

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

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

| <b>Наименование блюд</b> | <b>Выход блюда, г</b> |                  |                  | <b>Ингредиенты блюда</b> | <b>Брутто, г</b> |                  |                  | <b>Нетто, г</b> |                  |                  |
|--------------------------|-----------------------|------------------|------------------|--------------------------|------------------|------------------|------------------|-----------------|------------------|------------------|
|                          | <b>7-10 лет</b>       | <b>11-15 лет</b> | <b>16-18 лет</b> |                          | <b>7-10 лет</b>  | <b>11-15 лет</b> | <b>16-18 лет</b> | <b>7-10 лет</b> | <b>11-15 лет</b> | <b>16-18 лет</b> |

**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 1сорт                       | 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 белокочанная | 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 |
| Напиток лимонный               | 200 | 200 | 200 | яйцо                                     | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    | 1    |
|                                |     |     |     | 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   |