант себеді және әлсіз қайнаған кезде 10-20 минут пісіреді. Дайын компот жабық қақпақтың астында бөлме температурасына дейін салқындатылады.
	Шығу		200	200	200	
	Күніне тұз		1	1,5	2	

1 апта (сейсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиенті тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	Жаңа піскен сәбіз қант қосылған салаты	сәбіз қант	93 6	117 8	140 11,5	шикі сәбіз сабанмен кесіледі. Босату кезінде қантқа себеді және араластырады
	Шығу		100	125	150	
Таңғы ас	Қышқылтым көже	картоп арпа жармасы сәбіз басты пияз өсімдік майы су тұздалған қияр сniр етi	83 5 11 5 4 130 13,0 43	92 5 12 6 5 140 14 50	100 5 13 6 6 150 15 55	Қайнаған суға жарманы салып, қайнағанға дейін жеткізеді, брусочкамен кесілген картоп салады, ал 5-10 минуттан кейін қуырған көкөністер мен қосылған қияр енгізеді. Пісіру аяқталғанға дейін 5-10 минут бұрын тұз қосыңыз
	Шығу		250	275	300	
Таңғы ас	Нан		23	39	45	
Түскі ас	Макарон қосылған қаймақ тұздығында бұқтырылған тауық еті	тауық басты пияз қаймақ бидай ұн макарон сары май су	90 10 17 2 27 3 52	105 13 22 3 37 4 66	130 15 25 4 44 5 75	Қаймақ тұздығын дайындау үшін ұнды ақшыл сары түске дейін үздіксіз араластырып, 60-70 градусқа дейін салқындатылады және ыстық судың 1/4 бөлігін құяды. Араластырып, қайнатылған қаймақ салалы, тұз және 3-5 минут қайнатады, сүзіп, қайнатыңыз. Тауық еті соус және тушат құйылады-60 минут. Макарон өнімдерін қайнаған тұздалған суға салып, ісінгенге дейін 20-30 минут пісіреді. Пісірілген макарон өнімдерін тастайды және ерітілген сары маймен араластырады.

Шығу			100/100/50	150/115/50	180/130/50	
Түскі ас	Алмұрттан жасалған кисель	алмұрт жаңа піскен су крахмал	40	40	40	Алмұрты кеселі, ыстық су құйып, дайын болғанға дейін жабық ыдыста пісіреді, сүртеді. Қантпен және лимон қышқылымен алынған піоре қайнауға дейін жеткізіледі, дайындалған крахмал енгізеді және үздіксіз араластырып, қайталан қайнауға дейін жеткізеді. Крахмал ерітіледі - крахмалдың бір бөлігіне алмұрт қайнатпасының 5 бөлігі.
			200	200	200	
			9	9	9	
		0,5	0,5	0,5		
Шығу			200	200	200	
Күніне тұз			1	1,5	2	

1 апта (сәрсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиентты тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	Өсімдік майы қосылған қызанақ салаты	қызанақ өсімдік майы	95	117	140	
			8	9	10	
Шығу			100	125	150	
Таңғы ас	Уха	балық картоп басты пияз сәбіз тары су	110	130	140	Балықты шайып, кесектерге кесіңіз. Тары жармасын жуып, қайнаған суға салып, жартылай дайындықта пісіріңіз. Тазартылған картопты текшелерге немесе кесектерге кесіңіз. Сәбіз және пияз ұсақ туралған. Қайнаған суға тары, содан кейін картоп салып, бауу қайнаған кезде 7-10 минут пісіріңіз. Балықтың етін, тұз, көкөніс қосу. Пісіруді аяқтағанға дейін 1-2 минут бұрын жасыл қосыңыз.
			17	18	20	
			7	7	8	
			10	11	12	
			5	6	6	
			133	140	160	
Шығу			250	275	300	
Таңғы ас	Нап		23	39	45	
Түскі ас	Картоп піресі бар гуляш	сиыр еті сәбіз басты пияз өсімдік майы бидай ұн	61	73	80	Дайындалған етті жуады, кесектерге кеселі, ыстық суға салалы, қайнауға дейін жеткізеді, көбік алады, тұз қосады, әлсіз қайнаған кезде дайын болғанша жабық ыдыста пісіреді. Дайын пісірілген ет салқындатылады және ұсақ текшелерге кесіледі. Тазартылған сәбіз мен пиязды сабанмен кесіп, аз мөлшерде су (сорпа) жібереді. Содан кейін олар етпен және қызанақпен араластырылады. Қайнаған су құйып, 15-20 мин төмен отта пісіреді, содан кейін сорпа құйып, оған тұздықты дайындайды, оларға ет құйылады және қайнатылады. Картопты жуып, қайнатыңыз және 7 мин қайнатыңыз, содан кейін қайнатыңыз. Содан кейін картопты тұздалған сумен (1 кг картопқа 0,6-0,7 л су) құйып, дайын болғанға дейін 25-30 мин бойы пісіреді. Содан кейін суды құйып, картопты кеттіреді, итереді, 2-3 қабылдауға қайнатылған сүт, қайнатылған сары май қосып, мұқият араластырады.
			19	25	28	
			19	24	27	
		4	7	7,5		
		28	35	40		
		69	88	100		
		97	123	140		
		19	24	27		
		5	6	8		
Шығу			100/150	150/165	180/180	
Түскі ас	шырын	шырын	200	200	200	
Шығу			200	200	200	
Күніне тұз			1	1,5	2	

1 апта (бейсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиентты тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	Жаңа пісірген қияр, пияз өсімдік майымен өсімдік майымен салаты	қияр жаңа піскен пияз өсімдік майы	87	108	130	Қияр ұсақ тілімдерге кесіледі, пиязбен араластырып, өсімдік майын құйыңыз
			9,0	12,0	14,00	
			5	6	7	
Шығу			100	125	150	
Таңғы ас	Фрикаделькалары бар сорпа	картоп сәбіз басты пияз сорпа немесе су сиыр еті басты пияз су жұмыртка өсімдік майы	100	110	120	Етті ет тартқыш арқылы 2 рет өткізіп, пияз, жұмыртка, су, тұз қосып, жақылып араластырады. Салмағы 8-10 гр құрайтын шарлар дайын болғанға дейін сорпаға жіберіледі. Қайнаған сорпаға немесе суға текшелерге кесілген картоп салып, қайнатыңыз, құйрған сәбіз мен пияз, тұз және дәмдеуіштер қосылады. Фрикаделькалар босату кезінде сорпаға салалы.
			13	14	15	
			21	23	25	
			133	147	160	
			25	28	30	
			3	3	3	
			3	3	3	
			0,25	0,3	0,5	
			4	5	6,5	
Шығу			250	275	300	
Таңғы ас	Нап		23	39	45	
Түскі ас	Палау	сиыр еті күріш жармасы сәбіз басты пияз өсімдік майы су	54	68	75	Сәбіз бір пиязды қуырады. Ет кесектерге кесіледі. Етке тұздалған суда пісірілген күріш, қуырған кекеністер қосылалы, дәмдеуіштер қосады және дайын болғанға дейін бұқтырады
			31	44	49	
			24	27	30	
			8	9	10	
			6	7	8	
			12	14	15	
Шығу			200	225	250	
Түскі ас	Жаңа піскен алмадан компот	алма жаңа піскен қант су	40	40	40	Дайындалған алма ыстық су құйып, қайнағанға дейін қызалды, қант себеді және әлсіз отта 20 минут пісіреді. Дайын компот жабық қақпақтың астында бөлме температурасына дейін салқындатылады.
			10	10	10	
			150	150	150	
Шығу			200	200	200	
Күніне тұз			1	1,5	2	

