

Утверждаю  
 Директор лицей №24  
 З.Т.Туреходжаева



Согласовано  
 Арендатор Есенбаева Г.Т.  
 ИП «Есенбаева Г.Т.»



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ на 2025-2026 учебный год

### Меню-раскладка

#### 1 неделя 1 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Каша рисовая молочная	200	250	300	крупа рисовая
				вода
				молоко
				соль
				сахарный песок
				масло сливочное
Масло сливочное	10	15	20	масло сливочное
Сыр	10	15	20	Сыр полутвердый
ккал				
хлеб	30	35	50	хлеб
Чай фруктовый с медом	200	200	200	заварка
				мед
				вода

#### 1 неделя 2 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Рагу из курицы с картофелем	200	220	250	курица сырая
				картофель
				морковь
				мука пшеничная
				лук репчатый
				масло сливочное
				масло растительное
				фасоль
				соль
Напиток лимонный	200	200	200	лимон
				сахарный песок
				вода
хлеб	30	35	50	хлеб

### 1 неделя 3 день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Суп гороховый на мясо-костном бульоне	200	250	300	горох
				картофель
				говядина на кости
				морковь
				лук репчатый
				масло сливочное
				зелень
				соль
Салат Морковка с изюмом	60	80	100	морковь
				изюм
				растительное масло
Каркаде	200	200	200	каркаде
				сахарный песок
				вода
хлеб	30	35	50	хлеб

### 1 неделя 4 день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Говядина тушеная	70	90	100	говядина мякоть
				масло растительное
				лук репчатый
				томатная паста
				бульон
				соль
Гречка рассыпчатая с овощами	130	150	180	гречка
				морковь
				сладкий перец
				масло сливочное
				соль
Напиток Витаминка из шиповника	200	200	200	шиповник сухой
				сахар
				вода
хлеб	30	35	50	хлеб

## 1 неделя 5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Суп с макаронными изделиями	200	250	300	картофель
				макаронные изделия
				морковь
				лук репчатый
				масло растительное
				вода
Салат Свеколка с сыром	60	80	100	мясо кур
				Свекла
				Сыр
				масло растительное
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты
				вода
				сахарный песок
хлеб	30	35	50	хлеб

## 2 неделя 1 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Каша пшеничная молочная	200	250	300	крупка пшеничная
				вода
				молоко
				сахарный песок
				соль
				масло сливочное
Масло сливочное	10	15	20	масло сливочное
Сыр	10	15	20	Сыр полутвердый
хлеб	30	35	50	хлеб
Чай фруктовый с медом	200	200	200	заварка
				мед
				вода

**1 неделя 5 день**

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Суп с макаронными изделиями	200	250	300	картофель
				макаронные изделия
				морковь
				лук репчатый
				масло растительное
				вода
				мясо кур
Салат Свеколка с сыром	60	80	100	Свекла
				Сыр
				масло растительное
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты
				вода
				сахарный песок
хлеб	30	35	50	хлеб

**2 неделя 1 день**

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Каша пшеница молочная	200	250	300	крупа пшеница
				вода
				молоко
				сахарный песок
				соль
				масло сливочное
Масло сливочное	10	15	20	масло сливочное
Сыр	10	15	20	Сыр полутвердый
хлеб	30	35	50	хлеб
Чай фруктовый с медом	200	200	200	заварка
				мед
				вода

**2 неделя 2 день**

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Паста болоньезе из индейки	200	220	250	грудка индейки
				лук репчатый
				морковь
				растительное масло
				томатная паста
				чеснок
				соль
Напиток лимонный	200	200	200	лимон
				сахарный песок
				вода
хлеб	30	35	50	хлеб

**2 неделя 3 день**

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Свекольник	200	250	300	говядина на кости
				картофель
				Лук репчатый
				масло сливочное
				морковь
				свекла
				соль
Салат Морковка с изюмом	60	80	100	морковь
				изюм
				растительное масло
Каркаде	200	200	200	каркаде
				сахарный песок
				вода
хлеб	30	35	50	хлеб

## 2 неделя 4 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Филе курицы в сметанном соусе	70	90	100	филе курицы
				масло сливочное
				сметана 20%
				мука пшеничная
				овощной отвар
				соль
Рис с овощами Коктем	130	150	180	рис
				масло сливочное
				вода
				морковь
				лук репчатый
				соль
				зелень
Напиток Витаминка из шиповника	200	200	200	шиповник сухой
				сахар
				вода
хлеб	30	35	50	хлеб

## 2 неделя 5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Суп картофельный	200	250	300	картофель
				морковь
				лук репчатый
				масло растительное
				бульон/вода
				соль
				мясо кур
Салат Свеклка с сыром	60	80	100	Свекла
				Сыр
				масло растительное
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты
				вода
				сахарный песок
хлеб	30	35	50	хлеб
Мандарины	100	100	100	мандарины

