Рекомендуемое единое (лето-осень) сезонное перспективное двухнедельное меню на 2026 год

Согласовано _____
Председатель Попечительского совета СОШ имени Қанаш Қамзин
Калымова А.С.

Утверждаю _____
Директор СОШ имени Қанаш Қамзин
Шайгазин К.Б.

I неделя

Понедельник

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Нарезка из помидор, огурцов и сыра	60	80	100	помидоры	30	40	50
				огурцы	30	40	50
				сыр твердый	10	10	10
Плов с мясом птицы	200	220	250	филе курицы	85	98	105
				рис	45	50	55
				морковь	30	34	40
				лук	17	20	25
				соль	0,1	0,2	0,3
				масло растительное	5	5	7
Чай каркаде	200	200	200	каркаде	0,1	0,1	0,1
				сахар	3	3	3
Яблоко	120	120	120	яблоко	150	150	150
Хлеб	20	30	40	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Чай каркаде	200	200	200	каркаде	0,1	0,1	0,1
				сахар	3	3	3
Яблоко	120	120	120	яблоко	150	150	150
Хлеб	20	30	40	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Вторник

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Котлеты из мяса говядины Соус сметанный Макароны отварные	60/20/ 130	80/20/ 150	100/20/ 180	говядина	70	90	100
				хлеб пшеничный	7	12	15
				лук	7	12	15
				соль	0,3	0,4	0,5
				масло растительное	2	3	3
				яйцо куринное	5	5	5
				мука 1 сорт	2	2	2
				сметана	10	10	10
				макароны	46	53	63
				масло сливочное	7	7	7
Салат витаминный	60	80	100	масло растительное	4	4,5	5
				капуста белокочанная	49	63	70
				морковь	21	27	30
				соль йодированная	0,1	0,1	0,1
				яблоки	21	27	30
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	3	3	3
Хлеб	30	40	50	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Среда

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Гречка рассыпчатая	130	150	180	масло сливочное	3	5	7
				гречка	54	63	75
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2
Куринная грудка с овощами	70	90	100	мясо курицы	76	80	80
				сладкий перец	20	23	25
				томатная паста	3	3	3
				морковь	20	23	25
				лук	15	18	20
				соль	0,2	0,2	0,2
				масло растительное	3	3	3
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7
				сахар	3	3	3
				молоко	180	180	180
Яблоко	120	120	120	яюлоко	150	150	150
Хлеб	30	40	50	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Четверг

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Биточки рыбные Соус молочно-томатный картофельно-морковное пюре	60/20/130	80/20 150	100/20/180	филе рыбное	70	98	105
				сухари панировочные	13	15	20
				лук	6	10	10
				томат	3	3	3
				морковь	55	75	90
				масло растительное	1	2	3
				соль	0,3	0,3	0,3
				картофель	140	144	150
				молоко	10	10	10
				яйцо куринное	5	5	7
				масло сливочное	11	11	11
Подгарнировка	20	25	30	горошек зеленный консервированный	22	27	32
Напиток лимонный	200	200	200	лимон	20	20	20
				сахар	8	8	8
Хлеб	30	40	50	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Пятница

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
				мясо говядины	50	65	80,000
				свекла	40	50	60

Борщ с мясом	200	250	300	капуста белокочанная	20	25	30
				картофель	21	26	32
				масло растительное	3	4	5
				морковь	10	12	15
				томат	6	7	8
				лук	9	12	14
				соль	0	0	0
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	40	40	40
				яблоко	89	89	89
				сахар	3	3	3
Булочка бутербродная с сыром	50	50	50	мука пшеничная	32	32	32
				масло сливочное	1	1	1
				молоко2,5%	9	9	9
				сыр твердый	13	13	13
				яйцо	6	6	6
				сахар	4	4	4
				дрожжи	1	1	1
				ванилин	0,03	0,03	0,03
Хлеб ржаной/пшеничный	30	40	50	хлеб	30	40	50

II неделя

Понедельник

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Яблоко	120	120	120	яблоко	150	150	150
Курица тушенная Рис рассыпчатый с овощами	70/130	90/150	100/180	мясо курицы	76	80	80
				томат	3	3	3
				морковь	80	88	90
				лук	15	18	20
				сладкий перец	20	23	25
				крупа рисовая	30	38	45
				масло сливочное	3	5	7
				зеленный горошек	20	22	24
				соль	0,4	0,4	0,4
				масло растительное	3	3	3
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7
				молоко	180	180	180
				сахар	3	3	3
Хлеб	30	40	50	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Вторник

Наименование	Выход блюда в г				Брутто,г		
блюд	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет	Ингредиенты блюда	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Котлеты мясные (говядина) соус томатный	60/20	80/20	100/20	говядина	74	83	92
				капуста белокочанная	160	170	200
				лук	10	12	12
				соль	0,1	0,2	0,3
				масло растительное	3	3	3
				рис	8	10	10
				мука пшеничная	3	4	5
				морковь	20	25	30
				томат	3	3	3
макароны отварные	130	150	180	сметана	10	10	10
				мука пшеничная	2	2	2
				масло сливочное	2	2	2
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	3	3	3
Хлеб	30	40	50	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Среда