1 апта (жұма)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиентты тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	

Түскі ас	Өсімдік майы бар жаңа піскен қызанақ және қияр салаты	қызанақ қияр өсімдік майы басты пияз	45	63	73	Қияр мен қызанақ ұсақ тілімдерге кесіледі, пиязбен араластырып, өсімдік майы құйылады
			28	30	36	
			11	13	15	
			15	19	23	
			Шығу	100	125	
Таңғы ас	Борщ	картоп сәбіз басты пияз сорпа немесе су қызылша жаңа піскен қырыққабат қызанақ	26	28	31	Қайнаған сорпаға немесе суға жапсырылған қырыққабатты салып, қайнатуға дейін жеткізеді, содан кейін брусочкамен кесілген картопты қосады, 10-15 мин пісіреді, қалған қуырған көкөністерді салады және дайын болғанға дейін пісіреді. Пісіру аяқталғанға дейін 5-10 минут бұрын тұз, дәмдеуіштер қосыңыз.
			15	17	18	
			18	20	22	
			140	155	170	
			29	32	35	
			25	28	30	
			33,0	37,0	40	
Шығу	250	275	300			
Таңғы ас	Нан		23	39	45	
Түскі ас	Макарон қосылған қаймақ тұздығында бефстрогандар	сиыр еті басты пияз қаймақ бидай ұн макарон өсімдік майы су	61	73	80	Қаймақ тұздығын дайындау үшін ұнлы ақшыл сары түске дейін үздіксіз араластырып, 60-70 градусқа дейін салқындатады және ыстық судың 1/4 бөлігін құяды. Араластырып, қайнатылған қаймақ, тұз және 3-5 минут қайнатыңыз. Пісірілген ет ұзындығы 3-4 см, салмағы 5-8 гр кәсектерге кесіледі, қаймақ тұздығын құйып, сорпа, тұз қосып, 5-10 минут қайнатады. Макарон өнімдерін қайнаған тұздалған суға салып, ісінгенге дейін 20-30 минут пісіреді. Пісірілген макарон өнімдерін тастайды және ерітілген сары маймен араластырады.
			10	13	15	
			14	18	20	
			5	6	7	
			28	40	55	
			3	4	5	
			52	66	75	
Шығу	100/100/50	150/115/50	180/130/50			
Түскі ас	Жаңа піскен алмадан жасалған кисель	алма жаңа піскен су крахмал лимон қышқылы	40	40	40	Алма кесіледі, ыстық су құйып, дайын болғанға дейін жабық ыдыста пісіреді, сүртіңіз. Қантпен және лимон қышқылымен алынған шөре қайнауға дейін жеткізіледі, дайындалған крахмал енгізеді және үздіксіз араластырып, қайтадан қайнауға дейін жеткізеді. Крахмал ерітеледі - крахмалдың бір бөлігіне алма қайнатпасының 5 бөлігі.
			200	200	200	
			9	9	9	
			0,1	0,1	0,1	
			Шығу	200	200	
Күніне тұз			1	1,5	2	

2 апта (дүйсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиентты тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	дәруменді салат (қырыққабат, жасыл пияз, тәтті бұрыш)	қырыққабат бұрыш жасыл пияз өсімдік майы кант	70	88	105	Қырыққабат сабынмен, тұз себіледі және шырын бөлінгенге дейін сүртіңіз. Бұрыш пен пияз ұсақ бөліктерге кесіледі, қырыққабатпен қосылады, кант, өсімдік майы қосылады
			17	21	25	
			7	8	10	
			3	4	5	
			1	3	5,8	
Шығу	100	125	150			
Таңғы ас	Құс қосылған бұршақ сорпасы	бұршақ сәбіз басты пияз өсімдік майы сары майы су (сорпа) құс еті	21	30	39	Бұршақ сұрыптап, жуып, қайнаған тауық сорпасына салып, 2 сағат пісіреді. Содан кейін текшелермен туралған қуырған көкөністерді қосып, 20 минут пісіреді, тұз, сары май енгізеді. Құс етімен беріледі
			22	24	26	
			27	29	32	
			2	2	2	
			2	2	2	
			167	183	200	
			50	60	80	
Шығу	250	275	300			
Таңғы ас	Нан		23	39	45	
Түскі ас	Қарақұмық пен сүт тұздығы бар биточки	сиыр еті бидай нан сүт басты пияз өсімдік майы сары майы қарақұмық су сүт сары майы ұн су	61	73	80	Сиыр еті, сүтке алдын ала суланған нанмен (суық болуы керек), туралған пияз, тұз, араластырыңыз. Котлет массаынан ауамен байыту үшін мұқият шайқаныз. Котлет массаынан биточкаларды бөлуді Қарақұмық дайын болғанға дейін суды көп мөлшерде қайнатыңыз. Елеңген ұнды ыстық шафта аздап кремді ренге дейін кептіріңіз. Ұнды салқындатып, ыстық сүтпен араластырып, аяқсіз қайнаған кезде 7-10 мин қайнатыңыз. Содан кейін тұз, сүзгіп, қайнатыңыз.
			14	18	20	
			10	13	15	
			11	14	16	
			6	8	9	
			4	5	6	
			33	46	63	
			90	114	130	
			10	13	15	
			2	2,6	3	
			2	2,6	3	
			2	2,6	3	
Шығу	100/100/50	150/115/50	180/130/50			
Түскі ас	Шырын	шырын	200	200	200	
Шығу	200	200	200			
Күніне тұз			1	1,5	2	

2 апта (сейсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиентты тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	Сәбіз және сарымсақ салаты	сәбіз өсімдік майы сарымсақ	89	112	134	Сәбіз қайнатыңыз, үгітіңіз, тұз, сарымсақ, өсімдік майы, араластырыңыз
			7	8	10	
			3	4	5	
Шығу	100	125	150			

