

«БЕКТЕМИН»/ «УТВЕРЖДАЮ»
 Директор КГУ «Рудненская специальная
 школа для детей с особыми образовательными
 потребностями» Управления образования
 акимата Костанайской области
 А. Дайкер
 2022 г.



Перспективное двухнедельное

сезонное меню (лето-осень) для детей с 6-18 лет

1 неделя

1-й день (понедельник)

Наименование блюд	Выход блюда ,г 7-10 лет	Выход блюда, г 11-14 лет	Выход блюда, г 15-18 лет	Ингредиенты блюда
Борщ	200/25	230/25	250/25	Свекла Капуста белокачанная Томатная паста Морковь Петрушка Лук репчатый Соль Йодированная Масло растительное Сахар Бульон Говядина
Куры отварные	80	90	100	Курица Лук репчатый
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	Крупа гречневая Масло сливочное
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Молоко	200	200	200	Молоко
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный
2-й день (вторник)				
Суп гороховый	200/25	230/25	250/25	Картофель Горох Лук репчатый Морковь Петрушка

				Масло растительное Соль йодированная Бульон Говядина
Салат из свежих огурцов	60	80	100	Огурцы свежие Масло растительное
Перец фаршированный с мясом и рисом	200	230	269	Перец сладкий Говядина Крупа рисовая Лук репчатый Масло растительное Сухари Соус томатный Бульон Мука пшеничная Морковь Лук репчатый Томатная паста Сахар
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	Плоды шиповника сушеные Сахар Крахмал картофельный Кислота лимонная Вода
Яблоко	200	200	200	Яблоко
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный
3-й день (среда)				
Суп с крупой	200/25	230/25	250/25	Крупа овсяная Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон Говядина
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	Говядина Морковь Лук репчатый Масло растительное Томатная паста Мука пшеничная
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	Капуста белокачаная Масло растительное Морковь Лук репчатый

				Томатная паста Мука пшеничная обогащенная Сахар
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Кефир	200	200	200	Кефир
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный
4-й день (четверг)				
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная Яйца Вода Соль йодированная Лук репчатый Масло сливочное Бульон Говядина
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	80	100	Помидоры свежие Лук зеленый Перец сладкий Масло растительное
Котлеты рыбные	80	90	100	Судак Хлеб пшеничный Молоко или вода Сухари Масло растительное
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	Морковь Картофель Горошек зеленый консервированный Капуста белокачанная Соус молочный Молоко Масло сливочное Мука пшеничная обогащенная Бульон или вода Сахар
Компот из свежих плодов	200	200	200	Яблоко Сахар
Банан	200	200	200	Банан
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный

5-й день (пятница)				
Щи из свежей капусты	200/25	230/25	250/25	Капуста белокачанная Морковь Петрушка Лук репчатый Томатная паста Мука пшеничная обогащенная Масло растительное Бульон Говядина
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	Говядина Крупа рисовая Масло растительное Лук репчатый Морковь Томатная паста
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Молоко	200	200	200	Молоко
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный

2 неделя

1 день (понедельник)

Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная Яйца Вода Соль йодированная Лук репчатый Масло сливочное Бульон Говядина
Рагу (говядина)	140/60	140/60	140/60	Говядина Масло растительное Картофель Морковь Лук репчатый Мука пшеничная обогащенная
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше

Молоко	200	200	200	Молоко
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный
2-й день (вторник)				
Суп из овощей	200/25	230/25	250/25	Капуста белокачанная Картофель Морковь Лук репчатый Горошек зеленый консервированный Масло растительное Бульон Говядина
Салат из моркови с яблоками	60	80	100	Морковь Яблоки свежие Сахар Масло растительное
Голубцы с мясом и рисом	200	200	200	Капуста белокачанная Говядина (котлетное мясо) Крупа рисовая Лук репчатый Масло растительное Соус Сметана Мука пшеничная обогащенная Бульон
Компот из сухофруктов	200	200	200	Сухофрукты (курага и изюм)
Банан	200	200	200	Банан
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный
3-й день (среда)				
Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25	Вермишель Морковь Лук репчатый Масло растительное Томатная паста Бульон Говядина
Тефтели мясные	80	90	100	Говядина (котл. мясо) Хлеб пшеничный Молоко

				Лук репчатый Масло растительное Мука пшеничная обогащенная Масло сливочное
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	Крупа гречневая Масло сливочное
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Кефир	200	200	200	Кефир
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный
4-й день (четверг)				
Суп харчо	200/25	230/25	250/25	Крупа рисовая Лук репчатый Масло сливочное Петрушка Томатная паста Соль йодированная Бульон Говядина
Салат из свежих овощей	60	80	100	Помидоры свежие Огурцы свежие Капуста белокачанная Масло растительное
Судак припущенный	75/50	75/50	100/50	Судак (филе) Лук репчатый Петрушка Соус белый основной Бульон Масло сливочное Мука пшеничная обогащенная
Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	Картофель Молоко Масло сливочное
Кисель с витамином С	200	200	200	Кисель из концентрата Сахар Кислота лимонная Вода Витамин С порошок
Груша	200	200	200	Груша
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный
5-й день (пятница)				

