«Утверждаю»

Директор КГУ «ОСШ села Рамадан

ОО Аккольского района » Таханова Р.М.

**Основная средняя школа**

**села Рамадан отдела образования Аккольского района**

**УО Акмолинской области**

Перспективное двухнедельное

сезонное меню

(зима- весна)

«Утверждаю»

Директор КГУ «ОСШ села Рамадан

ОО Аккольского района » Таханова Р.М.

**Основная средняя школа**

**села Рамадан отдела образования Аккольского района**

**УО Акмолинской области**

Перспективное двухнедельное

сезонное меню

(лето - осень)

**1-неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты | Выход готовых блюд | |
| 7-11 л | 11-18 л |
| день 1 | Борщ | мясо птицы,подсолнечное масло,капуста,морковь,лук репчатый,соль йодиров.,томат,вода. | 250 | 300 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай сладкий | чай,сахар,вода | 200 | 200 |
| день 2 | Плов | мясо говяж.,рис,свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров,масло подсолн.вода | 200 | 300 |
| Салат морковный | свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров,подс.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| компот | сухофрукты,вода,сахар | 200 | 200 |
| день 3 | Каша манная | крупа манная,вода,молоко,сахар,масло сливочное | 150 | 200 |
| Хлеб | хлеб пшеничный измуки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай | чай,сахар,вода. | 200 | 200 |
| день 4 | вареники | мука обогащенная витаминами и минералами, вода,картофель,сливочное масло,лук репчатый,соль йодиров | 200 | 230 |
| Овощной салат | свеж.капуста,свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров .подсолн.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Кисель | кисель,вода | 200 | 200 |
| день 5 | гуляш | мясо птицы,подсолнечное масло,свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров,томат, вода | 80 | 100 |
| Овощной салат свежий | Нарезка:помидоры,огурцы | 80 | 100 |
| Хлеб с маслом | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай сладкий | чай,сахар | 200 | 200 |
|  |  |  |  |

«Утверждаю»

Директор КГУ «ОСШ села Рамадан

ОО Аккольского района » Таханова Р.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты | Выход готовых блюд | |
| 7-11 л | 11-18 л |
| день 1 | Борщ | мясо птицы,подсолнечное масло,капуста,морковь,лук репчатый,соль йодиров.,томат,вода. | 250 | 300 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай сладкий | чай,сахар,вода | 200 | 200 |

«Утверждаю»

Директор КГУ «ОСШ села Рамадан

ОО Аккольского района » Таханова Р.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты | Выход готовых блюд | |
| 7-11 л | 11-18 л |
| день 2 | Плов | мясо говяж.,рис,свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров,масло подсолн.вода | 200 | 300 |
| Салат морковный | свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров,подс.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| компот | сухофрукты,вода,сахар | 200 | 200 |

«Утверждаю»

Директор КГУ «ОСШ села Рамадан

ОО Аккольского района » Таханова Р.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты | Выход готовых блюд | |
| 7-11 л | 11-18 л |
| день 3 | Каша манная | крупа манная,вода,молоко,сахар,масло сливочное | 150 | 200 |
| Хлеб | хлеб пшеничный измуки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай | чай,сахар,вода. | 200 | 200 |

«Утверждаю»

Директор КГУ «ОСШ села Рамадан

ОО Аккольского района » Таханова Р.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты | Выход готовых блюд | |
| 7-11 л | 11-18 л |
| день 4 | вареники | мука обогащенная витаминами и минералами, вода,картофель,сливочное масло,лук репчатый,соль йодиров | 200 | 230 |
| Овощной салат | свеж.капуста,свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров .подсолн.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Кисель | кисель,вода | 200 | 200 |

«Утверждаю»

Директор КГУ «ОСШ села Рамадан

ОО Аккольского района » Таханова Р.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты | Выход готовых блюд | |
| 7-11 л | 11-18 л |
| день 5 | гуляш | мясо птицы,подсолнечное масло,свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров,томат, вода | 80 | 100 |
| Овощной салат свежий | Нарезка:помидоры,огурцы | 80 | 100 |
| Хлеб с маслом | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай сладкий | чай,сахар | 200 | 200 |
|  |  |  |  |