Таңғы ас	Свекольник	кызылша картоп сәбіз басты пияз сары майы кант су (сорпа) каймак сыыр еті	43 38 8 13 3 0,8 167 6 20	48 41 9 15 4 2,0 183 6,4 24	52 45 10 16 4 3,2 200 7 26	Қызылшаны толығымен қабықпен қайнатып, салқындатады, сабынмен туралған. Картоп тазаланып, кесектерге кесіледі. Сәбіз жұқа сабынмен, пияз жарты сақинамен туралған. Сәбіз мен пияз 110 градус температурада құйралы, содан кейін оны шығарады. Сыыр еті бар қайнаған сорпаға құйған сәбіз мен пиязды салып, 10 мин пісіреді. Дайын болғанға дейін 5 минут бұрын тұз, кант енгізіледі. Дайын қызылша каймақ қосып, қайнатыңыз.
	Шығу		250	275	300	
Таңғы ас	Нан		23	39	45	
Түскі ас	Голубцы	Жаңа піскен қырыққабат сыыр еті күріш басты пияз сары майы басты пияз каймақ бидай ұн су	73 61 10 8 4 12 12 5 60	84 73 12 9 5 14 14 5 68	94 80 13 10 5 15 15 8 75	Қырыққабат жиектерін ыстық суға салып, олардың ішінен алдын-ала кесегін кесіп, қайнатып, жиектерден жоғарғы пісірілген жапырақтарды мезгіл-мезгіл шешіп қояды. Оларды тегістейді, сәл шайқайды. Туралған пияз, күріш, тұз және араластырыңыз. Қырыққабат жапырағына фарш салып, оны бұйымға конверттің түрін бере отырып орайды. Голубцы маймен майланған табаға салып, 15 минут қуыру шақына пісіреді, су құйып, дайын болғанға дейін 20 минут бұқтырады. Қаймақ тұздығымен беріледі: ұн ашық-қремі түске дейін үзліксіз араластырып, 60-70 град С дейін салқындатады және ыстық судың 1/4 бөлігін құяды. Араластырыңыз, қайнатылған каймақ, тұз, 3-5 минут қайнатыңыз.
	Шығу		180/20	205/20	230/20	
Түскі ас	Кептірілген жемістерден жасалған компот	Кептірілген жемістер кант су	40 14 200	40 15 200	40 15 200	Кептірілген жемістерді іріктеп алады, бөгде қоспаларды алып тастайды, жылы суда жуады, оны бірнеше рет ауыстырады. Дайындалған жемістер ыстық су құйып, қайнағанға дейін қыздырып, кант себеді және әлсіз қайнаған кезде 10-20 минут пісіреді. Дайын компот жабық қақпақтың астында бөлме температурасына дейін салқындатылады.
	Шығу		200	200	200	
	Күніне тұз		1	1,5	2	

2 апта (сәрсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиентты тағамдар	Гр	Дайындау технологиясы		
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	Жаңа піскен қиярдан, тәтті бұрыштан қосылған өсімдік майы салаты	Жаңа піскен қияр жаңа піскен тәтті бұрыш өсімдік майы	77 16 7	96 20 8	115 24 10	Қияр кесектерге кесіледі. Бұрыш жеміс пен тұрқыларды алып тастайды, содан кейін оны сабынмен кеседі. Көкөністерді қосады, тұз қосады, мұқият араластырады және берер алдында өсімдік майымен құйылады.
	Шығу		100	125	150	
Таңғы ас	Ши	қырыққабат картоп сәбіз басты пияз жаңа піскен қызанақ өсімдік майы су (сорпа) сарымсақ сыыр еті	35 29 10 8 13 3 150 0,8 20,0	39 32 11 9 14 3 165 0,9 24,0	42 35 12 10 15 3 180 1 27	Қырыққабат кесектерге, картопты кесектерге кесіледі. Сыыр еті бар қайнаған сорпаға қырыққабат салып, қайнатыңыз, содан кейін картоп, құйған сәбіз, пияз салып, дайын болғанға дейін пісіріңіз. Қайнату аяқталғанға дейін 10 минут бұрын ши кесілген қызанақ қосады. Дәмдеуіштермен бір мезгілде тұз қосылған сарымсақ қосылады.
	Шығу		250	275	300	
Таңғы ас	Нан		23	39	45	
Түскі ас	ет-картоп пісірмесі	сыыр еті өсімдік майы картоп басты пияз кептірілген нан су сары майы	61 8 70 24 5 80 6	73 9 80 27 5 90 8	80 10 90 30 6 100 10	Сыыр еті ет тартқыш, тушат, пиязды, тұзды қосады. Картоп қайнатылады, сүртіледі, сары май қосып, екі бөлікке бөлінеді. Бір табаны өсімдік майымен майланған табаға және құрғақ ыдысқа салып, тегістейді, үстіне ет, ал оған картоптың басқа бөлігін қояды. Тегістеуден кейін бұйым құрғақ себіледі және пісіріледі. Босату кезінде порцияға кесіледі.
	Шығу		200	225	250	
Түскі ас	Кисель	Кисель су	4 200	4 200	4 200	Дайын кисель (жартылай фабрикат) суық су құйып, жұмсартады. Дайын қоспаны қайнаған суға құйыңыз. Жеткізеді қайнау.
	Шығу		200	200	200	
	Күніне тұз		1	1,5	2	

2 апта (бейсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиентты тағамдар	Гр	Дайындау технологиясы		
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	Қырыққабат және жаңа піскен қызанақ салаты	Жаңа піскен қырыққабат жаңа піскен қызанақ басты пияз өсімдік майы кант лимон қышқылы	37 33 17 5 4 1	46 41 21 7 5 2,9	55 49 25 8 6 2,9	Қырыққабат тұзбен туралған қызанақ, жарты сақинамен пияз, өсімдік майы, лимон қышқылы мен тұз қосыңыз. Араластырады.
	Шығу		100	125	150	

