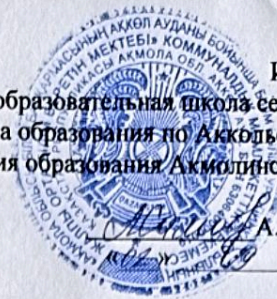


Утверждаю
И.о.директора
КГУ «Общеобразовательная школа села Урюпинка
Отдела образования по Аккольскому району
Управления образования Акмолинской области»



А.А.Самойлова
2024г.

Сезонное перспективное меню интернат при ОСШ села Урюпинка
(двух недельное) (Лето -осень)

Наименование блюд	Выход блюд		Ингредиент блюд
Понедельник -1 неделя			
	с 6-11лет	с 11-18 лет	
Завтрак: Каша пшеничная молочно- сладкая	150гр	200гр	Крупа пшеничная, молоко,сахар, масло сливочное
Бутерброд	50гр+15гр+12гр + 25гр 200гр	50гр+15гр+12гр 25гр	Хлеб пшеничный, масло,про-во, сыр пром-во, колбаса пром-во
Какао с молоком		200гр	Какао, молоко пром-во, сахар, вода
Обед: салат из моркови Суп из овощей на мк/б.	100гр 200гр	100гр 250гр	Морковь,лук ,масло раст. Мясо говядина, картофель, капуста,морковь,лук,специи, масло рост,вода, соль.
Отварные рожки Тефтели рыбные подлив	130гр 80гр	150гр 100гр	Рожки, масло слив. вода, соль. Рыба Минтай, рис,масло раст, лук, морковь,тамат, соль,яйцо,мука .
Хлеб ,хлеб ржаной Компот из сухофруктов	100гр+10гр 200гр	100гр+10гр 200гр	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной Сухофрукты, сахар, вода
Полдник: Свежие фрукты сок	250гр 200гр	250гр 200гр	Фрукты свежие сок натуральный
Ужин: Отварной картофель Мясо тушенное подлив	130гр 80гр	150 гр 100гр	картофель,масло сливочное,соль,вода. Мясо птицы, морковь, лук, масло рост,специи.
Бутерброд	50гр+15гр+12гр	50гр+15гр+12гр	Хлеб пшеничный,масло сливочное,сыр..
чай с молоком	200гр	200гр	заварка , молоко,сахар,вода.
Ужин-2 Кисломолочный продукт	200гр	200гр	Кисломолочный продукт
Кондитерские изделия	40гр	40гр	Промышленного производства.

Понедельник			
Завтрак:			
Творожная запеканка	150гр	200гр	Творог,молоко , яйцо,манка,морковь,сметана,масло слив, сахар,соль .
Бутерброд	50гр+15гр+12гр	50гр+15гр+12гр	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр .
Кофе с молоком	200гр	200гр	Кофе, молоко , сахар,вода
Обед:			
Салат из свежих огурцов и помидор	100гр	100гр	Огурцы, помидоры,лук ,масло раст., соль.
Суп картофельный с клецками на мк/б	200гр	250гр	Мясо птицы, кортофель, морковь,лук,специи, масло,мука,яйцо, раст,вода,соль.
Отварной рис	100гр	100гр	Рис,масло сливочное,соль ,вода.
Котлета с подливом	80гр	100гр	Мясо говядины, мука,хлеб,масло растительное,морковь,лук,томат, яйцо,соль.
Хлеб ,хлеб ржан.	100гр+10гр	100гр+10гр	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной
Компот из сухофруктов	200гр	200гр	сухофрукты, сахар,вода.
Полдник:			
Сок	200гр	200гр	Сок натуральный
Свежие фрукты	250гр	250гр	Свежие фрукты
Ужин:			
Омлет с колбасой	150гр	200гр	Яйцо,молоко,масло сливочное,колбаса,соль.
Бутерброд	50гр+15гр	50гр+15гр	Хлеб пшеничный, масло слив.
Чай с молоко	200гр	200гр	Молоко пастер, заварка,сахар, вода
мед	12гр	12гр	.мед натуральный
Ужин-2			
Кисло молочный продукт	200гр	200гр	кисломолочный продукт
Кондитерские изделия	25гр	25гр	промышленного производства.

