

УТВЕРЖДАЮ:

руководитель

управление образования

Акмолинской области

Ш. Оразалин

2023 год



Четырехнедельное меню блюд

(лето-осень)

I неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	230	250	мука пшеничная яйца соль йодированная лук репчатый масло сливочное	6 2 1 10 5	7 3 1 15 5	8 3 1 15 5
Тефтели мясные	80	90	100	говядина рис лук репчатый масло растительное яйцо	60 20 32 4 1	80 20 36 5 1	80 20 40 6 1
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное крупа гречневая масло сливочное	5 40 5	5 55 6	5 65 8
Мед пчелиный	13	13	13	мед пчелиный	13	13	13
Молоко	210	210	210	молоко	210	210	210
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					434	497	520

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250	крупя овсяная	30	40	50
				морковь	4	4	5
				соль йодированная	1	2	2
				лук репчатый	5	7	8
				масло растительное	4	5	5
				капуста белокочанная	50	60	70
Салат из свежих овощей	60	100	100	морковь	6	7	8
				масло растительное	4	4	5
				курица	140	165	200
				картофель	70	75	80
Жаркое по-домашнему	150	200	200	лук репчатый	15	15	20
				томатная паста	11	11	11
				масло растительное	4	4	5
				плоды шиповника сушеные	5	5	5
				сахар	30	35	40
				крахмал картофельный	10	10	10
Яблоко	250	250	250	кислота лимонная	1	1	1
				яблоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					660	735	815

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200	250	250	картофель	40	45	50
				лук репчатый	5	7	8
				соль йодированная	1	1	1
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	5	5	5
Мясо тушеное (говядина)	80	100	100	говядина	161	185	210
				морковь	4	4	5
				лук репчатый	7	7	8
				масло растительное	8	13	13
				томатная паста	19	12	13
				мука пшеничная	7	8	10
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150	капуста белокочанная	110	133	146
				масло растительное	5	5	5
				морковь	4	4	4
				лук репчатый	5	7	7
				томатная паста	5	6	7
				мука пшеничная	1	1	1
				сыр	10	15	15
Сыр	10	15	15				
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	
Калорийность, ккал					631	709	765

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250	картофель	20	28	43
				фасоль	16	22	30
				морковь	5	8	8
				соль йодированная	1	1,5	3
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	5	5	5
Салат из моркови	60	100	100	морковь	64	76	98
				сахар	5	5	5
				масло растительное	6	12	12
Тефтели из селди свежемороженый	80	100	100	селдь свежемороженый	110	130	140
				хлеб пшеничный	8	12	15
				молоко	25	28	30
				лук репчатый	5	7	8
				мука пшеничная	5	6	9
				масло растительное	5	6	7
Гарнир: овощи в молочном соусе	75	100	120	морковь	5	8	8
				картофель	10	27	32
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста белокочанная	47	60	80
				сметана	30	30	30
				молоко	15	17	20
				масло сливочное	4	5	7
				мука пшеничная	4	5	7
Сок мультивитаминный	165	165	165	сок мультивитаминный	165	165	165
Сузбеше	75	75	75	сузбеше	75	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					675	798,5	906

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо на костном бульоне	200	250	250	крупа рисовая	24	33	40
				лук репчатый	5	7	8
				масло сливочное	1	1	1
				томатная паста	6	8	8
				соль йодированная	1	2	3
				чеснок	3	3	3
				говядина	84	100	110
				хлеб пшеничный	14	16	18
Котлеты мясные	80	100	100	молоко	30	30	30
				сухари	3	4	4
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
				масло сливочное	4	5	7
				картофель	70	75	80
				молоко	30	30	30
				мед пчелиный	12	12	12
Гарнир: картофельное пюре	100	150	150	сузбеше	75	75	75
				чай	200	200	200
Мед пчелиный	12	12	12	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Сузбеше	75	75	75				
Чай	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал					593	649	684

III неделя

1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ на костном бульоне	200	250	250	свекла	8	9	10
				капуста белокочанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	8	9
				соль йодированная	2	3	3
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1	2	3
		80	100	говядина	102	122	133
				хлеб пшеничный	7	8	11
Зразы рубленые				молоко	14	14	16
				лук репчатый	20	35	45
				масло растительное	7	10	12
				яйца	3	6	8
				сухари	3	4	4
		100	150	перловка	33	44	60
				масло сливочное	4	5	6
		12	12	мед пчелиный	13	13	13
		250	250	молоко	250	250	250
		20	35	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал				534	612	671	