Таңғы ас	Бұршақ қосылған картоп сорпасы	картоп бұршақ басты пияз сәбіз өсімдік майы су (сорпа) сиыр еті	50 21 13 13 4 150 21,0	55 23 14 14 5 165 25,0	60 25 15 15 5 180 27	Картоп ірі текшелерге, сәбіз ұсақ текшелерге, пияз ұсақтап кесіледі. Бұршақты сиыр етімен сорпаға салып, қайнатыңыз, картоп, қуырған сәбіз, пияз қосып, дайын болғанға дейін пісіріңіз.
	Шығу		250	275	300	
Таңғы ас	Нан		23	39	45	
Түскі ас	Макарон қосылған еттен, пияздан және жұмыртқадан рулеті	сиыр еті бидай нан сүт басты пияз сары майы жұмыртқа макарон сары майы су сүт сары майы ұн су	61 16 8 30 4 0,3 35 2 60 8 2 2 2	73 18 9 35 5 0,4 54 2,5 68 9 2,7 2,7 2,7	80 20 10 40 6 0,5 60 3 75 10 3 3 3	Сиыр еті сүтке салынған (суық болуы керек) нанмен араластырыңыз. Сумен суланған маталы салфеткаға қалыңдығы 1,5-2 см болатын қалың қабатпен котлетті массаны салады. Пиязды дайындау үшін майдалап туралған, дайын болғанға дейін сары маймен қосып, туралған пісірілген жұмыртқамен қосылады. Содан кейін майлықтан шеттері котлеттік массаның бір шеті сал екіншісінде табатындай етіп біріктіріледі және рулетті майлықтан маймен майланған табаға тігіспен төмен қарай домалайды. Орамның бетін жұмыртқамен майлайды, құрақ себеді, бірнеше жерде тесіп, 30-40 мин пісіреді. Сүт тұздығы бар. Макарон өнімдерін қайнаған тұздалған суға салып, ісінгенге дейін 20-30 минут пісіреді. Пісірілген макарон өнімдерін тастайды және ерітілген сары маймен араластырады. Еленген ұнды ыстық шкафта аздап кремді ренге дейін кептіріңіз. Ұнды салқындатып, ыстық сүтпен араластырып, әлсіз қайнаған кезде 7-10 минут пісіріңіз. Содан кейін тұз, сүзін, қайнатыңыз.
	Шығу		200	225	250	
Түскі ас	Алмұрттан жасалған кампот	жаңа пісірілген алмұрт қант су	40 15 200	40 15 200	40 15 200	Дайындалған алмұрттар ыстық су құйып, қайнағанға дейін қызды, қант себеді және әлсіз отта 20 минут пісіреді. Дайын кампот жабық қақпақтың астында бөлме температурасына дейін салқындатылады.
	Шығу		200	200	200	
	Күніне тұз		1	1,5	2	

2 апта (жұма)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиенті тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	Қызылшадан сарымсақтан салаты	қызылша сарымсақ өсімдік майы	99 3 5	117 4 7	140 5 8	Қызылша қайнатылады, қабығынан тазартылады, ұсақ үгітілген, сарымсақ, тұз және өсімдік майы қосылады.
	Шығу		100	125	150	
Таңғы ас	Тауық және гренакмен сорпа	Күс еті Картоп Сәбіз Бидай ұн Сүт сары майы су Бидай нан сары майы	40 61 17 3 25 4 146 95 2	53 68 18 3 28 5 161 101 3	61 76 20 5 30 6 175 110 3	Картоп тұздалған суға дайын болғанға дейін пісіріледі. Сәбіз дайын болғанға дейін бөлек пісіріледі. Көкөністер сүртіледі. Ұнды қуыру шкафында ақшыл сары түске дейін қыздырып және тауықтан сорпамен ерітеді және үгітілген көкөністермен қосады. Дайын сорпа ыстық қайнатылған сүт майымен құйылады. Бидай наны қабықтан тазартып, тілімдерге кесіңіз және маймен кептіріңіз.
	Шығу		250	275	300	
Таңғы ас	Нан		23	39	45	
Түскі ас	Картоппен пісірілген балық	балық картоп Бидай ұн сары майы сүт ірімшік	110 69 8 4 40 5	130 72 12 6 45 5	140 80 20 7 50 6	Балық еті порциялық кесектерге кесіледі, тұз себіңіз. Бөлігі сүт тұздығы құйып арналған жалпақ қанылтыр таба. Балықты, пісірілген картоптың жоғарғы жағына салып, сүт тұздығын құйып, үгітілген ірімшікпен себіңіз, ерітілген сары маймен суарыңыз, 250-280 градус С температурада 20-25 минут пісіріңіз. Сүт тұздығы: ұнды елеу, сүт және араластырып, 7-10 минут бойы әлсіз қайнаған кезде қайнатыңыз. Тұз қосып, сүзін, қайнатыңыз. Қайнаған майға құйыңыз, араластырыңыз, 80-ден 85 градууска дейін қыздырыңыз, бірақ қайнатпаңыз.
	Шығу		200	225	250	
Түскі ас	Алмадан пісірілген кисель	алма жаңа піскен су крахмал лимон қышқылы	40 200 9 0,1	40 200 9 0,1	40 200 9 0,1	Алма кесіледі, ыстық су құйып, дайын болғанға дейін жабық ыдыста пісіреді, сүртіңіз. Қантпен және лимон қышқылымен алынған пюре қайнауға дейін жеткізіледі, дайындалған крахмал енгізіледі және үздіксіз араластырып, қайтадан қайнауға дейін жеткізеді. Крахмал ерітіледі- крахмалдың бір бөлігіне алма қайнатпасының 5 бөлігі.
	Шығу		200	200	200	
	Күніне тұз		1	1,5	2	

**6-18 жастағы балаларға арналған маусымдық мәзір (жас- күз)
перспективалы екі апталық мәзір**

1 апта (дүйсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиенті тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	Шалғам жарты сақинамен кесіледі, тұз, май құйылады.
Түскі ас	Шалғам салаты	шалғам	103	120	146	
		өсімдік майы	4	5	6	
	Шығу		100	125	150	
Таңғы ас	Макарон өнімдері қосылған картоп сорпасы	тауықтар	50	60	70	Құты суық сумен құяды, қайнауға тез жеткізеді, содан кейін әлсіз қайнаған кезде дайын болғанға дейін 1-2 сағат пісіреді. Тауықтарды пісіргеннен кейін сүйектерді алып тастайды, қалған етті ұсақтайды, екінші рет термиялық өңделуден өткізеді - сорпада 5-7 минут қайнатады. Көкөністерді кесіңіз: картоп, сәбіз-брусочками немесе текшелерге, пиязды немесе ұсақ туралған. Сәбіз және пияз қуырады. Қайнаған сорпаға макарон өнімдерін салып, 10 мин пісіреді, содан кейін картоп, піскен көкөністер, тұз қосып, дайын болғанға дейін пісіреді.
		су	150	165	180	
		картоп	48	50	57	
		макарон өнімдері	8	9	10	
		сәбіз	10	11	12	
		басты пияз	10	11	12	
өсімдік майы	4	5	6			
	Шығу		250	275	300	
Таңғы ас	Нан		23	39	45	
Түскі ас	Күріш және сүт тұздығы бар котлет	сиыр еті	61	73	80	Сиыр еті, сүтке алдын ала суланған нанмен (суық болуы керек), туралған пияз, тұз, араластырыңыз. Котлет массасын аумамен байыту үшін мұқият шайқаңыз. Котлет массасынан сопақ пішінді котлеттерді бөліңіз. Ұнға үрлеу, 250-280 гр температурада 20-25 минут бойы үрлемелі шкафта пісіріңіз. Күріш дайын болғанға дейін суды көп мөлшерде қайнатыңыз. Қайнаған сумен шайып, қуыру шкафында жылтығыңыз. Еленген ұнды ыстық шкафта аздап кремді реңге дейін кептіріңіз. Ұнды салқындатып, ыстық сүтпен араластырып, әлсіз қайнаған кезде 7-10 мин қайнатыңыз. Содан кейін тұз, сүзін, қайнатыңыз.
		бидай ұн	11	17	20	
		сүт	8	13	15	
		басты пияз	10	13	16	
		ұн	9	13	16	
		өсімдік майы	4	6	7	
		сары майы	12	13	18	
		күріш	26	34	41	
		су	72	108	130	
		сүт	8	13	15	
		сары майы	2	3	4	
ұн	2	3	4			
су	2	3	3			
	Шығу		100/100/50	150/115/50	180/130/50	
Түскі ас	Кептірілген жемістерден жасалған компот	Кептірілген жемістер	40	40	40	Кептірілген жемістерді іріктеп алады, бөгде қоспаларды алып тастайды, жылы суда жуады, оны бірнеше рет ауыстырады. Дайындалған жемістер ыстық су құйып, қайнағанға дейін қызды, қант себеді және әлсіз қайнаған кезде 10-20 минут пісіреді. Дайын компот жабық қаптың астында бөлме температурасына дейін салқындатылады.
		қант	15	15	15	
		су	200	200	200	
	Шығу		200	200	200	
	Күніне тұз		1	1,5	2	