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Салат из моркови с сыром	60	80	100	масло растительное	5	5	5
				морковь	70	90	445
				сыр твердый	10	10	10
				йодированная соль	0,1	0,1	0,1
				мясо курицы	75	80	80
				зелень	10	10	10

Жаркое по домашнему из птицы	200	220	250	морковь	25	25	25
				лавровый лист	0,2	0,2	0,2
				чеснок	5	5	5
				лук	20	20	20
				соль	0,2	0,2	0,2
				масло растительное	4	4	4
Яблоко	120	120	120	яблоко	150	150	150
Чай каркаде	200	200	200	каркаде	0,1	0,1	0,1
				сахар	3	3	3
Хлеб	30	40	50	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Четверг

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Котлеты рыбные				филе рыбное	80	98	105
				сухари панировочные	15	15	15
				мука	3	3	3
				томат	3	3	3

Котлеты рыбные				лук	6	10	10
Соус молочно-томатный	60/20/130	80/20 150	100/20/180	масло растительное	1	2	3
				соль	0,2	0,3	0,4
Макароны отварные				макароны	46	53	63
				молоко	10	10	10
				яйцо куринное	5	5	5
				масло сливочное	5	5	5
Подгарнировка	20	25	30	горошек зеленный	22	27	32
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки	143	143	143
				сахар	3	3	3
Хлеб	30	40	50	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Пятница

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Суп гороховый с мясом	200	250	300	мясо курицы	50	65	80
				горох	16	20	24
				картофель	53	66	80
				масло растительное	4	4,5	5
				морковь	10	13	15
				лук	10	12	14
				соль	0,2	0,2	0,2
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	капуста белокочанная	49	63	70
				морковь	21	27	30
				масло растительное	4	4,5	5
				яблоки	21	27	30
				соль	0,1	0,1	0,1
				мука пшеничная	32	32	32

Булочка с творогом	50	51	52	мука пшеничная	32	32	32
				сахар	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1
				яйцо	5	5	5
				молоко	9	9	9
				творог	13	13	13
				дрожжи	1	1	1
				ванилин	0,03	0,03	0,03
				яйцо	1	1	1
Напиток лимонный	200	201	202	лимон	20	20	20
				сахар	8	8	8
Хлеб	30	40	50	хлеб пшеничный	30	40	50

Ш неделя

Понедельник

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Салат морковь с яблоком	60	80	100	морковь	70	90	115
				яблоко	7	10	15
				соль	0,1	0,1	0,1
				масло растительное	3	5	5
Паста Болоньезе из птицы	200	220	250	филе курицы	75	84	94
				морковь	10	13	15
				томат	3	3	3
				макароны	63	68	75
				чеснок	1	1	1
				сыр твердый	7	10	15
				лук	13	15	20
				соль	0,1	0,2	0,3
				масло растительное	3	4	5
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	40	40	40
				яблоко	89	89	89
				сахар	3	3	3
Хлеб	20	30	40	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Вторник

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Котлеты из мяса говядины Соус сметанный Гречка рассыпчатая с овощами	60/20/130	80/20/150	100/20/180	говядина	70	90	100
				хлеб пшеничный	7	12	15
				лук	7	12	15
				соль	0,3	0,4	0,5
				масло растительное	2	3	3
				яйцо куринное	5	5	5
				мука 1 сорт	2	2	2
				морковь	60	65	70
				зеленый горошек	20	22	24
				сметана	10	10	10
				гречка	30	38	45
				масло сливочное	2	2	2
Яблоки	120	120	120	яблоки	150	150	150
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	3	3	3
Хлеб	30	40	50	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Среда

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Салат из варенных овощей	60	80	100	свекла	30	40	48
				морковь	17	19	21
				картофель	35	50	60
				масло растительное	3	5	5
				йодированная соль	0,2	0,2	0,2
				мясо курицы	50	65	80
				рис	16	20	24

Суп рисовый с мясом	200	250	300	морковь	10	12	13
				лук	9	12	14
				соль	0,2	0,2	0,2
				масло растительное	3	3	3
Булочка бутербродная с сыром	200	200	200	мука пшеничная	32	32	32
				сахар	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1
				яйцо	6	6	6
				сыр твердый	13	13	13
				дрожжи	1	1	1
				соль	0,2	0,2	0,2
				ванилин	3	3	3
				молоко	180	180	180
Напиток лимонный	120	120	120	лимон	20	20	20
				сахар		8	8
Хлеб	30	40	50	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Четверг

