ГКП на ПХВ " Гимназия эстетического направления
Отдела образования Г .Уральск
" Утверждаю"
Директор ГКП на ПХВ ГЭН
Алпамысова Э.А

Перспективное 4-х недельное меню для организации питания учащихся общеобразовательных школ с 1-4 классы на 2026 -2027 учебный год

День	ЛЕТО- ОСЕНЬ			
	Наименование	**Ингредиенты**	**Брутто гр**	**Выход гр**
1 неделя				
1 День	салат из помидоров и огурцов	помидор свежий	36	60
		огурец свежий	32	
		Соль	2	
		масло раст	5	
	плов с филе птицы	филе курицы	85	
		рис	55	
		лук	20	200
		масло раст	5	
		морковь	20	
		соль	2	
		Масло сливочное	12	
	чай каркаде	каркаде	2	200
		сахар	3	
	хлеб ржаной	хлеб ржаной	35	35
	яблоко	яблоко	200	200
2 День	салат витаминный	Капуста белокочанная	55	60
		морковь	25	
		Масло растительное	5	
		Лук	15	
		яблоки	23	
		Соль	2	
	Котлеты из говядины с макаронами	мякоть говядина	95	**70/130**
		лук	25	
		хлеб	10	
		масло раст	5	
		яйцо	1/5	
		мука	10	
		соль	2	
		макароны	60	
		Масло сливочное	12	
	соус сметанный	сметана	12	**20**
		Масло сливочное	2	
		мука	3	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	200
		лимон.кислота	1	
		сахар	3	
3 День	Куриная грудка с овощами	филе курицы	85	70
		Морковь	20	
		Масло сливочное	10	
		Соль	2	
		лук	15	
		томат паста	5	

		слад.перец	30	
	гречка отварная	гречка	54	130
		Масло сливочное	12	
		соль	1	
	Кисель	кисель	20	200
		сахар	5	
	груша	груша	250	250
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
4 день	Биточки рыбные	филе рыбы	80	70
		яйцо	1/5	
		лук	15	
		Масло сливочное	10	
		Масло растительное	5	
		пан.сухари	13	
		соль	2	
	картофельно-морковное пюре	картофель	140	130
		морковь	55	
		Масло сливочное	12	
		молоко	40	
		Соль	2	
	соус молочно- томатный	молоко	10	20
		томат	5	
		мука	3	
		Соль	2	
	подгарнировка зеленый горошек	горошек	20	20
	напиток лимонный	Лимон	20	200
		сахар	15	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
5 день	борщ с мясом	Говядина мякоть	85	200
		Капуста белокочанная	60	
		морковь	25	
		свекла	40	
		Соль	2	
		картофель	120	
		масло раст	9	
		томат	6	
		лук	25	
	бутерброд с сыром	мука	65	50
		сахар	4	
		Масло сливочное	2	
		яйцо	1/5	
		молоко	9	
		дрожжи	1	
		соль	2	
		сыр	15	
	напиток Денсаулык	лимон	15	200
		яблоко	80	
		сахар	5	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
	Яблоко	Яблоко	200	200
2 неделя				
1 День	Поджарка из птицы	филе курицы	85	70
		морковь	20	
		паста томат	3	

		слад.перец	20	
		лук	15	
		соль	2	
		Масло сливочное	10	
	рис с овощами	рис	40	130
		зеленый горошек	20	
		морковь	60	
		Масло сливочное	12	
		соль	2	
	молоко	молоко	200	200
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
	Яблоко	Яблоко	200	200
2 День	ленивые голубцы с говядиной	говядина мякоть	95	200
		Капуста белокочанная	160	
		Морковь	25	
		лук	10	
		Масло сливочное	12	
		томат паста	3	
		рис	8	
		мука	3	
		сметана	5	
		Соль	2	
	соус сметанный	сметана	10	20
		Масло сливочное	3	
		мука	2	
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	200
		лимон.кислота	1	
		сахар	3	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
	сырок творож	сырок творож	125	125
3 день	Жаркое из птицы	филе курицы	85	200
		картофель	150	
		лук	20	
		масло раст	4	
		морковь	25	
		соль	2	
		Масло сливочное	12	
		зелень	10	
		чеснок	5	
	салат морковь+сыр	морковь	70	60
		сыр	9	
		соль	1	
		масло раст	3	
	чай каркаде	каркаде	2	200
		сахар	3	
	груша	груша	250	250
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
4 день	котлеты рыбные	филе рыбы	80	70
		сухари пан	13	
		масло раст	9	
		яйцо	1/5	
		Лук	15	
		Масло сливочное	10	
		Соль	1	
	макароны	макароны	50	130