Завтрак: Каша ячневая молочно-сладкая	150гр	200гр	Крупа ячневая, молоко, масло слив, сахар, соль, вода.
бутерброд	50гр+15гр+12гр+ 25гр	50гр+15гр+12гр +25гр	Хлеб, масло сливочное, сыр, колбаса
Какао с молоком	200гр	200гр	Какао, молоко, сахар, вода
Обед:			
Салат овощной	100гр	100гр	Капуста, морковь, лук, масло растительное, соль.
Суп рисовый на мк/б.	200гр	250гр	Мясо говядина, картофель, морковь, лук, крупа рисовая, масло раст, вода, соль, специи.
Каша гречневая	130гр	150гр	Крупа гречневая, масло слив., соль, вода
Гуляш с подливом	100гр	100гр	Мясо птицы, лук, морковь, масло растительное, соль, томат.
Хлеб, хлеб ржан.	100гр+10гр	100гр+10гр	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной
Компот из сухофр.	200гр	200гр	Сухофрукты, сахар, вода.
Полдник:			
Сок	200гр	200гр	Сок натуральный пром. произ.
Свежие фрукты	250гр	250гр	Свежие фрукты
Пирожки с картошкой	70гр	70гр	Мука, картошка, яйцо, дрожжи, молоко, соль, сахар, масло раст. масло слив
Ужин:			
Рыба тушеная в томате с овощами.	150гр	200гр	Рыба «Минтай», мука, картофель, масло раст. капуста, морковь, Помидоры свежие, лук, сахар, томат, соль, вода.
Бутерброд	50гр+15гр	50гр+15гр	Хлеб пшеничный, масло сливоч.
Яйцо отварное	1шт	1шт	Яйцо куриное
Чай с молоком	200гр	200гр	Вода, заварка, сахар, молоко
Ужин-2			
Кисло молочный продукт	200гр	200гр	кисломолочный продукт пром. производства
Кондитерские изделия	40гр	40 гр	Пром, производства

Завтрак: Каша манная молочно-сладкая	150гр	200гр	Молоко , масло слив. крупа манная,сахар,вода,соль.
Бутерброд	50гр+12гр+25гр	50гр+12гр+25гр	Хлеб, масло,про-во, сыр пром-во, колбаса.
Кофе с молоком	200гр	200гр	Кофе, молоко,сахар,вода
Обед: Салат из свеклы	100гр	100гр	Свекла,лук ,масло раст.
Суп Уха.	200гр	250гр	Рыба «Минтай», картофель, морковь,лук,специи, масло раст, пшено,соль,вода.
Отварные рожки	130гр	150гр	Рожки , масло слив,соль,вода.
Тефтели с подливом	80гр	100гр	Мясо говядины, рис, морковь, яйцо,масло раст, лук ,специи,тамат,мука,соль.
Хлеб ,хлеб ржан.	100гр+10гр	100гр+10гр	Хлеб пшеничный,хлеб ржанной.
Компот	200гр	200гр	Сухофрукты, вода, сахар
1, Полдник: Яблоки	250гр	250гр	Фрукты свежие.
Сок	200гр	200гр	Сок натуральный
Ужин: Капуста тушенная с мясом	150гр	200гр	Мясо птицы,капуста,масло раст,соль, морковь, лук,специи.
Бутерброд	50гр+15гр	50гр+15гр	Хлеб пшеничный,масло сливочное.
Чай с молоком и мед	200гр+12гр	200гр+12гр	Заварка , молоко,сахар,вода, мед
Ужин 2 Кисломолочный продукт	200гр	200гр	Пром.производств
Кондитерские изделия	40гр	40гр	Промышленного произ.

Пятница			
Завтрак:			
Вареники с творогом	150гр	200гр	Творог,молоко, яйцо,мука, масло слив,сметана,соль..
Бутерброд	50гр+12гр+25гр	50гр+12гр+25гр	Хлеб, масло сливочное, сыр , колбаса.
Какао с молоком мед	200гр 12гр	200гр 12гр	Какао, молоко, сахар,вода. Мед натуральный
Обед:			
Салат из капусты	100гр	100гр	Капуста ,морковь,лук ,масло раст,соль.,
Щи на мк/б	200гр	250гр	Мясо говяжье,капуста,картофель, морковь,лук,специи, масло раст,соль,вода.
Рагу из птицы	150гр	200гр	Мясо птицы,картофель, лук ,соль, томат,морковь, масло раст,специи.
Хлеб,хлеб ржан	100гр+10гр	100гр+10гр	Хлеб пшеничный.хлеб ржанной.
Компот из сухофруктов	200гр	200гр	Сухофрукты, сахар,вода.
1, Полдник:			
Сок	200гр	200гр	Сок натуральный
Кондитерские изделия	25гр	25гр	Конд.изделия пром.произ.
Свежие фрукты	250гр	250гр	Свежие фрукты

