

Утверждаю
Директор



КГУ «Общеобразовательная школа села Урюпинка
Отдела образования по Аккольскому району
Управления образования Акмолинской области»
Д. Айтмагамбетов

2023г.

Сезонное перспективное по всеобучу и 1 кл при Урюпинской средней школы
(двухнедельное Зима- Весна)

Понедельник	Наименование блюд	Выход блюд,г		Ингредиенты блюд
	1 неделя	с 6-11 лет	с 11-18 лет	
	Обед: Салат из моркови Суп из овощей на мк/б	100гр 200гр	100гр 250гр	Морковь, лук, масло растительное. Мясо говядина, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук, соль, масло растительное. Рис, масло сливочное, соль. Рыба Минтай, рис, лук, морковь, масло растительное, соль Хлеб пшеничный, сыр, масло сливочное. сухофрукты, вода, сахар яблоки
	Отварной рис Тефтели рыбные подлив	100гр 80гр	100гр 100гр	
	Хлеб пшеничный , сыр, масло	39гр+2гр+5гр	39гр+2гр+5гр	
	Компот из сухофруктов Яблоки	200гр 250гр	200гр 250гр	
Вторник	Обед: Салат из свеклы Суп картофельный с клецками на мк/б	100 гр 200гр	100гр 250гр	Свекла, лук, масло растительное Мясо птицы, картофель, морковь, лук, масло растительное, мука, яйцо, вода, соль. Рожки, масло сливочное, соль, вода. Мясо говядина, лук, морковь, масло растительное, хлеб, томат, специи. Хлеб пшеничный, масло, сыр Молоко пастеризованное. Мед пчелинный.
	Отварные рожки Котлета с подливом	130гр 80гр	150гр 100гр	
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	39гр+5гр+2гр	39гр+5гр+2гр	
	Молоко Мед пчелинный	200гр 12гр	200гр 12гр	

Среда	Обед: Салат овощной	100гр	100гр	Капуста, морковь ,масло раст. соль
	Суп рисовый мк/б	200гр	250гр	Мясо говядина, кортофель, масло раст. вода,соль,морковь,лук,рис,специи.
	Каша гречневая	130гр	150гр	Гречка,масло сливочное,соль,вода.
	Гуляш с подливом	100гр	100гр	Мясо птицы, масло раст, лук , морковь,томат,соль.
	Хлеб пшеничный с маслом,сыр	39гр+5гр+2гр	39гр+5гр+2гр	Хлеб пшеничный,масло,сыр.
	Молоко	200гр	200гр	Молоко пастеризованное.
	Мед пчелинный	12гр	12гр	Мед пчелинный.
Четверг	Сузбеше	150гр	150гр	сузбеше
	Обед: Салат из свеклы	100гр	100гр	Свекла,лук ,масло раст,соль.
	Суп уха	200гр	250гр	Рыба Минтай,пшено,кормофель,морковь,лук, специи, масло растительное,соль,вода.
	Отварные рожки	130гр	150гр	Рожки,масло сливочное,соль,вода.
	Тефтели с подливом	80гр	100гр	Мясо говядины,рис,морковь, лук,масло раст, специи, томат,мука,соль.
	Хлеб пшеничный с маслом,сыр	39гр+5гр+2гр	39гр+5гр+2гр	Хлеб пшеничный,масло,сыр.
	Кисель	200гр	200гр	Кисель, сахар,вода.
Пятница	Яблоки	250гр	250гр	Яблоки
	Обед: Салат из моркови	100гр	100гр	Морковь,лук ,масло раст,соль.
	Щи на мк/б	200гр	250гр	Мясо говядины,капуста,кормофель,морковь, лук,масло раст, специи, сметана,соль,вода.
	Рагу из птицы	150гр	200гр	Мясо птицы,масло растительное,лук,томат,соль,морковь, кортофель,специи.
	Хлеб пшеничный,с маслом ,сыр	39гр+5гр+2гр	39гр+5гр+2гр	Хлеб пшеничный,масло,сыр.
	Сок	200гр	200гр	Сок натуральный
	Яблоки	250 гр	250гр	Яблоки
2 неделя				