1 апта (сейсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиенті тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	Жаңа піскен сәбіз, шалғам салаты	сәбіз	46	57	69	Шикі сәбіз мен шалғамды сабанмен кеседі, тұз, өсімдік майымен толтырыңыз.
		шалғам	48	60	72	
		өсімдік майы	4	5	6	
	Шығу		100	125	150	
Таңғы ас	Қышқылтым көже	картоп	83	92	100	Қайнаған суга жарманы салып, қайнағанға дейін жеткізеді, брусочками кесілген картоп салды, ал 5-10 минуттан кейін қуырған көкөністер мен қосылған қыяр енгізеді. Пісіру аяқталғанға дейін 5-10 минут бұрын тұз қосыңыз.
		арпа жармасы	5	5	5	
		сәбіз	11	12	13	
		басты пияз	5	6	6	
		өсімдік майы	4	5	6	
		су	130	140	150	
		тұздалған қыяр	13,0	14	15	
сиыр еті	43	50	55			
	Шығу		250	275	300	
Таңғы ас	Нан		23	39	45	
Түскі ас	Макарон қосылған қаймақ тұздығында бұқтырылған тауық еті	тауық	90	105	130	Қаймақ тұздығын дайындау үшін ұңғы ақшыл сары түске дейін үздіксіз араластырып, 60-70 градусқа дейін салқындатыды және ыстық судың 1/4 бөлігін құяды. Араластырып, қайнатылған қаймақ салды, тұз және 3-5 минут қайнатады, сүзін, қайнатыңыз. Тауық еті соус және тұшат құйылады- 60 минут. Макарон өнімдерін қайнаған тұздалған суга салып, ісінгенге дейін 20-30 минут пісіреді. Пісірілген макарон өнімдерін тастайды және ерітілген сары маймен араластырады.
		басты пияз	10	13	15	
		қаймақ	17	22	25	
		бидай ұн	2	3	4	
		макарон	27	37	44	
		сары май	3	4	5	
су	52	66	75			
	Шығу		100/100/50	150/115/50	180/130/50	
Түскі ас	Алмұрттан жасалған кисель	алмұрт жаңа піскен	40	40	40	Алмұрт кеседі, ыстық су құйып, дайын болғанға дейін жабық ыдыста пісіреді, сүртеледі. Қантпен және лимон қышқылымен алынған пюре қайнауға дейін жеткізіледі, дайындалған крахмал енгізеді және үздіксіз араластырып, қайтадан қайнауға дейін жеткізеді. Крахмал ерітіледі- крахмалдың бір бөлігіне алмұрт қайнатпаның 5 бөлігі.
		су	200	200	200	
		крахмал	9	9	9	
		лимон қышқылы	0,5	0,5	0,5	
	Шығу		200	200	200	
	Күніне тұз		1	1,5	2	

1 апта (сәрсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиентты тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	Өсімдік майы мен жасыл пияз қосылған қызанақ салаты	қызанақ Өсімдік майы жасыл пияз	90 6 10,0	114 5 12,0	135 6 14	Қызанақ кесіп, жасыл пияз, тұз қосыңыз. Өсімдік майымен толтырыңыз
	Шығу		100	125	150	
Таңғы ас	Уха	балық картоп басты пияз сәбіз тары су	110 17 7 10 5 133	130 18 7 11 6 140	140 20 8 12 6 160	Балықты шайып, кесектерге кесіңіз. Тары жармасын жуып, қайнаған суға салып, жартылай дайындықта пісіріңіз. Тазартылған картопты текшелерге немесе кесектерге кесіңіз. Сәбіз және пияз ұсақ туралған. Қайнаған суға тары, содан кейін картоп салып, баяу қайнаған кезде 7-10 минут пісіріңіз. Балықтың етін, тұз, көкөніе қосу. Пісіруді аяқтағанға дейін 1-2 минут бұрын жасыл қосыңыз.
	Шығу		250	275	300	
Таңғы ас	Нан		23	39	45	
Түскі ас	Картоп шоресі бар гуляш	сиыр еті сәбіз басты пияз өсімдік майы бидай ұн қызанақ су (сорпа) картоп сүт өсімдік майы	61 19 19 4 2 28 69 97 19 5 100/150	73 25 24 7 3 35 88 123 24 6 150/165	80 28 27 7,5 5 40 100 140 27 8 180/180	Дайындалған етті жуады, кесектерге кеседі, ыстық суға салады, қайнауға дейін жеткізеді, көбік алады, тұз қосады, әлсіз қайнаған кезде дайын болғанша жабық ыдыста пісіреді. Дайын пісірілген ет салқындатылады және ұсақ текшелерге кесіледі. Тазартылған сәбіз мен пиязды сабанмен кесіп, аз мөлшерде су (сорпа) жібереді. Содан кейін олар етпен және қызанақпен араластырылады. Қайнаған су құйып, 15-20 мин төмен отта пісіреді, содан кейін сорпа құйып, оған тұздықты дайындайды, оларға ет құйылады және қайнатылады. Картопты жуып, қайнатыңыз және 7 мин қайнатыңыз, содан кейін қайнатыңыз. Содан кейін картопты тұздалған сумен (1 кг картопка 0,6-0,7 л су) құйып, дайын болғанға дейін 25-30 мин бойы пісіреді. Содан кейін суды құйып, картопты кептіреді, итереді, 2-3 қабылдауға қайнатылған сүт, қайнатылған сары май қосып, мұқият араластырады.
Түскі ас	шырын	шырын	200	200	200	
	Шығу		200	200	200	