Рассольник	200/25	230/25	250/25	Картофель Лук репчатый Огурцы соленые Масло растительное Бульон или вода Говядина
Зразы рубленые	80	90	100	Говядина (котл.мясо) Хлеб пшеничный Молоко Лук репчатый Масло растительное Яйца Сухари Петрушка
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	Рис Масло сливочное Бульон
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Молоко	200	200	200	Молоко
Хлеб ржано-пшеничный				

Утверждаю

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

_____ Дайкер А.А.

« ____ » _____ 2022 год

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

1 неделя

1-й день (понедельник)

Наименование блюд	Выход блюда, г 7-10 лет	Выход блюда, г 11-14 лет	Выход блюда г. 15-18 лет	Ингредиенты блюда
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная Яйца Вода Соль йодированная Лук репчатый Масло сливочное Бульон Говядина
Тефтели мясные	80	90	100	Говядина (котлетное мясо) Хлеб пшеничный Молоко Лук репчатый Масло растительное Мука пшеничная обогащенная Масло сливочное
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	Крупа гречневая Масло сливочное
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Молоко	200	200	200	Молоко
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный

2-й день (вторник)				
Суп с крупой	200/25	200/25	200/25	Крупа овсяная Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон Говядина
Салат из свежих овощей	60	80	100	Капуста белокачанная Морковь Масло растительное
Жаркое по домашнему	200	200	200	Говядина Картофель Лук репчатый Томатная паста Масло растительное
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	Плоды шиповника сушеные Сахар Крахмал картофельный Кислота лимонная Вода
Яблоко	200	200	200	Яблоко
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный
3-й день (среда)				
Рассольник	200/25	230/25	250/25	Картофель Лук репчатый Огурцы соленые Масло растительное Бульон или вода Говядина
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	Говядина Морковь Лук репчатый Масло растительное Томатная паста Мука пшеничная обогащенная
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	Капуста белокачанная Масло растительное Морковь Лук репчатый Томатная паста Мука пшеничная обогащенная Сахар
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Кефир	200	200	200	Кефир
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный

4-й день (четверг)				
Суп с бобовыми	200/25	230/25	250/25	Картофель Фасоль Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон Говядина
Салат из моркови	60	80	100	Морковь Сахар Масло растительное
Тефтели из судака	80	90	100	Судак Хлеб пшеничный Молоко Лук репчатый Мука пшеничная Масло растительное
Гарнир: Овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	Морковь Картофель Горошек зеленый консервированный Капуста белокачанная Соус молочный Молоко Масло сливочное Мука пшеничная обогащенная Бульон или вода Сахар
Сок мультивитаминный	200	200	200	Сок мультивитаминный
Банан	200	200	200	Банан
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный
5-й день (пятница)				
Суп-харчо	200/25	230/25	250/25	Крупа рисовая Лук репчатый Масло сливочное Петрушка Томатная паста Соль йодированная Бульон Говядина
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	Говядина (котлетное мясо) Хлеб пшеничный Молоко Сухари Масло растительное Масло сливочное
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150	Крупа рисовая Масло сливочное Картофель Молоко

Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Молоко	200	200	200	Молоко
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный

2-я неделя

1-й день (понедельник)

Суп овощной	200/25	230/25	250/25	Капуста белокочанная Картофель Морковь Лук репчатый Горошек зеленый консервированный Масло растительное Бульон Говядина
Салат свекольный с сыром	60	80	100	Свекла Сыр Масло растительное
Куры отварные	80	90	100	Курица Лук репчатый
Гарнир: перловка	100	130	150	Перловка Масло сливочное Бульон
Компот из сухофруктов	200	200	200	Сухофрукты (Курага и изюм) Сахар
Груша	200	200	200	Груша
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный
2-й день (вторник)				
Борщ	200/25	230/25	250/25	Свекла Капуста белокочанная Томатная паста Морковь Петрушка Лук репчатый Соль йодированная Масло растительное Сахар Бульон Говядина
Зразы рубленые	80	90	100	Говядина (котлетное мясо) Хлеб пшеничный Молоко Лук репчатый

				Масло растительное Яйца Сухари Петрушка
Гарнир: перловка	100	130	150	Перловка Масло сливочное Бульон
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Молоко	200	200	200	Молоко
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный
3-й день (среда)				
Суп - харчо	200/25	230/25	250/25	Крупа рисовая Лук репчатый Масло сливочное Петрушка Томатная паста Соль йодированная Бульон Говядина
Салат из белокачанной капусты	60	80	100	Капуста белокачанная Зелень Сахар Масло растительное
Жаркое по домашнему	200	200	200	Говядина Картофель Лук репчатый Томатная паста Масло растительное
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	Яблоко и груша Сахар
Яблоко	200	200	200	Яблоко
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный
4-й день (четверг)				
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная Яйца Вода Соль йодированная Лук репчатый Масло сливочное Бульон Говядина
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	Говядина Крупа рисовая Масло растительное Лук репчатый Морковь Томатная паста

Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Кефир	200	200	200	Кефир
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано пшеничный
5-й день (пятница)				
Суп с бобовыми	200/25	230/25	250/25	Фасоль Картофель Морковь Лук репчатый Масло растительное Бульон Говядина
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	Говядина (котлетное мясо) Хлеб пшеничный Молоко Сухари Масло растительное Масло сливочное
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	Рис Масло сливочное Бульон
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше
Молоко	200	200	200	Молоко
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный