



**2 -недельное перспективное меню
 в пришкольном оздоровительном лагере
 на 2026 год**

1 неделя

Наименование	Наименование сырья	Выход	Брутто, гр	Стоимость
ПОНЕДЕЛЬНИК				
ЗАВТРАК				500 тг
Каша молочная	Молоко	200-250	0,1	
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая, кукурузная)		0,06	
	масло сливочное		0,02	
	йодированная соль		0,002	
Бутерброд с сыром	Хлеб р/п	50/15	0,050	
	Сыр		0,015	
Чай с сахаром	чай	200	0,002	
	сахар		0,002	
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50	0,050	
ОБЕД				
Салат из свежей капусты с зеленью	Капуста белокачанная	100-150	0,020	
	зелень		0,004	
	Растительное масло		0,08	
Солянка домашняя со сметаной	картофель	250-300	0,092	
	перловая крупа		0,025	
	лук		0,012	
	соленые огурцы		0,016	
	растительное масло		0,005	
	говядина		0,054	
	бульон		0,161	
	сметана		0,020	
	Томатное пюре		0,015	
Тефтеля мясная	Говядина (котлетное мясо)	100-180	0,070	
	Вода		0,010	
	Крупа рисовая		0,050	
	Лук репчатый		0,02	

	Мука пшеничная		0,007	
Картофельное пюре с соусом	Картофель	100-180	0,115	
	Молоко		0,020	
	Масло сливочное		0,004	
	Соль		0,003	
Компот из сухофруктов	Сухофрукты	200	0,02	
	Сахар		0,02	
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50	0,050	
Фрукт	фрукт	250	0,250	
ВТОРНИК				
ЗАВТРАК				
				500 тг
Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	вермишель	250-300	0,013	
	Масло сливочное		0,002	
	молоко		0,150	
Бутерброд с маслом сливочным	Хлеб р/п	50/15	0,050	
	Масло сливочное		0,008	
Яйцо			0,004	
Чай с сахаром	чай	200	0,002	
	сахар		0,002	
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50	0,050	
ОБЕД				
				1300 тг
Салат из свежих огурцов	огурцы свежие	100-150	0,075	
	растительное масло		0,011	
Щи	капуста белокачанная	250-300	0,079	
	морковь		0,010	
	петрушка		0,003	
	лук		0,01	
	томатная паста		0,003	
	концентрированная пшеничная мука		0,003	
	растительное масло		0,004	
	бульон		0,175	
	говядина		0,050	
Плов	говядина	150-180	0,102	
	рис		0,55	
	растительное масло		0,01	
	лук		0,008	
	йодированная соль		0,001	
	морковь		0,012	
Кисель	сахар	200	0,024	
	картофельный крахмал		0,01	
	лимонная кислота		0,001	
	вода		0,218	
	Кисель из концентрата		0,024	
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50	0,050	
СРЕДА				
ЗАВТРАК				
				500 тг
Каша молочная с маслом	Молоко	200-250	0,1	

сливочным				
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая, кукурузная)			0,60
	масло сливочное			0,03
	йодированная соль			0,003
Бутерброд с сыром	Хлеб р/п	50/15		0,050
	Сыр			0,015
Чай с сахаром	чай	200		0,002
	сахар			0,002
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50		0,050
ОБЕД				1300 гг
Салат из свежих огурцов с зеленью	огурцы свежие	100-150		0,075
	растительное масло			0,010
	зелень			0,015
Суп лапша	концентрированная пшеничная мука	250-300		0,015
	вода			0,003
	йодированная соль			0,004
	яйцо			0,005
	лук			0,01
	сливочное масло			0,005
	бульон			0,212
	говядина			0,050
Гуляш	говядина	100-180		0,200
	масло растительное			0,004
	лук			0,004
	томатная паста			0,017
	мука пшеничная			0,004
Гарнир: гречка	Крупа гречневая	100-180		0,058
	Масло растительное			0,002
Сок мультивитаминный	Сок мультивитаминный	200		0,2
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50		0,050
Фрукт	фрукт	250		0,250
ЧЕТВЕРГ				
ЗАВТРАК				500 гг
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	Крупа рисовая	200-250		0,072
	Масло сливочное			0,002
	молоко			0,150
Бутерброд с маслом сливочным	Хлеб р/п	50/15		0,050
	Масло сливочное			0,010
Яйцо				0,004
Чай с сахаром	чай	200		0,002
	сахар			0,002
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50		0,050
ОБЕД				1300 гг
Салат из свежей моркови	морковь	100-150		0,084
	сахар			0,005
	растительное масло			0,008