Күніне тұз

1 1,5 2

1 апта (бейсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиентты тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	Жаңа піскен қиярдан, пияздан өсімдік майымен салаты	Жаңа піскен қияр жасыл пияз өсімдік майы	87 9,0 5	108 12,0 6	130 14,00 7	Қияр ұсақ тілімдерге кесіліп, кесілген жасыл пиязбен араластырып, өсімдік майымен толтырыңыз
	Шығу		100	125	150	
Таңғы ас	Фрикаделькалары бар сорпа	картоп сәбіз басты пияз сорпа немесе су сиыр еті басты пияз су жұмыртқа өсімдік майы	100 13 21 133 25 3 3 0,25 4	110 14 23 147 28 3 3 0,3 5	120 15 25 160 30 3 3 0,5 6,5	Етті ет тартқыш арқылы 2 рет өткізіп, пияз, жұмыртқа, су, тұз қосып, жақсылып араластырады. Салмағы 8-10 гр құрайтын шарлар дайын болғанға дейін сорпаға жіберіледі. Қайнаған сорпаға немесе суға текшелерге кесілген картоп салып, қайнатыңыз, қуырған сәбіз мен пияз, тұз және дәмдеуіштер қосылады. Фрикаделькалар босату кезінде сорпаға салады.
	Шығу		250	275	300	
Таңғы ас	Нан		23	39	45	
Түскі ас	Палау	сиыр еті күріш жармасы сәбіз басты пияз өсімдік майы су	54 31 24 8 6 12	68 44 27 9 7 14	75 49 30 10 8 15	Сәбіз бар пиязды қуырады. Ет кесектерге кесіледі. Етке тұздалған суда пісірілген күріш, қуырған көкөністер қосылады, дәмдеуіштер қосады және дайын болғанға дейін бұқтырады
	Шығу		200	225	250	
Түскі ас	Алмадан жасалған кампот	жаңа пісірілген алма кант су	40 10 150	40 10 150	40 10 150	Дайындалған алма ыстық су құйып, қайнағанға дейін қызалады, кант себеді және әлсіз отта 20 минут пісіреді. Дайын компот жабық қақпақтың астында бөлме температурасына дейін салқындатылады.
	Шығу		200	200	200	

Күніне тұз

1 1,5 2

1 апта (жұма)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиентты тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	Өсімдік майы бар жаңа піскен қызанақ және қияр салаты	қызанақ қияр өсімдік майы басты пияз	45 28 11 15	63 30 13 19	73 36 15 23	Қияр мен қызанақ ұсақ тілімдерге кесіледі, пиязбен араластырып, өсімдік майы құйыңыз
	Шығу		100	125	150	

Таңғы ас	Борщ	картоп сәбіз басты пияз сорпа немесе су кызылша жана піскен кырыкқабат кызанақ	26	28	31	Кайнаған сорпаға немесе суға жапсырылған кырыкқабатты салып, қайнатуға дейін жеткізеді, содан кейін бруоочкамен кесілген картопты қосады, 10-15 мин пісіреді, қалған қуырған көкөністерді салады және дайын болғанға дейін пісіреді. Пісіру аяқталғанға дейін 5-10 минут бұрын тұз, дәмдеуіштер қосыңыз.
			15	17	18	
			18	20	22	
			140	155	170	
			29	32	35	
			25	28	30	
			33,0	37,0	40	
	Шығу		250	275	300	
Таңғы ас	Нап		23	39	45	
Түскі ас	Макарон қосылған қаймақ тұздығында бефстрогандар	сиыр еті басты пияз қаймақ бидай ұн макарон өсімдік майы су	61	73	80	Қаймақ тұздығын дайындау үшін ұнды ақшыл сары түске дейін үздіксіз араластырып, 60-70 градусқа дейін салқындатады және ыстық судың 1/4 бөлігін құяды. Араластырып, қайнатылған қаймақ, тұз және 3-5 минут қайнатыңыз. Пісірілген ет ұзындығы 3-4 см, салмағы 5-8 гр.кесектерге кесіледі, қаймақ тұздығын құйып, сорпа, тұз қосып, 5-10 минут қайнатады. Макарон өнімдерін қайнаған тұздалған суға салып, ісінгенге дейін 20-30 минут пісіреді. Пісірілген макарон өнімдерін тастайды және ерітілген сары маймен араластырады.
			10	13	15	
			14	18	20	
			5	6	7	
			28	40	55	
			3	4	5	
			52	66	75	
	Шығу		100/100/50	150/115/50	180/130/50	
Түскі ас	Алмдан пісірілген кисель	алма жаңа піскен су крахмал лимон қышқылды	40	40	40	Алма кесіледі, ыстық су құйып, дайын болғанға дейін жабық ыдыста пісіреді, сүртіңіз. Қантпен және лимон қышқылымен алынған пюре қайнауға дейін жеткізіледі, дайындалған крахмал енгізеді және үздіксіз араластырып, қайтадан қайнауға дейін жеткізеді. Крахмал ерітіледі- крахмалдың бір бөлігіне алма қайнатпасының 5 бөлігі.
			200	200	200	
			9	9	9	
			0,1	0,1	0,1	
	Шығу		200	200	200	

