**Утверждаю**

**Заведующая школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Медрисова**

**КГУ «Начальная школа с.Богенбай »**

**Меню на апрель месяц 2022г**

**I неделя**

**1-й день 04-08 апреля 2022г**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Суп лапша домашняя | 200/25 | мука пшеничная обогащенная | 16 |
| яйца | 5 |
| вода | 3 |
| соль йодированная | 0,4 |
| лук репчатый | 9 |
| масло сливочное | 4 |
| бульон | 189 |
| говядина | 54 |
| Мед пчелиный | 10 | мед пчелиный | 10 |
| Сузбеше | 100 | сузбеше | 100 |
| Молоко | 200 | молоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**2-день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** | |
| Тефтели мясные | 80 | говядина (котлетное мясо) | | 69 | |
| хлеб пшеничный | | 11 | |
| молоко | | 16 | |
| лук репчатый | | 32 | |
| масло растительное | | 4 | |
| мука пшеничная обогащенная | | 5 | |
| масло сливочное | | 4 | |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | крупа гречневая | | 48 | |
| масло сливочное | | 4 | |
| Мед пчелиный | 10 | мед пчелиный | | 10 | |
| Сузбеше | 100 | сузбеше | | 100 | |
| Молоко | 200 | молоко | | 200 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | | 20 | |

**3- день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Суп с крупой | 200/25 | крупа овсяная | 20 |
| морковь | 11 |
| лук репчатый | 9 |
| масло растительное | 4 |
| бульон | 200 |
| говядина | 54 |
| Салат из свежих овощей | 60 | капуста белокочанная | 41 |
| морковь | 18 |
| масло растительное | 8 |
| Кисель из плодов шиповника | 200 | плоды шиповника сушеные | 8 |
| сахар | 24 |
| крахмал картофельный | 10 |
| кислота лимонная | 0,3 |
| вода | 218 |
| Яблоко | 200 | яблоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**4- день**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** | |
| Жаркое  по-домашнему | 200 | говядина | 79 |
| картофель | 178 |
| лук репчатый | 16 |
| томатная паста | 8 |
| масло растительное | 7 |
| Компот из сухофруктов | 200 | сушеные фрукты | 8 |
| сахар | 24 |
| крахмал картофельный | 10 |
| кислота лимонная | 0,3 |
| вода | 218 |
| Яблоко | 200 | яблоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |
|  |  |  |  |

**5- день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Рассольник | 200/25 | картофель | 80 |
| лук репчатый | 10 |
| огурцы соленые | 14 |
| масло растительное | 4 |
| бульон или вода | 140 |
| говядина | 54 |
| Мясо тушеное (говядина) | 80 | говядина | 181 |
| морковь | 8 |
| лук репчатый | 8 |
| масло растительное | 8 |
| томатная паста | 19 |
| мука пшеничная обогащенная | 6 |
| Гарнир: капуста тушенная | 100 | капуста белокочанная | 143 |
| масло растительное | 4 |
| морковь | 3 |
| лук репчатый | 5 |
| томатная паста | 9 |
| мука пшеничная обогащенная | 1 |
| сахар | 3 |
| Сузбеше | 100 | сузбеше | 100 |
| Кефир | 200 | кефир | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**II неделя**

**1-й день**

**11-15 апреля 2022г**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Борщ | 200/25 | свекла | 30 |
| капуста белокочанная | 23 |
| томатная паста | 5 |
| морковь | 8 |
| петрушка | 2 |
| лук репчатый | 7 |
| соль йодированная | 1,5 |
| масло растительное | 3 |
| сахар | 1,5 |
| бульон | 120 |
| говядина | 54 |
| Мед пчелиный | 10 | мед пчелиный | 10 |
| Сузбеше | 100 | сузбеше | 100 |
| Молоко | 200 | молоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**2- день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Котлеты мясные | 80 | говядина (котлетное мясо) | 60 |
| хлеб пшеничный | 9 |
| молоко | 12 |
| лук репчатый | 35 |
| масло растительное | 9 |
| яйца | 5 |
| сухари | 7 |
| петрушка | 4 |
| Гарнир: перловка | 100 | перловка | 36 |
| масло сливочное | 4 |
| бульон | 73 |
| Мед пчелиный | 10 | мед пчелиный | 10 |
| Сузбеше | 100 | сузбеше | 100 |
| Молоко | 200 | молоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**3-день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Суп-харчо | 200/25 | крупа рисовая | 15 |
| лук репчатый | 19 |
| масло сливочное | 8 |
| петрушка | 8 |
| томатная паста | 6 |
| соль йодированная | 1 |
| бульон | 200 |
| говядина | 54 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | яблоко и груша | 20 |
| сахар | 20 |
| Яблоко | 200 | яблоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**4- день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Салат из белокочанной капусты | 60 | капуста белокочанная | 58 |
| зелень | 7 |
| сахар | 4 |
| масло растительное | 4 |
| Жаркое  по-домашнему | 200 | говядина | 79 |
| картофель | 178 |
| лук репчатый | 15 |
| томатная паста | 11 |
| масло растительное | 7 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | яблоко и груша | 20 |
| сахар | 20 |
| Яблоко | 200 | яблоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**5- день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Суп лапша домашняя | 200/25 | мука пшеничная обогащенная | 16 |
| яйца | 5 |
| вода | 3 |
| соль йодированная | 0,4 |
| лук репчатый | 9 |
| масло сливочное | 4 |
| бульон | 189 |
| говядина | 54 |
| Сузбеше | 100 | сузбеше | 100 |
| Кефир | 200 | кефир | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**III неделя**

