


Утверждаю  
 И.о. директора  
 КГУ «Общеобразовательная школа села Урюпинка  
 Отдела образования по Акимовскому району  
 Управления образования Акимовской области»  

 А.А. Самойлова  
 2024г.

**Сезонное перспективное по всеобучу и 1 кл при Урюпинской средней школы**  
 (двухнедельное Лето-осень )

Понедельник	Наименование блюд	Выход блюд,г		Ингредиенты блюд
		с 6-11лет	с 11-18лет	
	<b>1 неделя</b>			
	<b>Обед:</b>			
	Салат из моркови	100гр	100гр	Морковь,лук,масло растительное. Мясо говядина,капуста белокачанная, кортотфель,морковь, лук,соль, масло растительное.
	Суп из овощей на мк/б	200гр	250гр	
	Отварные рожки	130гр	1500гр	Макароны, масло сливочное, соль.
	Тефтели рыбные подлив	80гр	100гр	Рыба Минтай, рис,лук,морковь,масло растительное,соль
	Хлеб пшеничный, сыр,масло	39гр+2гр+5гр	39гр+2гр+5гр	Хлеб пшеничный, сыр,масло сливочное
	Компот из сухофруктов Яблоки	200гр 250 гр	200гр 250гр	сухофрукты, вода, сахар яблоки
<b>Вторник</b>	<b>Обед:</b>			
	Салат из свеклы	100 гр	100гр	Свекла , лук, масло растительное Мясо птицы,кортотфель,морковь,лук,масло растительное,мука ,яйцо, вода, соль.
	Суп кортотфельный с клецками на мк/б	200гр	250гр	
	Отварной рис	130гр	150гр	Рис,масло сливочное, соль, вода.
	Котлета с подливом	80гр	100гр	Мясо говядина, лук, морковь, масло растительное, хлеб, томат, специ.
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр	39гр+5гр+2гр	39гр+5гр+2гр	Хлеб пшеничный, масло, сыр



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



	Хлеб пшеничный,с маслом ,сыр Сок Яблоки	39гр+5гр+2гр  200гр 250 гр	39гр+5гр+2гр  200гр 250гр	картофель,специи. Хлеб пшеничный,масло,сыр.  Сок натуральный Яблоки
<b>2 неделя</b>				
<b>Понедельник</b>	<b>Обед:</b> Салат из свеклы Суп с вермешелью на мк/б Горошница Говядина тушеное+ подлив  Хлеб пшеничный с маслом,сыр  Сузбеше  Молоко	100гр 200гр  130гр 80гр  39гр+5гр+2гр  150 гр  200гр	100гр 250гр  150гр 100гр  9гр+5гр+2гр  150гр  200гр	Свекла,лук,масло растительное,соль. Мясо птицы,вермешель,морковь,лук,масло растительное,соль,вода. Горох, масло сливочное,соль,вода Мясо говядина,лук,морковь,масло растительное,соль,томат  Хлеб пшеничный,масло,сыр.  Сузбеше  Молоко постер. пром производ
<b>Вторник</b>	<b>Обед:</b> Салат винегрет Суп гороховый на мк/б Отварные рожки Мясо тушеное подлив Хлеб пшеничный с маслом,сыр Компот из сухофруктов Яблоки	100гр 200гр 130гр 80гр 39гр+5гр+2гр 200гр 250гр	100гр 250гр 150гр 100гр 39гр+5гр+2гр 200гр 250гр	Свекла,картофель,лук,морковь,масло растительное,соленье Мясо говядина,картофель,горох,масло растительное,соль,вода,морковь,лук. Рожки,масло сливочное,соль,вода.  Мясо птицы,мука, лук,соль,томат,масло растительное,морковь,специи. Хлеб пшеничный,масло,сыр.  Сухофрукты, сахар,вода. Яблоки



<b>Среда</b>	<b>Обед:</b> салат овощной	100гр	100гр	Капуста, морковь, масло растительное, соль.
	Борщ на мк/б	200гр	250гр	Мясо говядина, картофель, морковь, лук, капуста, специи, масло раст., тамаг, 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
	Молоко Сузбеше	200гр 150гр	200гр 150гр	Молоко постеризованное пром. производства Сузбеше
<b>Четверг</b>	<b>Обед:</b> Салат витаминный	100гр	100гр	Капуста, морковь, лук, яблоко, масло растительное, соль, сахар.
	Рассольник на мк/б	200гр	250гр	Мясо говядина, картофель, перловка, масло растительное, морковь, лук, специи, соль, вода
	Жаркое по домашнему	150гр	200гр	Мясо птицы, лук, морковь картофель, томат
	Хлеб пшеничный с маслом, сыр.	39гр+5гр+2гр	39гр+5гр+2гр	масло растительное, соль. Хлеб пшеничный, масло, сыр.
	Молоко Мед пчелиный Сузбеше	200гр 12гр 150гр	200гр 12гр 150гр	Молоко промышленного производства Мед пчелиный Сузбеше
	Отварное яйцо	1шт	1шт	Яйцо куриное
<b>Пятница</b>	<b>Обед:</b> 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.
	Картофельное пюре	130гр	150гр	Картофель, масло сливочное, соль, вода.
	Котлеты рыбные подлив	80гр	100гр	Рыба, Минтай, хлеб, молоко, соль, лук, морковь, мука, 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