Күніне тұз

1 1,5 2

2 апта (дүйсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиентты тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	дәруменді салат (қырыққабат, жасыл пияз, тәтті бұрыш)	қырыққабат бұрыш жасыл пияз өсімдік майы кант	70	88	105	Қырыққабат сабаңмен, тұз себіледі және шырын бөлінгенге дейін сүртіңіз. Бұрыш пен пияз ұсақ бөліктерге кесіледі, қырыққабатпен қосылады, кант, өсімдік майы қосылады
			17	21	25	
			7	8	10	
			3	4	5	
			1	3	5,8	
	Шығу		100	125	150	
Таңғы ас	Құс қосылған бұршақ сорпасы	бұршақ сәбіз басты пияз өсімдік майы сары майы су (сорпа) құс еті	21	30	39	Бұршақ сұрыптап, жуып, қайнаған тауық сорпасына салып, 2 сағат пісіреді. Содан кейін текшелермен туралған қуырғылған көкөністерді қосып, 20 минут пісіреді, тұз, сары май енгізіледі. Құс етімен беріледі
			22	24	26	
			27	29	32	
			2	2	2	
			2	2	2	
			167	183	200	
			50	60	80	
	Шығу		250	275	300	
Таңғы ас	Нап		23	39	45	
Түскі ас	Қарақұмық пен сүт тұздығы бар биточки	сиыр еті бидай нан сүт басты пияз өсімдік майы сары майы қарақұмық су сүт сары майы ұн су	61	73	80	Сиыр еті, сүтке алдын ала суланған нанмен (суық болуы керек), туралған пияз, тұз, араластырыңыз. Котлет массасын ауамен байыту үшін мұхият шайқаңыз. Котлет массасынан биточкаларды бөлу. Қарақұмық дайын болғанға дейін суды көп мөлшерде қайнатыңыз. Еленген ұнды ыстық шкафта аздап кремді реңге дейін кептіріңіз. Ұнды салқындатып, ыстық сүтпен араластырып, аласіз қайнаған кезде 7-10 мин қайнатыңыз. Содан кейін тұз, сүзін, қайнатыңыз.
			14	18	20	
			10	13	15	
			11	14	16	
			6	8	9	
			4	5	6	
			33	46	63	
			90	114	130	
			10	13	15	
			2	2,6	3	
			2	2,6	3	
2	2,6	3				
	Шығу		100/100/50	150/115/50	180/130/50	
Түскі ас	Шырын	шырын	200	200	200	
	Шығу		200	200	200	

Күніне тұз

1 1,5 2

2 апта (сейсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиентты тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	Сәбіз және сарымсақ салаты	сәбіз өсімдік майы сарымсақ	89	112	134	Сәбіз қайнатыңыз, үгітіңіз, тұз, сарымсақ, өсімдік майы, араластырыңыз
			7	8	10	
			3	4	5	
	Шығу		100	125	150	

Таңғы ас	Свекольник	қызылша картоп сәбіз басты пияз сары майы кант су (сорпа) қаймақ сыыр еті	43 38 8 13 3 0,8 167 6 20	48 41 9 15 4 2,0 183 6,4 24	52 45 10 16 4 3,2 200 7 26	Қызылшаны толығымен қабықпен кайнатады, салқындатады, сабанмен туралған. Картоп тазаланып, кесектерге кесіледі. Сәбіз жұқа сабанмен, пияз жарты сақинамен туралған. Сәбіз мен пияз 110 градус температурада қуырады, содан кейін оны шығарады. Сыыр еті бар қайнаған сорпаға қуырған сәбіз мен пиязды салып, 10 мин пісіреді. Дайын болғанға дейін 5 минут бұрын тұз, кант енгізіледі. Дайын қызылша қаймақ қосып, кайнатыңыз.
	Шығу		250	275	300	
Таңғы ас	Нан		23	39	45	
Түскі ас	Голубцы	Жаңа піскен қырыққабат сыыр еті күріш басты пияз сары майы басты пияз қаймақ бидай ұн су	73 61 10 8 4 12 12 5 60	84 73 12 9 5 14 14 5 68	94 80 13 10 5 15 15 8 75	Қырыққабат жиектерін ыстық суға салып, олардың ішінен алдың-ала көсегін кесіп, кайнатып, жиектерден жоғарғы пісірілген жапырақтарды мезгіл-мезгіл шешіп қояды. Оларды тегістейді, сәл шайқайды. Туралған пияз, күріш, тұз және араластырыңыз. Қырыққабат жапырағына фарш салып, оны бұйымға конверттің түрін бере отырып орайды. Голубцы маймен майланған табаға салып, 15 минут қуыру шкафына пісіреді, су құйып, дайын болғанға дейін 20 минут бұқтырады. Қаймақ тұздылығымен беріледі: ұн ашық-кремді түске дейін үдіксіз араластырып, 60-70 град С дейін салқындатады және ыстық судың 1/4 бөлігін құяды. Араластырыңыз, қайнатылған қаймақ, тұз, 3-5 минут кайнатыңыз.
	Шығу		180/20	205/20	230/20	
Түскі ас	Кептірілген жемістерден жасалған компот	Кептірілген жемістер кант су	40 14 200	40 15 200	40 15 200	Кептірілген жемістерді іріктеп алады, бөге қоспаларды алып тастайды, жылы суда жуады, оны бірнеше рет ауыстырады. Дайындалған жемістер ыстық су құйып, қайнағанға дейін қыздырып, кант себеді және әлсіз қайнаған кезде 10-20 минут пісіреді. Дайын компот жабық қақпақтың астында бөлме температурасына дейін салқындатылады.
	Шығу		200	200	200	
	Күніне тұз		1	1,5	2	

2 апта (сәрсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиентты тағамдар	Гр	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Дайындау технологиясы
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100		
Түскі ас	Жаңа піскен қиярдан, тәтті бұрыштан қосылған өсімдік майы салаты	Жаңа піскен қияр жаңа піскен тәтті бұрыш өсімдік майы	77 16 7	96 20 8	115 24 10		Қияр кесектерге кесіледі. Бұрыш жеміс пен тұқымдарды алып тастайды, содан кейін оны сабанмен кеседі. Көкөністерді қосады, тұз қосады, мұқият араластырады және берер алдында өсімдік майымен құйылады.
	Шығу		100	125	150		
Таңғы ас	Пци	қырыққабат картоп сәбіз басты пияз жаңа піскен қызанақ өсімдік майы су (сорпа) сарымсақ сыыр еті	35 29 10 8 13 3 150 0,8 20,0	39 32 11 9 14 3 165 0,9 24,0	42 35 12 10 15 3 180 1 27	Қырыққабат кесектерге, картопты кесектерге кесіледі. Сыыр еті бар қайнаған сорпаға қырыққабат салып, кайнатыңыз, содан кейін картоп, құырған сәбіз, пияз салып, дайын болғанға дейін пісіріңіз. Қайнату аяқталғанға дейін 10 минут бұрын пци кесілген қызанақ қосады. Дәмдеуіштермен бір мезгілде тұз қосылған сарымсақ қосылады.	
	Шығу		250	275	300		
Таңғы ас	Нан		23	39	45		
Түскі ас	ет-картоп пісірмесі	сыыр еті өсімдік майы картоп басты пияз кептірілген нан су сары майы	61 8 70 24 5 80 6	73 9 80 27 5 90 8	80 10 90 30 6 100 10	Сыыр еті ет тартқыш, тушат, пиязды, тұзды қосады. Картоп кайнатылады, сүртіледі, сары май қосып, екі бөлікке бөлінеді. Бір табаны өсімдік майымен майланған табаға және құрғақ ыдысқа салып, тегістейді, үстіне ет, ал оған картоптың басқа бөлігін қояды. Тегістеуден кейін бұйым құрғақ себіледі және пісіріледі. Босату кезінде порцияға кесіледі.	
	Шығу		200	225	250		
Түскі ас	Кисель	Кисель су	4 200	4 200	4 200	Дайын кисель (жартылай фабрика) суық су құйып, жұмсартылады. Дайын қоспаны қайнаған суға құйыңыз. Жеткізеді қайнау.	
	Шығу		200	200	200		
	Күніне тұз		1	1,5	2		