Понедельник	Обед:			
	Салат из свеклы	100гр	100гр	Свекла, лук, масло растительное, соль.
	Суп с вермешелью на мк/б	200гр	250гр	Мясо птицы, вермешель, морковь, лук, масло растительное, соль, вода.
	Каша гречневая	130гр	150гр	Гречка, масло сливочное, соль, вода
	Говядина тушеное+ подлив	80гр	100гр	Мясо говядина, лук, морковь, масло растительное, соль, томат
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	39гр+5гр+2гр	9гр+5гр+2гр	Хлеб пшеничный, масло, сыр.
Вторник	Творожная запеканка	100гр	100гр	Творог, яйцо, молоко, мука, масло растительное, морковь.
	Сок	200гр	200гр	Сок натуральный
	Обед:			
	Салат винегрет	100гр	100гр	Свекла, картофель, лук, морковь, масло растительное, соленье
	Суп гороховый на мк/б	200гр	250гр	Мясо говядина, картофель, горох, масло растительное, соль, вода, морковь, лук.
	Отварные рожки	130гр	150гр	Рожки, масло сливочное, соль, вода.
	Мясо тушенное подлив	80гр	100гр	Мясо говядины, мука, лук, соль, томат, масло растительное, морковь, специи.
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	39гр+5гр+2гр	39гр+5гр+2гр	Хлеб пшеничный, масло, сыр.
	Компот из сухофруктов	200гр	200гр	Сухофрукты, сахар, вода.
	Яблоки	250гр	250гр	Яблоки

Среда	Обед: салат овощной	100гр	100гр	Капуста, морковь ,масло растительное,соль.
	Борщ на мк/б	200гр	250гр	Мясо говядина, кортофель, морковь,лук,капуста,специи, масло раст., тамат,соль,вода.
	Каша гречневая	130гр	150гр	Гречка,масло сливочное,соль,вода.
	Рыба жареная подлив	80гр	100гр	Рыба Минтай,лук,морковь,мука,масло растительное,томат,соль.
	Хлеб пшеничный с маслом,сыр	39гр+5гр+2гр	39гр+5гр+2гр	Хлеб пшеничный,масло,сыр
	Сок Яблоки	200гр 250гр	200гр 250гр	Сок натуральный. Яблоки
Четверг	Обед: Салат витаминный	100гр	100гр	Капуста,морковь,лук,яблоко,масло растительное,соль,сахар.
	Рассольник на мк/б	200гр	250гр	Мясо говядина, кортофель, перловка,масло растительное, морковь,лук,специи,соль,вода
	Жаркое по домашнему	150гр	200гр	Мясо птицы, лук , морковь картофель, томат масло растительное,соль.
	Хлеб пшеничный с маслом ,сыр.	39гр+5гр+2гр	39гр+5гр+2гр	Хлеб пшеничный,масло,сыр.
	Молоко Мед пчелиный Сузбеше	200гр 12гр 150гр	200гр 12гр 150гр	Молоко промышленного производства Мед пчелиный Сузбеше
	Отварное яйцо	1 шт	1 шт	Яйцо куриное
Пятница	Обед: Салат из моркови	100гр	100гр	Морковь,лук ,масло растительное.
	Суп гречневый мк/б	200гр	250гр	Мясо говядины,гречка,картофель,лук морковь,специи,масло растительное,соль,вода.
	Кортофельное пюре	130гр	150гр	Кортофель,масло сливочное,соль,вода.
	Котлеты рыбные подлив	80гр	100гр	Рыба,Минтай,хлеб,молоко,соль,лук,морковь,м ука,томат,масло растительное.

	Хлеб пшеничный с маслом ,сыр	39гр+5гр+2гр	39гр+5гр+2гр	Хлеб пшеничный,масло,сыр
	Кисель	200гр	200гр	Кисель, сахар,вода.
	Яблоки	250гр	250гр	Яблоки