Рассольник	картофель	250-300	0,092	
	перловая крупа		0,025	
	лук		0,012	
	соленые огурцы		0,016	
	растительное масло		0,005	
	говядина		0,054	
	бульон		0,161	
Жаркое по -домашнему	Говядина	150-180	0,079	
	Картофель		0,178	
	Лук репчатый		0,016	
	Томатная паста		0,008	
	Масло растительное		0,007	
Компот	сухофрукты	200	0,02	
	сахар		0,02	
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50	0,050	
ПЯТНИЦА				
ЗАВТРАК				500 тг
Каша молочная	Молоко	200-250	0,20	
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая, кукурузная)		0,72	
	масло сливочное		0,03	
	йодированная соль		0,003	
Бутерброд с сыром	Хлеб р/п	50/15	0,050	
	Сыр		0,015	
Чай с сахаром	чай	200	0,002	
	сахар		0,002	
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50	0,050	
ОБЕД				1300 тг
Салат из свежей капусты с зеленью	Капуста белокачанная	100-150	0,078	
	морковь		0,009	
	Масло растительное		0,005	
Суп гороховый	картофель	250-300	0,045	
	горох		0,018	
	морковь		0,009	
	лук		0,009	
	растительное масло		0,005	
	бульон		0,161	
	говядина		0,050	
Тефтели мясные	Говядина	100-180	0,085	
	Хлеб пшеничный		0,013	
	Молоко		0,020	
	Лук репчатый		0,040	
	Масло растительное		0,006	
	Мука пшеничная		0,007	
	Масло сливочное		0,005	
Макаронны отварные	макаронны	100-180	0,045	
	сливочное масло		0,016	
Компот	сухофрукты	200	0,02	
	сахар		0,02	
Хлеб		50/15	0,050	

Фрукт	фрукт	250	0,250
-------	-------	-----	-------

2 неделя

Наименование	Наименование сырья	Выход	Брутто, гр	Стоимость
ПОНЕДЕЛЬНИК				
ЗАВТРАК				500 тг
Каша молочная манная с маслом сливочным	Молоко	200-250	0,20	
	Крупа манная		0,024	
	масло сливочное		0,03	
	йодированная соль		0,003	
	сахар		0,005	
Бутерброд с сыром	Хлеб р/п	50/15	0,050	
	Сыр		0,015	
Чай с сахаром	чай	200	0,002	
	сахар		0,002	
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50	0,050	
ОБЕД				1300 тг
Салат из свежих огурцов с зеленью	Огурцы	100-150	0,080	
	зелень		0,004	
	Растительное масло		0,009	
Борщ из свежей капусты	свекла	250-300	0,030	
	капуста белокачанная		0,021	
	томатная паста		0,006	
	морковь		0,006	
	петрушка		0,002	
	картофель		0,02	
	лук		0,008	
	йодированная соль		0,002	
	растительное масло		0,003	
	сахар		0,002	
	бульон		0,138	
	говядина		0,054	
Котлета из рыбы	рыба	100-180	0,12	
	пшеничный хлеб		0,017	
	молоко		0,023	
	сухари		0,008	
	растительное масло		0,008	
Рис отварной	рис	100-180	0,048	
	сливочное масло		0,005	
	бульон		0,095	
Компот из сухофруктов	сухофрукты	200	0,02	
	сахар		0,02	
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50	0,050	
ВТОРНИК				
ЗАВТРАК				500 тг
Каша молочная	Молоко	200-250	0,15	
	Крупа (гречневая, рис,		0,68	