2 апта (бейсенбі)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиентты тағамдар	Гр	6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	Дайындау технологиясы
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100		
Түскі ас	Қырыққабат және жаңа піскен қызанақ салаты	Жаңа піскен қырыққабат жаңа піскен қызанақ басты пияз өсімдік майы кант лимон қышқылы	37 33 17 5 4 1	46 41 21 7 5 2,9	55 49 25 8 6 2,9	Қырыққабат түзбен туралған қызанақ, жарты сақинамен пияз, өсімдік майы, лимон қышқылы мен тұз қосыңыз. Араластырады.	
	Шығу		100	125	150		

Таңғы ас	Бұршақ қосылған картоп сорпасы	картоп бұршақ басты пияз сәбіз өсімдік майы су (сорпа) сиыр еті	50 21 13 13 4 150 21,0	55 23 14 14 5 165 25,0	60 25 15 15 5 180 27	Картоп ірі текшелерге, сәбіз ұсақ текшелерге, пияз ұсақтап кесіледі. Бұршақты сиыр етімен сорпаға салып, қайнатыңыз, картоп, құмырған сәбіз, пияз қосып, дайын болғанға дейін пісіріңіз.
	Шығу		250	275	300	
Таңғы ас	Нан		23	39	45	
Түскі ас	Макарон қосылған еттен, пияздан және жұмыртқадан рулеті	сиыр еті бидай нан сүт басты пияз сары майы жұмыртқа макарон сары майы су сүт сары майы үн су	61 16 8 30 4 0,3 35 2 60 8 2 2 2	73 18 9 35 5 0,4 54 2,5 68 9 2,7 2,7 2,7	80 20 10 40 6 0,5 60 3 75 10 3 3 3	Сиыр еті сүтке салынған (суық болуы керек) нанмен араластырыңыз. Сүмен суланған маталы салфеткаға қалыңдығы 1,5-2 см болатын қалың қабатпен котлетті массаны салады. Пиязды дайындау үшін майдалап туралған, дайын болғанға дейін сары маймен қосып, туралған пісірілген жұмыртқамен қосылады. Содан кейін майлықтың шеттері котлеттік массаның бір шеті сал екіншісіңде табатындай етіп біріктіріледі және рулетті майлықтан маймен майланған табаға тігіспен төмен қарай домалайды. Орамның бетін жұмыртқамен майлайды, құрғақ себелі, бірнеше жерде тесіп, 30-40 мин пісіреді. Сүт тұздығы бар.Макарон өнімдерін қайнаған тұздалған суға салып, ісінгенге дейін 20-30 минут пісіреді. Пісірілген макарон өнімдерін тастайды және ерітілген сары маймен араластырады. Елеген ұнды ыстық шкафта аздап кремді ренге дейін кептіріңіз. Ұнды салқындатып, ыстық сүтпен араластырып, әлсіз қайнаған кезде 7-10 минут пісіріңіз. Содан кейін тұз, сүзін, қайнатыңыз.
	Шығу		200	225	250	
Түскі ас	Алмұрттан жасалған кампот	жаңа пісірілген алмұрт кант су	40 15 200	40 15 200	40 15 200	Дайындалған алмұрттар ыстық су құйып, қайнағанға дейін қызды, кант себелі және әлсіз отта 20 минут пісіреді. Дайын кампот жабық қаптық астында белме температурасына дейін салқындатылады.
	Шығу		200	200	200	
	Күніне тұз		1	1,5	2	

2 апта (жұма)

Тамақтану	тағам атауы	Ингредиенті тағамдар	Гр			Дайындау технологиясы
			6(7)-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
Таңғы ас	Жемістер	жемістер	100	100	100	
Түскі ас	Қызылшадан сарымсақтан салаты	қызылша сарымсақ өсімдік майы	99 3 5	117 4 7	140 5 8	Қызылша қайнатылады, қабығынан тазартылады, ұсақ үгітілген, сарымсақ, тұз және өсімдік майы қосылады.
	Шығу		100	125	150	
Таңғы ас	Тауық және гренакмен сорпа	Құс еті Картоп Сәбіз Бидай ұн Сүт сары майы су Бидай нан сары майы	40 61 17 3 25 4 146 95 2	53 68 18 3 28 5 161 101 3	61 76 20 5 30 6 175 110 3	Картоп тұздалған суға дайын болғанға дейін пісіріледі. Сәбіз дайын болғанға дейін бөлек пісіріледі. Көкөністер сүртіледі. Ұнды қуыру шкафында ақшыл сары түске дейін қыздырады және тауықтан сорпамен ерітеді және үгітілген көкөністермен қосады. Дайын сорпа ыстық қайнатылған сүт майымен құйылады. Бидай наны қабықтан тазартып, тілімдерге кесіңіз және маймен кептіріңіз.
	Шығу		250	275	300	
Таңғы ас	Нан		23	39	45	
Түскі ас	Картоппен пісірілген балық	балық картоп Бидай ұн сары майы сүт ірімшік	110 69 8 4 40 5	130 72 12 6 45 5	140 80 20 7 50 6	Балық еті порциялық кесектерге кесіледі, тұз себіңіз. Бөлігі сүт тұздығы құйып арналған жаппақ қаңылтыр таба. Балықты, пісірілген картоптың жоғарғы жағына салып, сүт тұздығын құйып, үгітілген ірімшікпен себіңіз, ерітілген сары маймен суарыңыз, 250-280 градус С температурада 20-25 минут пісіріңіз. Сүт тұздығы: ұнды елеу, сүт және араластырып, 7-10 минут бойы әлсіз қайнаған кезде қайнатыңыз. Тұз қосып, сүзін, қайнатыңыз. Қайнаған майға құйыңыз, араластырыңыз, 80-ден 85 градусқа дейін қыздырыңыз, бірақ қайнатпаңыз.
	Шығу		200	225	250	
Түскі ас	Алмадан пісірілген кисель	алма жаңа піскен су крахмал лимон қышқылы	40 200 9 0,1	40 200 9 0,1	40 200 9 0,1	Алма кесіледі, ыстық су құйып, дайын болғанға дейін жабық ыдыста пісіреді, сүртіңіз. Қантпен және лимон қышқылымен алынған пюре қайнауға дейін жеткізіледі, дайындалған крахмал енгізеді және үздіксіз араластырып, қайтадан қайнауға дейін жеткізеді. Крахмал ерітіледі- крахмалдың бір бөлігіне алма қайнатпасының 5 бөлігі.
	Шығу		200	200	200	
	Күніне тұз		1	1,5	2	