**2 - неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты | Выход готовых блюд | |
| 7-11 л | 11-18 л |
| день 1 | Суп картофельный с вермишелью | Вермишель,фарш говяжий картофель,подсолнечное масло,лук репчатый,соль йодиров,вода. | 250 | 300 |
| Овощной салат"Осенний" | свеж.капуста,свеж.морковь,слад. перец ,соль йодиров,подсолн.масло | 80 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| компот | Сухофрукты,сахар,вода | 200 | 200 |
| день 2 | Гречка с мясом | мясо говяж.,гречка,морковь,лук репчатый,соль йодиров ,масло подсолн.вода | 200 | 250 |
| Салат морковный | свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров,подс.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| чай | Чай,вода,сахар | 200 | 200 |
| день 3 | Каша ячневая | Крупа ячневая,сливочное масло,вода,молоко,сахар | 150 | 200 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай с медом | чай,сахар,вода,мед | 200 | 200 |
| день 4 | Рыба тушеная | Рыба минтай,подсолнечное масло,лук репчатый,соль йодиров,вода, | 100 | 120 |
| картофельным пюре | Картофель,вода ,соль иодированная | 200 | 230 |
| винегрет | Капустаквашеная,свекла,картофель,подсолнечное масло,соль иодированная | 25 | 25 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| кисель | кисель,вода | 200 | 200 |
| день 5 | манты | мясо говяжье,мука обогащенная витаминами и минералами,подсолнечное масло,лук репчатый,соль йодиров,вода. | 200 | 300 |
| творог | Творог,сахар | 120 | 140 |
| Хлеб с маслом | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| компот | Сухофрукты,сахар,вода. | 200 | 200 |

**2 - неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты | Выход готовых блюд | |
| 7-11 л | 11-18 л |
| день 1 | Суп картофельный с вермишелью | Вермишель,фарш говяжий картофель,подсолнечное масло,лук репчатый,соль йодиров,вода. | 250 | 300 |
| Овощной салат"Осенний" | свеж.капуста,свеж.морковь,слад. перец ,соль йодиров,подсолн.масло | 80 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| компот | Сухофрукты,сахар,вода | 200 | 200 |
| день 2 | Гречка с мясом | мясо говяж.,гречка,морковь,лук репчатый,соль йодиров ,масло подсолн.вода | 200 | 250 |
| Салат морковный | свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров,подс.масло | 70 | 100 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| чай | Чай,вода,сахар | 200 | 200 |
| день 3 | Каша ячневая | Крупа ячневая,сливочное масло,вода,молоко,сахар | 150 | 200 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай с медом | чай,сахар,вода,мед | 200 | 200 |
| день 4 | Рыба тушеная | Рыба минтай,подсолнечное масло,лук репчатый,соль йодиров,вода, | 100 | 120 |
| картофельным пюре | Картофель,вода ,соль иодированная | 200 | 230 |
| винегрет | Капустаквашеная,свекла,картофель,подсолнечное масло,соль иодированная | 25 | 25 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| кисель | кисель,вода | 200 | 200 |
| день 5 | манты | мясо говяжье,мука обогащенная витаминами и минералами,подсолнечное масло,лук репчатый,соль йодиров,вода. | 200 | 300 |
| творог | Творог,сахар | 120 | 140 |
| Хлеб с маслом | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| компот | Сухофрукты,сахар,вода. | 200 | 200 |

1 неделя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты | Выход готовых блюд | |
| 7-11 л | 11-18 л |
| день 1 | Суп рисовый | мясо птицы,подсолнечное масло,рис,морковь,лук репчатый,соль йодиров.,томат,вода. | 250 | 300 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| сыр | Сыр | 27 | 27 |
| Чай сладкий | чай,сахар,вода | 200 | 200 |
| День 2 | Жаркое | Мясо говяжье,масло подсолнечное,картофель,лук репчатый,соль иодированная,вода | 200 | 250 |
| Хлеб с маслом | Хлеб из муки обогащенной витаминами и минералами | 80 | 80 |
| компот | Сухофрукты,сахар,вода. | 200 | 200 |
| День 3 | Каша манная | крупа манная,вода,молоко,сахар,масло сливочное | 150 | 200 |
| Хлеб | хлеб пшеничный измуки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай с медом | чай,сахар,вода,мед | 200 | 200 |
| День 4 | гуляш | мясо птицы,подсолнечное масло,свеж.морковь,лук репчатый,соль йодиров,томат, вода | 80 | 100 |
| Овощной салат свежий | Нарезка:помидоры,огурцы | 80 | 100 |
| Хлеб с маслом | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| компот | сухофрукты,вода,сахар | 200 | 200 |
| День 5 | Котлеты говяжьи | Фарш говяжий,соль иодированная,перец черный,хлеб серый | 90 | 120 |
| Макароны отварные | Макароны,соль иодированая,вода | 150 | 180 |
| кисель | Кисель,вода | 200 | 200 |

