

Приложение №1 к приказу  
Управления здравоохранения  
акимата Костанайской области  
№\_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_августа 2025 г.

**Перспективное школьное меню (лето-осень)**

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г			Нетто,г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1 неделя										
1-й день										
Птица с овощами	70	90	100	филе курицы	76	80	80	70	75	75
				морковь	20	23	25	16	19	20
				лук репчатый	15	18	20	12	15	17
				томатная паста	3	3	3	3	3	3
				сладкий перец	20	23	25	17	19	20
				масло сливочное	3	3	0	3	3	3
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
Рис "Коктем"	130	150	180	крупа рисовая	30,0	38,0	45,0	30,0	38,0	45,0
				морковь	60,0	65,0	70,0	54,0	59,0	66,0
				зеленый горошек	20	22	24	18	20	22
				масло сливочное	3	5	7	3	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7	7	7	7
				молоко	180	180	180	180	180	180
				сахар	3	3	3	3	3	3
Яблоки	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

2-й день										
Ленивые голубцы с говядиной	200	220	250	говядина мякоть	74	83	92	70	80	90
				масло сливочное	3	3	5	3	3	5
				капуста белокочанная	160	170	200	112	125	140
				рис	8	10	10	8	10	10
				мука пшеничная 1 сорт	3	3	5	3	3	5
				сметана	5	10	10	5	10	10
				лук репчатый	10	12	12,0	9	11	11,0
				томатная паста	3	3	3,0	3	3	3,0
				морковь	25,0	20,0	30,0	20,0	17,0	25,0
				йодированная соль	0,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2
Соус сметанный	20	20	20	сметана	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0	10,0
				мука 1 сорт	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
				масло сливочное	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	20	20	20	20	20	20
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

3-й день										
Салат с морковь с сыром	60	80	100	морковь	70	90	115	55	66	92
				сыр полутвердый	7	10	15	7	10	15
				масло растительное	3	5	5	3	5	5
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
Жаркое по домашнему из птицы	200	220	250	филе курицы	75	80	80	71	76	76
				лук репчатый	20	23	23	17	20	20
				морковь	25	25	25	20	21	21
				картофель	80	90	90	60	67	67
				зелень	10	10	10	7	7	7,0
				масло растительное	4	5	5	4	5	5
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				лавровый лист	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
				чеснок	5	5	5	3	3	3
Чай каркаде	200	200	200	каркаде	0,1	0,1	0,1	50	50	50

				сахар	3	3	3	3	3	3
Яблоки	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

4-й день										
Фишбол	70	90	100	филе минтая	80	98	105	74	75	98
				пшеничный хлеб	7	12	15,0	7	12	15,0
				лук репчатый	6	10	10	5	8	10
				сухари панировочные	13	15	20	13	15	20
				яйцо куриное	5	5	7	5	5	7
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1
				масло растительное	1	3	1	1	3	1
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	10	10	10	10	10	10
				мука 1 сорт	3	3	3	3	3	3
				масло сливочное	3	3	3	3	3	3
				томатная паста	3	3	3	3	3	3
Макароны отварные	130	150	180	макароны	46	53	63	46	53	63
				йодированная соль	0,1	0,2	0,3	0,1	0,2	0,3
				масло сливочное	5	5	5	5	5	5
Подгарнировка	20	25	30	горошек зеленый консервированный	22,0	27,0	32,0	20,0	25,0	30,0
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	143	143	143	100	100	100
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

5-й день										
Салат из белокачанной капусты и яблок	70	90	100	капуста белокачанная	49	63	70	35	45	50
				морковь	21	27	30,0	16	21	23,0
				яблоки свежие	21	27	30,0	15	19	21,0
				масло растительное	4,0	4,5	5,0	4,0	4,5	5,0
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1

Суп гороховый с мясом	200	250	300	говядина мякоть	50	65	80	47	58	69
				картофель	53	66	80	40	50	60
				горох лущеный	16	20	24	16	20	24
				морковь	10	13	15	8	10	12
				лук репчатый	10	12	14	8	10	12
				масло растительное	3	4	5	5	5	7
				йодированная соль	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,3
булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	30	30	30	30	30	30
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	2	2	2	2	2	2
				сахар	4	4	4	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1	1	1	1
				яйцо	5	5	5	5	5	5
				молоко 2,5%	9	9	9	9	9	9
				творог	13	13	13	13	13	13
				дрожжи прессованные	1	1	1	1	1	1
				соль йодированная	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
				ванилин	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
				яйцо	1	1	1	1	1	1
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	20	20	20	20	20	20
				сахар	8	8	8	8	8	8
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50