**1-й день**

**18-22 апреля 2022г**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Плов (говядина) | 150/50 | говядина | 107 |
| крупа рисовая | 51 |
| масло растительное | 8 |
| лук репчатый | 9 |
| морковь | 14 |
| томатная паста | 16 |
| Сузбеше | 100 | сузбеше | 100 |
| Кефир | 200 | кефир | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**2- день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Суп с вермишелью | 200/25 | вермишель | 16 |
| морковь | 11 |
| лук репчатый | 9 |
| масло растительное | 4 |
| томатная паста | 3 |
| бульон | 191 |
| говядина | 54 |
| масло сливочное | 4 |
| Мед пчелиный | 10 | мед пчелиный | 10 |
| Сузбеше | 100 | сузбеше | 100 |
| Молоко | 200 | молоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**3- день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Говядина тушеное (поджарка) | 80 | говядина | 171 |
| лук репчатый | 37 |
| масло растительное | 11 |
| томатная паста | 14 |
| Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | крупа гречневая | 48 |
| масло сливочное | 4 |
| Мед пчелиный | 10 | мед пчелиный | 10 |
| Сузбеше | 100 | сузбеше | 100 |
| Молоко | 200 | молоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**4- день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Суп лапша домашняя | 200/25 | мука пшеничная обогащенная | 16 |
| яйца | 5 |
| вода | 3 |
| соль йодированная | 0,4 |
| лук репчатый | 9 |
| масло сливочное | 4 |
| бульон | 189 |
| говядина | 54 |
| Мед пчелиный | 10 | мед пчелиный | 10 |
| Сузбеше | 100 | сузбеше | 100 |
| Молоко | 200 | молоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**5-день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Рагу (говядина) | 140/60 | говядина | 96 |
| масло растительное | 8 |
| картофель | 120 |
| морковь | 24 |
| лук репчатый | 11 |
| мука пшеничная обогащенная | 3 |
| Мед пчелиный | 10 | мед пчелиный | 10 |
| Сузбеше | 100 | сузбеше | 100 |
| Молоко | 200 | молоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**IV неделя**

**1-й день**

**25-29 апреля 2022г**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Щи из свежей капусты | 200/25 | капуста белокочанная | 69 |
| морковь | 11 |
| петрушка | 3 |
| лук репчатый | 9 |
| томатная паста | 3 |
| мука пшеничная обогащенная | 3 |
| масло растительное | 4 |
| бульон | 160 |
| говядина | 54 |
| лук репчатый | 9 |
| морковь | 14 |
| томатная паста | 16 |
| Мед пчелиный | 10 | мед пчелиный | 10 |
| Сузбеше | 100 | сузбеше | 100 |
| Молоко | 200 | молоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**2- день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Плов (говядина) | 150/50 | говядина | 107 |
| крупа рисовая | 51 |
| масло растительное | 8 |
| лук репчатый | 9 |
| морковь | 14 |
| томатная паста | 16 |
| Мед пчелиный | 10 | мед пчелиный | 10 |
| Сузбеше | 100 | сузбеше | 100 |
| Молоко | 200 | молоко | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**3-день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Суп лапша домашняя | 200/25 | мука пшеничная обогащенная | 16 |
| яйца | 5 |
| вода | 3 |
| соль йодированная |  |
| лук репчатый |  |
| говядина | 54 |
| Салат свекольный | 60 | свекла | 65 |
| масло растительное | 8 |
| Котлеты рыбные | 80 | судак | 107 |
| хлеб пшеничный | 15 |
| молоко или вода | 20 |
| сухари | 7 |
| масло растительное | 11 |
| Гарнир: овощи в молочном соусе | 75/26 | морковь | 19 |
| картофель | 20 |
| горошек зеленый консервированный | 12 |
| капуста белокочанная | 19 |
| соус молочный | **26** |
| молоко | 10 |
| масло сливочное | 1 |
| мука пшеничная обогащенная | 1 |
| бульон или вода | 10 |
| сахар | 1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | яблоки сушеные | 15 |
| сахар | 20 |
| Груша | 200 | груша | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**4-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Салат свекольный | 60 | свекла | 65 |
| масло растительное | 8 |
| Котлеты рыбные | 80 | судак | 107 |
| хлеб пшеничный | 15 |
| молоко или вода | 20 |
| сухари | 7 |
| масло растительное | 11 |
| Гарнир: овощи в молочном соусе | 75/26 | морковь | 19 |
| картофель | 20 |
| горошек зеленый консервированный | 12 |
| капуста белокочанная | 19 |
| соус молочный | **26** |
| молоко | 10 |
| масло сливочное | 1 |
| мука пшеничная обогащенная | 1 |
| бульон или вода | 10 |
| сахар | 1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | яблоки сушеные | 15 |
| сахар | 20 |
| Груша | 200 | груша | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |

**5-й день**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование блюд** | **Ингредиенты блюда** | | |
| **7-10 лет** |  | **7-10 лет** |
| Суп гороховый | 200/25 | картофель | 54 |
| горох | 16 |
| лук репчатый | 9 |
| морковь | 11 |
| петрушка | 3 |
| масло растительное | 4 |
| соль йодированная | 1 |
| бульон | 141 |
| говядина | 54 |
| Кисель с витамином С | 200 | кисель из концентрата | 24 |
| сахар | 10 |
| кислота лимонная | 0,2 |
| вода | 190 |
| витамин С порошок | 0,07 |
| Банан | 200 | банан | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | хлеб ржано-пшеничный | 20 |