2 неделя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты | Выход готовых блюд | |
| 7-11 л | 11-18 л |
| день 1 | Суп вермишелевый с фрикадельками | Фарш говяжий,вермишель,лук репчатый,соль йодиров.,вода. | 250 | 300 |
| Хлеб с маслом | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами,масло сливочное | 80 | 80 |
| сүзбеше | сүзбеше | 50 | 50 |
| чай | чай,сахар,вода | 200 | 200 |
| День 2 | плов | Мясо говяжье,масло подсолнечное,рис,морковь свежая,лук репчатый,соль иодированная,вода | 200 | 250 |
| Хлеб | Хлеб из муки обогащенной витаминами и минералами | 80 | 80 |
| компот | Сухофрукты,сахар,вода. | 200 | 200 |
| яблоки | яблоки | 200 | 200 |
| День 3 | Каша ячневая | Крупа ячневая,сливочное масло,вода,молоко,сахар | 150 | 200 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай с медом | чай,сахар,вода,мед | 200 | 200 |
| День 4 | Рыба тушеная | Рыба минтай,подсолнечное масло,лук репчатый,соль йодиров,вода, | 100 | 120 |
| картофельным пюре | Картофель,вода ,соль иодированная | 200 | 230 |
| винегрет | Капустаквашеная,свекла,картофель,подсолнечное масло,соль иодированная | 25 | 25 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| чай | Чай,сахар,вода | 200 | 200 |
| День 5 | манты | мясо говяжье,мука обогащенная витаминами и минералами,подсолнечное масло,лук репчатый,соль йодиров,вода. | 200 | 300 |
| творог | Творог,сахар | 120 | 140 |
| Хлеб с маслом | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| компот | Сухофрукты,сахар,вода. | 200 | 200 |

«Утверждаю»

Директор КГУ «ОСШ села Рамадан

ОО Аккольского района » Таханова Р.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты | Выход готовых блюд | |
| 7-11 л | 11-18 л |
| день 1 | Суп вермишелевый с фрикадельками | Фарш говяжий,вермишель,лук репчатый,соль йодиров.,вода. | 250 | 300 |
| Хлеб с маслом | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами,масло сливочное | 80 | 80 |
| сүзбеше | сүзбеше | 50 | 50 |
| чай | чай,сахар,вода | 200 | 200 |

«Утверждаю»

Директор КГУ «ОСШ села Рамадан

ОО Аккольского района » Таханова Р.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты | Выход готовых блюд | |
| 7-11 л | 11-18 л |
| День 2 | плов | Мясо говяжье,масло подсолнечное,рис,морковь свежая,лук репчатый,соль иодированная,вода | 200 | 250 |
| Хлеб | Хлеб из муки обогащенной витаминами и минералами | 80 | 80 |
| компот | Сухофрукты,сахар,вода. | 200 | 200 |
| яблоки | яблоки | 200 | 200 |

«Утверждаю»

Директор КГУ «ОСШ села Рамадан

ОО Аккольского района » Таханова Р.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты | Выход готовых блюд | |
| 7-11 л | 11-18 л |
| День 3 | Каша ячневая | Крупа ячневая,сливочное масло,вода,молоко,сахар | 150 | 200 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| Чай с медом | чай,сахар,вода,мед | 200 | 200 |

«Утверждаю»

Директор КГУ «ОСШ села Рамадан

ОО Аккольского района » Таханова Р.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты | Выход готовых блюд | |
| 7-11 л | 11-18 л |
| День 4 | Рыба тушеная | Рыба минтай,подсолнечное масло,лук репчатый,соль йодиров,вода, | 100 | 120 |
| картофельным пюре | Картофель,вода ,соль иодированная | 200 | 230 |
| винегрет | Капустаквашеная,свекла,картофель,подсолнечное масло,соль иодированная | 25 | 25 |
| Хлеб | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| чай | Чай,сахар,вода | 200 | 200 |

«Утверждаю»

Директор КГУ «ОСШ села Рамадан

ОО Аккольского района » Таханова Р.М.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Наименование блюд | Ингредиенты | Выход готовых блюд | |
| 7-11 л | 11-18 л |
| День 5 | манты | мясо говяжье,мука обогащенная витаминами и минералами,подсолнечное масло,лук репчатый,соль йодиров,вода. | 200 | 300 |
| творог | Творог,сахар | 120 | 140 |
| Хлеб с маслом | хлеб пшеничный из муки обогащенный витаминами и минералами | 80 | 80 |
| компот | Сухофрукты,сахар,вода. | 200 | 200 |

АУЫЗ СУ ПИТЬЕВАЯ ВОДА