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо	200	250	250	крупа рисовая	15	17	18
				лук репчатый	8	12	24
				масло сливочное	6	9	10
				томатная паста	6	7	8
				соль йодированная	1	1,5	2
Салат из белокочанной капусты	60	100	100	капуста белокочанная	58	78	88
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	6	7
Жаркое по-домашнему	150	200	200	курица	140	165	200
				картофель	130	147	165
				лук репчатый	8	13	15
				томатная паста	5	6	7
				масло растительное	7	7	7
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша	5	5	5
				сахар	27	30	33
Яблоко	250	250	250	яблоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					694	793,5	885

3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	250	250	мука пшеничная	19	24	34
				яйца	2	3	4
				соль йодированная	1	2	3
				лук репчатый	10	10	11
				масло сливочное	4	5	5
Плов (говядина)	150	200	200	говядина	102	122	133
				крупа рисовая	33	48	60
				масло растительное	8	11	11
				лук репчатый	10	11	12
				морковь	14	17	19
				томатная паста	4	4	4
				молоко	210	210	210
Сузбеше	150	150	150				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	20	35	40	
Калорийность, ккал				587	652	696	

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г			
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250	фасоль	16	18	20	
				картофель	20	25	30	
				морковь	9	9	10	
				лук репчатый	9	9	10	
				масло растительное	4	6	7	
		60	100	капуста белокочанная	74	74	80	
				морковь	18	18	30	
Салат из свежих овощей				масло растительное	8	9	10	
	80	100	100	сельдь свежемороженый	110	130	140	
				морковь	23	23	23	
				лук репчатый	10	10	10	
				томатная паста	5	6	7	
				масло растительное	5	5	6	
				сахар	2	2	2	
				соль йодированная	1	1	2	
	Гарнир: овощи в молочном соусе	100	150	150	морковь	19	25	30
					картофель	30	44	50
				горошек зеленый консервированный	12	16	19	
				капуста белокочанная	19	32	47	
				сметана	26	30	30	
				молоко	10	11	12	
				масло сливочное	1	1	1	
				мука пшеничная	1	1	1	
				сахар	1	1	1	
		165	165	сок персиковый	165	165	165	
Банан		250	250	банан	250	250	250	
Хлеб ржано-пшеничный		20	35	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
Калорийность, ккал					868	956	1033	

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп из овощей	200	250	250	капуста белокочанная	20	23	25
				картофель	30	34	50
				морковь	12	13	14
				лук репчатый	10	10	11
				горошек зеленый консервированный	10	10	11
Биточки мясные				масло растительное	4	5	5
	80	100	100	говядины	102	122	133
				хлеб пшеничный	8	12	18
				молоко	20	20	22
				сухари	4	7	7
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
				рис	33	48	52
				масло сливочное	4	5	6
				мед пчелиный	12	12	12
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	чай	200	200	200
Мед пчелиный	12	12	12	сыр	10	15	15
Чай	200	200	200	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Сыр	10	15	15				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал					510	584	636

III неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200	250	250	вермишель	16	18	20
				морковь	12	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				томатная паста	3	3	3
Говядина тушеное (поджарка)	150	200	200	говядина	101	121	134
				лук репчатый	17	42	47
				масло растительное	8	13	13
				томатная паста	14	16	18
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	30	45	55
				масло сливочное	3	3	5
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	13	13	13
Молоко	250	250	250	молоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					500	587	628

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250	картофель	40	40	50
				фасоль	10	18	20
				морковь	7	9	10
				лук репчатый	7	9	10
				масло растительное	4	5	5
Салат из моркови	60	100	100	морковь	172	178	180
				сахар	11	16	21
				масло растительное	6	8	10
Куры отварные	80	100	100	курица	140	165	200
				лук репчатый	3	3	3
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	30	36	46
				масло сливочное	7	8	10
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Груша	250	250	250	груша	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					907	980	1055