### 3 неделя 1 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Каша овсяная молочная	200	250	300	хлопья овсяные
				молоко
				вода
				соль
				сахарный песок
				масло сливочное
Масло сливочное	10	15	20	масло сливочное
Сыр	10	15	20	Сыр полутвердый
хлеб	30	35	50	хлеб
Чай фруктовый с медом	200	200	200	заварка
				мед
				вода

### 3 неделя 2 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Рагу с овощами из говядины	200 (30/170)	220 (40/180)	250 (50/200)	говядина 1 кат.
				масло сливочное
				лук репчатый
				томатная паста
				картофель
				капуста
				морковь
				фасоль сухая
				мука пшеничная
				бульон
				перец сладкий
Напиток лимонный	200	200	200	лимон
				сахарный песок
				вода
хлеб	30	35	50	хлеб

3 неделя 3 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Суп лапша по-домашнему	200	250	300	мясо кур
				мука пшеничная
				яйцо
				вода
				соль
				лук репчатый
				морковь
				масло сливочное
				бульон/вода
Салат Морковка с изюмом	60	80	100	морковь
				изюм
				растительное масло
Каркаде	200	200	200	каркаде
				сахарный песок
				вода
хлеб	30	35	50	хлеб

3 неделя 4 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Гуляш из куриного филе	70	90	100	филе куриное
				масло сливочное
				мука пшеничная
				томатная паста
				морковь
				лук репчатый
				соль
Гречка рассыпчатая с овощами	130	150	180	гречка
				морковь
				сладкий перец
				масло сливочное
				соль
Напиток Витаминка из шиповника	200	200	200	шиповник сухой
				сахар
				вода
хлеб	30	35	50	хлеб

### 3 неделя 5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Суп рисовый	200	250	300	говядина на кости
				масло растительное
				крупа рисовая
				лук репчатый
				картофель
				бульон
Салат Свеколка с сыром	60	80	100	Свекла
				Сыр
				масло растительное
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты
				вода
				сахарный песок
хлеб	30	35	50	хлеб

### 4 неделя 1 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Каша кукурузная молочная	200	250	300	крупа кукурузная
				молоко
				вода
				соль
				сахарный песок
				масло сливочное
Масло сливочное	10	15	20	масло сливочное
Сыр	10	15	20	Сыр полутвердый
хлеб	30	35	50	хлеб
Чай фруктовый с медом	200	200	200	заварка
				мед
				вода

### 3 неделя 5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Суп рисовый	200	250	300	говядина на кости
				масло растительное
				крупа рисовая
				лук репчатый
				картофель
				бульон
Салат Свеколка с сыром	60	80	100	Свекла
				Сыр
				масло растительное
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты
				вода
				сахарный песок
хлеб	30	35	50	хлеб

### 4 неделя 1 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Каша кукурузная молочная	200	250	300	крупа кукурузная
				молоко
				вода
				соль
				сахарный песок
				масло сливочное
Масло сливочное	10	15	20	масло сливочное
Сыр	10	15	20	Сыр полутвердый
хлеб	30	35	50	хлеб
Чай фруктовый с медом	200	200	200	заварка
				мед
				вода

4 неделя 2 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Плов из говядины	200 (40/160)	220 (50/170)	250 (50/200)	филе говядины
				растительное масло
				морковь
				лук репчатый
				рис
				вода
				зелень
Напиток лимонный	200	200	200	лимон
				сахарный песок
				вода
хлеб	30	35	50	хлеб

4 неделя 3 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Борщ	200	250	300	говядина на кости
				картофель
				капуста
				лук репчатый
				свекла
				сахарный песок
				морковь
				томат
				масло сливочное
				масло растительное
Салат Морковка с изюмом	60	80	100	морковь
				изюм
				растительное масло
Каркаде	200	200	200	каркаде
				сахарный песок
				вода
хлеб	30	35	50	хлеб

4 неделя 4 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Гуляш из индейки	70	90	100	грудка индейки
				масло сливочное
				мука пшеничная
				томатная паста
				морковь
				лук репчатый
				соль
Гречка рассыпчатая с овощами	130	150	180	гречка
				морковь
				сладкий перец
				масло сливочное
				соль
Напиток Витаминка из шиповника	200	200	200	шиповник сухой
				сахар
				вода
хлеб	30	35	50	хлеб

4 неделя 5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Суп-поре куриный	200	250	300	филе куриное
				картофель
				морковь
				лук репчатый
				пшеничная мука
				масло сливочное
				молоко
				бульон/вода
				соль
				сухарики
Салат Свеколка с сыром	60	80	100	Свекла
				Сыр
				масло растительное
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты
				вода
				сахарный песок
хлеб	30	35	50	хлеб
Яблоко	100	100	100	яблоко