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Биточки рыбные Соус молочно-томатный картофельно-морковное пюре	60/20/130	80/20 150	100/20/180	филе рыбное	70	98	105
				сухари панировочные	13	15	20
				лук	6	10	10
				томат	3	3	3
				морковь	55	75	90
				масло растительное	1	2	3
				соль	0,3	0,3	0,3
				картофель	140	144	150
				молоко	10	10	10
				молоко	10	10	10
				яйцо куринное	5	5	7
				масло сливочное	11	11	11
Подгарнировка	20	25	30	горошек зеленный консервированный	22	27	32
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки	143	143	143
				сахар	8	8	8
Хлеб	30	40	50	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Пятница

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Рагу из птицы	200	250	300	филе курицы	75	80	80,000
				зелень	10	10	10
				чеснок	5	5	5
				картофель	80	90	90
				масло растительное	4	5	5
				морковь	25	25	25
				лавровый лист	0,02	0,02	0,02
				лук	20	23	23
				соль	0,2	0,2	0,2
Какао с молоком	200	200	200	какао порошок	7	7	7
				молоко2,5%	180	180	180
				сахар	5	5	5
Яблоко	120	120	120	яблоко	150,00	150,00	150
ржаной/пшеничный	30	40	50	хлеб	30	40	50

IV неделя

Понедельник

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Палочки из моркови и огурца	60	80	100	морковь	35	46	57
				огурец свежий	34	44	54
Плов с мясом птицы	200	220	250	мясо курицы	76	80	80
				морковь	30	34	40
				лук	17	20	25
				крупа рисовая	45	50	55
				соль	0,1	0,2	0,3
				масло растительное	5	5	5
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7
				молоко	180	180	180
				сахар	3	3	3
Яблоко	120	120	120	яблоко	150	150	150
Хлеб	30	40	50	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Вторник

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
котлеты мясные (говядина)/соус сметанный	60/20	80/20	100/20	говядина	74	83	92
				капуста белокочанная	160	170	200
				лук	10	12	12
				соль	0,1	0,2	0,3
				масло растительное	3	3	3
				рис	8	10	10
				мука пшеничная	3	4	5
				морковь	20	25	30
				томат	3	3	3
Макароны отварные	20	20	20	сметана	10	10	10
				мука пшеничная	2	2	2
				масло сливочное	2	2	2
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки	20	20	20
				сахар	3	3	3
Хлеб	30	40	50	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Среда

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Шницель из птицы	60	80	100	филе курицы	80	90	100
				пшеничный хлеб	7	12	15
				яйцо куринное	5	5	5
				лук репчатый	7	12	15
				масло растительное	2	3	3
				йодированная соль		0,2	0,2
Соус сметанный Гречка рассыпчатая	20/130	20/150	20/180	мука 1 сорт	2	2	2
				масло сливочное	5	7	9
				гречневая крупа	54	63	75
				сметана	10	10	10
				соль	0,2	0,2	0,2
Подгарнировка	20	25	30	горошек зеленый	22	25	27
Яблоко	120	120	120	яблоко	150	150	150
Напиток из шиповника	200	200	200	шиповник	30	30	30
				сахар	3	3	3
Хлеб	30	40	50	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Напиток из шиповника	200	200	200	шиповник	30	30	30
				сахар	3	3	3
Хлеб	30	40	50	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Четверг

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе	70	90	100	филе рыбное	80	98	105
				сухари панировочные	15	15	15
				мука	3	3	3
				томат	3	3	3
				лук	6	10	10
				масло растительное	1	2	3
				соль	0,2	0,3	0,4
				макароны	46	53	63
				молоко	10	10	10
				яйцо куринное	5	5	5
				масло сливочное	5	5	5
Картофельно-морковное пюре	20	25	30	картофель	140	144	150
				морковь	55	75	90
				молоко	10	15	25
				масло сливочное	8	8	8
				соль	0,2	0,2	0,2
Напиток Денсаулык	200	200	200	яблоки	89	89	89
				лимон	40	40	40
				сахар	3	3	3
Хлеб	30	40	50	хлеб ржаной/пшенич	30	40	50

Пятница

Наименование блюд	Выход блюда в г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет		6(7)-11 лет	11-15 лет	16-18 лет
Суп с макаронными изделиями	200	250	300	мясо курицы	50	65	80
				макаронные изделия	16	20	24
				картофель	53	66	80
				масло растительное	4	4,5	5
				морковь	10	13	15
				лук	10	12	14
				соль	0,2	0,2	0,2
Салат из варенных овощей	60	80	100	свекла	30	40	48
				морковь	17	19	28
				масло растительное	3	5	5
				картофель	35	50	60
				соль	0,1	0,1	0,1
Булочка с творогом	50	50	50	мука пшеничная	32	32	32
				сахар	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1
				яйцо	5	5	5
				молоко	9	9	9
				творог	13	13	13
				дрожжи	1	1	1
				ванилин	0,03	0,03	0,03
				яйцо	1	1	1
Напиток лимонный	200	201	202	лимон	20	20	20
				сахар	8	8	8
Хлеб	30	40	50	хлеб пшеничный	30	40	50