		Масло сливочное	12	
		Соль	1	
	соус молочно-томатный	молоко	10	20
		мука	3	
		Масло сливочное	3	
		томат	5	
	подгарнировка зеленый горошек	зел горошек	20	20
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
	Компот из свежих яблок	яблоки	90	200
	Итого:			**475**
5 День	суп гороховый с мясом	говядина мякоть	85	200
		Масло растительное	3	
		Картофель	110	
		горох	30	
		морковь	10	
		лук	10	
		Масло сливочное	12	
		сухари хлебные	10	
		соль	2	
	салат капуста+морковь	Капуста белокочанная	49	60
		морковь	21	
		яблоки	21	
		соль	2	
		масло раст	4	
	Кисель	кисель	20	200
		сахар	3	
	банан	банан	250	250
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
3 неделя				
1 День	салат капуста+морковь	Капуста белокочанная	60	60
		морковь	20	
		Соль	2	
		масло раст	3	
	Болоньезе с курицей и макаронами	филе курицы	85	
		чеснок	1	
		лук	13	200
		масло раст	3	
		томат	3	
		соль	2	
		сыр	15	
		спагетти	63	
		мука	5	
		Масло сливочное	12	
	напиток Денсаулык	лимон	15	200
		яблоко	80	
		сахар	5	
	хлеб ржаной	хлеб ржаной	35	35
	яблоко	яблоко	200	200
2 День	салат свекла+сыр	свекла	60	60
		сыр	11	
		Масло растительное	5	
		Соль	2	
	Котлеты из говядины	говядина мякоть	95	70
		лук	7	

		хлеб	7	
		масло раст	2	
		яйцо	1/5	
		Масло сливочное	10	
		соль	2	
	гречка с овощами	гречка	60	**130**
		Масло сливочное	7	
		зеленый горошек	20	
		морковь	30	
		соль	2	
	соус сметанный	сметана	10	**20**
		Масло сливочное	2	
		мука	3	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
	Компот из сухофруктов	Сухофрукты	20	200
		лимон.кислота	1	
		сахар	3	
3 День	суп рисовый	мякоть говядина	85	200
		рис	30	
		Картофель	100	
		Морковь	10	
		Масло растительное	4	
		Соль	1	
		лук	15	
		Масло сливочное	10	
	салат из вареных овощей	Картофель	35	60
		морковь	17	
		свекла	30	
		масло раст	3	
	бутерброд с сыром	мука	65	50
		сахар	4	
		Масло сливочное	2	
		яйцо	1/5	
		молоко	9	
		сыр	13	
		дрожжи	1	
		соль	2	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
	Кисель	кисель	20	200
		сахар	5	
	груша	груша	250	250
4 день	Биточки рыбные	филе рыбы	85	70
		Масло сливочное	10	
		яйцо	1/5	
		лук	6	
		Масло растительное	2	
		пан.сухари	13	
		соль	2	
	картофельно-морковное пюре	картофель	140	130
		морковь	55	
		Масло сливочное	12	
		молоко	40	
		Соль	2	
	соус молочно- томатный	молоко	10	20

		томат	3	
		мука	3	
		Масло сливочное	3	
	подгарнировка зеленый горошек	горошек	20	20
	Компот из свежих яблок	яблоки	90	200
		сахар	3	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
5 день	рагу из птицы	филе курицы	85	200
		чеснок	5	
		морковь	35	
		Соль	2	
		картофель	110	
		масло раст	4	
		Масло сливочное	12	
		лук	20	
	ряженка	ряженка	200	200
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
	Яблоко	Яблоко	200	200
4 неделя				
1 День	плов с мясом курицы	филе курицы	85	200
		рис	45	
		морковь	30	
		Масло сливочное	12	
		лук	25	
		соль	2	
		Масло растительное	5	
	палочки из моркови и огурца	огурцы св	34	60
		морковь	35	
	чай каркаде	каркаде	2	200
		сахар	3	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
	Яблоко	Яблоко	200	200
2 Лень	ленивые голубцы с говядиной	говядина мякоть	95	200
		Капуста белокочанная	160	
		Морковь	25	
		лук	20	
		Масло сливочное	5	
		рис	8	
		сметана	5	
		томат паста	3	
		мука	3	
		Соль	2	
	салат из свежих огурцов с зеленью	огурцы св	75	60
		зелень	5	
		масло раст	7	
	соус сметанный	сметана	10	20
		Масло сливочное	2	
		мука	3	
	Компот из свежих яблок	яблоки	90	200
		сахар	3	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
3 день	шницель из курицы с гречкой	куриное филе	85	70/130
		яйцо	1/5	

		лук	15	
		масло раст	3	
		хлеб	7	
		соль	2	
		Масло сливочное	12	
		гречка	54	
		Масло сливочное	3	
		соль	2	
	подгарнировка зеленый горошек	зел.горошек	20	20
	соус сметанный	сметана	10	20
		Масло сливочное	3	
		мука	3	
	Кисель	кисель	20	200
		сахар	5	
	груша	груша	250	250
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
4 день	рыбные ежики с овощами в сметанном соусе	филе рыбы	85	70
		рис	20	
		масло раст	2	
		Лук	7	
		морковь	10	
		Масло сливочное	12	
		сметана	7	
		Соль	2	
	картофельно-морковное пюре	картофель	140	130
		морковь	55	
		Масло сливочное	10	
		молоко	40	
		Соль	2	
	салат морковь+сыр	морковь	70	60
		сыр	15	
		масло раст	7	
	напиток Денсаулык	лимон	15	200
		яблоко	80	
		сахар	5	
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35
5 День	суп с макаронными изделиями с мясом	говядина мякоть	79	200
		картофель	110	
		Масло растительное	3	
		макароны	30	
		морковь	15	
		лук	10	
		соль	2	
	салат из вареных овощей	свекла	35	60
		картофель	60	
		морковь	25	
		соль	1	
		масло раст	7	
	творог	сахар	5	60
		творог	60	
	напиток лимонный	лимон	20	200
		сахар	15	
	банан	банан	250	250
	Хлеб ржано пшеничный	Хлеб ржано пшеничный	35	35