Понедельник

2 неделя

Завтрак: Каша «Дружба»	150гр	200гр	Рис,пшено,молоко,масло сливочное,сахар,вода,соль.
Бутерброд	50гр+15гр+12гр +25гр	50гр+15гр+12гр +25гр	Хлеб, масло сливочное, сыр, колбаса.
Кофе с молоком	200гр	200гр	Кофе, молоко, сахар, вода.
Обед: Салат огурец + помидор	100гр	100гр	Огурец, помидор, лук, масло раст.
Суп с вермешелью на мк/б	200гр	250гр	Вермешель, картофель, соль, мясо птицы, морковь, лук, специи, масло раст.
Горошница	130гр	150гр	Крупа гороховая, масло сливочное, соль, вода.
Говядина тушенная ,подлив	80гр	100гр	Мясо говядины, морковь, лук, масло раст, соль, томат.
Хлеб ,хлеб ржан	100гр+10гр	100гр+10гр	Хлеб пшеничный, хлеб ржанной
Компот	200гр	200гр	Сухофрукты сахар вода
1, Полдник: Сок	200гр	200гр	Сок натуральный
Свежие фрукты	250гр	250гр	Свежие фрукты
Ужин: Картофельное пюре	130гр	150гр	Картофель ,масло сливочное, соль, вода.
Шницель рыбный	80гр	100гр	Рыба«Минтай», яйцо, лук, хлеб, мука, соль, томат, морковь, масло раст.
Бутерброд	50гр+15гр	50гр+15гр	Хлеб пшеничный, масло сливочное.
Чай с молоком, мед	200гр+12гр	200гр+12гр	Чай , молоко, сахар, вода, мед натуральный
Ужин 2 Кисло молочный продукт	200г	200гр	Пром. производства
Кондитерские изделия	40гр	40гр	Промышленного производства.

Творог из творога	150гр	200гр	Творог,яйцо,морковь,манка,сметана,масло сливочное,сахар,соль.
Бутерброд	50гр+15гр+12гр	50гр+15гр+12гр	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр.
Какао с молоком	200гр	200гр	Какао, молоко, сахар, вода.
Обед:			
Салат винегрет	100гр	100гр	Свекла,картофель, огурец,лук ,масло раст,морковь,соль.
Суп гороховый на мк/б	200гр	250гр	Мясо говядины,картофель, горох,масло растительное, морковь,лук,соль,вода.
Отварные рожки	130гр	150гр	Рожки,масло сливочное,соль,вода.
Мясо тушенное, подлив	80гр	100гр	Мясо птицы,мука,лук,морковь, томат,соль,масло раст,специи.
Хлеб,хлеб ржан.	100гр+10гр	100гр+10гр	Хлеб пшеничный,хлеб ржанной
Компот из сухофруктов	200гр	200гр	Сухофрукты, сахар, вода.
1, Полдник:			
Яблоки	250гр	250гр	Фрукты свежие
Сок	200гр	200гр	Сок натуральный
Ужин:			
Омлет с колбасой	150гр	200гр	Яйцо,колбаса,масло сливочное ,соль,молоко.
Бутерброд	50гр+15гр	50гр+15гр	Хлеб пшеничный,масло сливочное.
Чай с молоком	200гр	200гр	Чай заварка, молоко,сахар,вода.
Ужин 2			
Кисло молочный продукт	200гр	200гр	Пром. производства.
Мед	12гр	12гр	Мед натуральный.
Кондитерские изделия	40гр	40гр	Промышленного производства.