	пшено, ячневая)			
	масло сливочное			0,03
	йодированная соль			0,003
Бутерброд с маслом сливочным	Хлеб р/п	50/10		0,050
	Масло сливочное			0,010
Яйцо				0,004
Чай с сахаром	чай	200		0,002
	сахар			0,002
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50		0,050
ОБЕД				1300 тг
Салат из свежих овощей	капуста белокачанная	100-150		0,078
	помидоры свежие			0,024
	огурцы свежие			0,032
	растительное масло			0,011
Вермишелевый суп	вермишель	250-300		0,020
	морковь			0,013
	лук			0,01
	растительное масло			0,005
	томатная паста			0,003
	бульон			0,191
	говядина			0,054
Мясо курицы	мясо курицы	100-180		0,186
	лук			0,003
Картофельное пюре с маслом сливочным	сливочное масло	100-180		0,009
	картофель			0,15
	молоко			0,022
Компот из сухофруктов	сухофрукты	200		0,02
	сахар			0,02
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50		0,050
Фрукт		250		250
СРЕДА				
ЗАВТРАК				500 тг
Капа молочная с маслом сливочным	Молоко	200-250		0,15
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая, кукурузная)			0,68
	масло сливочное			0,03
	йодированная соль			0,003
Бутерброд с сыром	Хлеб р/п	50/15		0,050
	Сыр			0,015
Чай с сахаром	чай	200		0,002
	сахар			0,002
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50		0,050
ОБЕД				1300 тг
Салат из свежих помидоров с зеленью	помидоры свежие	100-150		0,073
	растительное масло			0,014
	зелень			0,020
Суп харчо	Крупа рисовая	250-300		0,020

	вода			0,005	
	йодированная соль			0,004	
	Томатная паста			0,007	
	Лук репчатый			0,022	
	сливочное масло			0,009	
	бульон			0,230	
	говядина			0,054	
	петрушка			0,009	
Гуляш	говядина	100-180		0,200	
	масло растительное			0,009	
	лук			0,009	
	томатная паста			0,021	
	мука пшеничная			0,007	
Макароны отварные	макароны	100-180		0,047	
	сливочное масло			0,016	
Кисель	сахар	200		0,024	
	картофельный крахмал			0,01	
	лимонная кислота			0,001	
	вода			0,218	
	Кисель из концентрата			0,024	
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50		0,050	
ЧЕТВЕРГ					
ЗАВТРАК					500 тг
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	Крупа пшеничная	200-250		0,068	
	Масло сливочное			0,003	
	молоко			0,200	
Бутерброд с маслом сливочным	Хлеб р/п	50/15		0,050	
	Масло сливочное			0,010	
Яйцо	яйцо			0,004	
Чай с сахаром	чай	200		0,002	
	сахар			0,002	
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50		0,050	
ОБЕД					
Салат из свежих помидоров и огурцов	помидоры свежие	100-150		0,039	1300 тг
	огурцы свежие			0,030	
	растительное масло			0,016	
Зразы	говядина	100-180		0,068	
	пшеничный хлеб			0,010	
	молоко			0,014	
	лук			0,04	
	растительное масло			0,010	
	яйца			0,006	
	сухари			0,008	
	петрушка			0,005	
Картофельное пюре с маслом сливочным	сливочное масло	100-180		0,009	
	картофель			0,15	
	молоко			0,022	
Компот	сухофрукты	200		0,02	

	сахар			0,02	
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50		0,050	
ПЯТНИЦА					
ЗАВТРАК					500 тг
Каша молочная	Молоко	200/250		0,20	
	Крупа (гречневая, рис, пшено, ячневая, кукурузная)			0,68	
	масло сливочное			0,03	
	йодированная соль			0,003	
Бутерброд с сыром	Хлеб р/п	50/15		0,050	
	Сыр			0,015	
Чай с сахаром	чай	200		0,002	
	сахар			0,002	
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50		0,050	
ОБЕД					
Салат из свежей капусты с зеленью	Капуста белокачанная	100-150		0,08	1300 тг
	морковь			0,009	
	Сахар			0,005	
	Масло растительное			0,005	
Домашняя лапша с говядиной	концентрированная пшеничная мука	250-300		0,018	
	вода			0,003	
	йодированная соль			0,004	
	яйцо			0,005	
	лук			0,01	
	сливочное масло			0,005	
	бульон			0,217	
	говядина			0,054	
Котлета мясная	Говядина (котлетное мясо)	100-180		0,087	
	Хлеб пшеничный			0,016	
	Молоко			0,022	
	Лук репчатый			0,040	
	Масло растительное			0,006	
	Мука пшеничная			0,007	
	Масло сливочное			0,005	
Макароньы отварные	макароньы	100-180		0,047	
	сливочное масло			0,016	
Сок мультивитаминный	Сок мультивитаминный	200		0,2	
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб	50		0,050	
Фрукт	фрукт	250		0,250	