Вермишель, молч ный	150гр	200гр	Вермишель, молоко, масло сливочное, сахар, соль, вода.
Бутерброд	50гр+15гр+12гр +25гр	50гр+15гр+12гр +25гр	Хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр, колбаса.
Кофе с молоком	200гр	200гр	Кофе, молоко, сахар, вода.
Обед: Салат овощной	100гр	100гр	Капуста, помидоры св, морковь, лук, масло раст.
Борщ на мк/б	200гр	250гр	Мясо говядины, картофель, морковь, лук, капуста, специи, масло раст, томат, сметана, соль, вода.
Каша гречневая	130гр	150гр	Крупа гречневая, масло сливочное, соль, вода.
Рыба жаренная, подлив	80гр	100гр	Рыба «Минтай», морковь, мука, масло раст, томат, соль.
Хлеб, хлеб ржанной	100гр+10гр	100гр+10гр	Хлеб пшеничный, хлеб ржанной
Компот из сухофруктов	200гр	200гр	Сухофрукты, сахар, вода.
1, Полдник: Яблоки Сок Булочки	250гр 200гр 70гр	250гр 200гр 70гр	Фрукты свежие Сок натуральный Мука, дрожжи, масло слив, вода, сахар, соль, яйцо, масло. раст, молоко
Ужин: Плов	200гр	250гр	Мясо говяжье, рис, морковь, лук, масло раст, соль.
Бутерброд	50гр+15гр	50гр+15гр	Хлеб пшеничный, масло сливочное.
Чай с молоком	200гр	200гр	Чай-заварка, молоко, сахар, вода
Ужин 2 Кисломолочный продукт	200гр	200гр	Пром. производства
мед	12гр	12гр	Мед натуральный
Кондитерские изделия	40гр	40гр	Пром, производства.

Завтрак: Каша манная молочно-сладкая	150гр	200гр	Крупа манная,молоко,масло сливочное, сахар,вода.
Бутерброд	50гр+15гр+12гр	50гр+15гр+12гр	Хлеб пшеничный,масло сливочное,сыр
Какао с молоком	200гр	200гр	Какао, молоко, сахар,вода.
Обед: Салат витаминный	100гр	100гр	Капуста,огурцы,морковь, лук ,масло раст,соль.
Суп картофельный с клецками на мк/б	200гр	250гр	Мясо говядины, морковь,картофель, масло раст, лук,мука,специи, соль,вода.
Жаркое по домашнему	200гр	250гр	Мясо птицы,морковь,лук, картофель,томат,масло растительное,соль.
Хлеб ,хлеб ржаной	100гр+10гр	100гр+10гр	Хлеб пшеничный,хлеб ржаной.
Компот из сухофруктов	200гр	200гр	Сухофрукты, сахар,вода
1, Полдник Сок	200гр	200г	Сок натуральный
Яблоки Кондитерские изделия	250гр 25гр	250гр 25гр	Фрукты свежие Конфеты карамель
Ужин: Каша ячневая Гуляш с подливом	130гр 80гр	150гр 100гр	Крупа ячневая, масло сливочное., соль,вода. Мясо птицы, лук, мрковь, масло раст., томат,соль
Бутерброд Чай с молоком	50гр+15гр 200гр	50гр+15гр 200гр	Хлеб пшеничный, масло сливочное Чай , молоко пром. про-во.сахар, вода
Отварное яйцо	1шт	1шт	Пром. производства
2 ужин: Кисломолочный продукт Мед Кондитерское изделия	200гр 12гр 40гр	200гр 12гр 40гр	пром. про-во, мед, натуральный пром. производство

Завтрак: Каша рисовая молочно сладкая	150гр	200гр	молоко, крупа рисовая масло слив,сахар
Бутерброд	50гр+15гр+12гр +25гр	50гр+15гр+12гр+2 5гр	Хлеб, масло сливочное, сыр, колбаса.
Кофе с молоком	200гр	200гр	Кофе, молоко, сахар, вода.
Обед: Салат из свежих огурцов, помидор	100гр	100гр	Огурцы, помидоры, лук, масло рост, соль,.
Суп гречневый на мк/б	200гр	250гр	Мясо говяжье, картофель, крупа гречневая, морковь, лук, специи, масло рост, соль, вода.
Картофельное пюре	130гр	150гр	картофель, соль, масло слив, молоко, вода.
Котлеты рыбные подлив	80гр	100гр	Рыба минтай, хлеб, морковь, лук, масло рост, мука, яйцо, томат, соль
Хлеб, хлеб ржан	100гр+10гр	100гр+10гр	Хлеб пшеничный, хлеб ржанной.
Компот из сухофруктов	200гр	200гр	Сухофрукты, сахар, вода.
1, Полдник: Сок	200гр	200гр	Сок натуральный
Ватрушка	70гр	70гр	Мука, молоко, творог, сахар, яйцо, дрожжи, масло растительное.
Свежие фрукты	250гр	250гр	Свежие фрукты