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200	250	250	картофель	40	40	55
				лук репчатый	10	12	13
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	4	5	5
Зразы рубленые	80	100	100	говядина	102	122	133
				хлеб пшеничный	15	20	25
				молоко	13	14	16
				лук репчатый	35	45	55
				масло растительное	9	10	11
				яйца	2	7	7
Гарнир: рис припущенный	100	150	150	сахари	10	11,5	15
				рис	30	40	44
				масло сливочное	3	4	5
Сузбеше	150	150	150	сузбеше	150	150	150
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					657	731,5	791

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250	крупа овсяная	14	18	25
				морковь	9	13	14
				лук репчатый	8	10	11
				масло растительное	4	5	5
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная	41	47	66
				морковь	31	34	58
				масло растительное	8	11	13
Минтай припущенный	80	100	100	минтай (филе)	110	130	140
				лук репчатый	4	4	5
				сметана	50	50	50
				масло сливочное	3	4	5
				мука пшеничная	10	15	17
				картофель	65	85	90
				молоко	17	21	24
Гарнир: пюре картофельное	100	150	150	масло сливочное	7	8	10
				плоды шиповника сушеные	5	5	5
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	кислота лимонная	1	1	1
				банан	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					691	780	863

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	250	250	мука пшеничная	7	7	15
				яйца	3	8	8
				соль йодированная	5	7,5	10
				лук репчатый	8	10	11
				масло сливочное	2	3	5
Рагу (говядина)	80	100	100	говядина	102	122	133
				масло растительное	8	8	8
				картофель	65	85	90
				морковь	24	34	44
				лук репчатый	9	11	11
				мука пшеничная	3	3	3
				сок мультивитаминный	165	165	165
Сок мультивитаминный	165	165	165				
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	
Калорийность, ккал					443	525,5	570

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Щи из свежей капусты	200	250	250	капуста белокочанная	13	15	15
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	7	8	11
				томатная паста	3	3	3
				мука пшеничная	3	3	3
				масло растительное	3	4	4
				говядина	101	121	134
Плов (говядина)	150	200	200	крупа рисовая	28	38	40
				масло растительное	6	8	9
				лук репчатый	7	8	12
				морковь	11	13	14
				томатная паста	5	6	7
Мед пчелиный	13	13	13	мед пчелиный	13	13	13
Молоко	150	150	150	молоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					381	438	469

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200	250	250	вермишель	16	18	20
				морковь	2	4	5
				лук репчатый	2	4	5
				масло растительное	2	4	5
				томатная паста	3	3	3
				капуста белокачанная	14	18	20
Салат витаминный	60	100	100	морковь	12	12	14
				масло растительное	10	10	10
				говядина	102	122	133
				хлеб пшеничный	10	10	10
				молоко	20	23	28
				лук репчатый	15	20	25
Зразы рубленые	80	100	100	масло растительное	7	8	9
				яйца	2	8	8
				сахари	3	3,5	6
				перловка	43	58	70
				масло сливочное	8	10	13
				сок мультивитаминный	165	165	165
Гарнир: перловка	100	150	150	яблоко	250	250	250
Сок мультивитаминный	165	165	165	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Яблоко	250	250	250				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал					706	785,5	839

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250	крупя овсяная	10	13	15
				морковь	5	7	8
				лук репчатый	2	4	7
				масло растительное	2	4	5
Мясо тушеное (говядина)	80	100	100	говядина	102	122	133
				морковь	7	8	9
				лук репчатый	7	9	10
				масло растительное	6	7	7
				томатная паста	6	7	8
				мука пшеничная	5	7	8
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150	капуста белокочанная	123	142	160
				масло растительное	2	4	4
				морковь	2	4	5
				лук репчатый	5	7	8
				томатная паста	5	6	7
				мука пшеничная	1	1	1
				сахар	3	4	5
Молоко	150	150	150	Молоко	150	150	150
Сузбеше	150	150	150	Сузбеше	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					613	691	740

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	250	250	мука пшеничная	13	13	22
				яйца	3	7	7
				соль йодированная	3	4	5
				лук репчатый	7	10	11
				масло сливочное	9	10	14
Салат свекольный	60	100	100	свекла	87	92	110
				масло растительное	6	8	9
Котлеты рыбные	80	100	100	минтай	110	130	140
				хлеб пшеничный	5	10	15
				сухари	7	8	9
				масло растительное	9	10	10
Гарнир: овощи в молочном соусе	80	100	120	морковь	5	7	9
				картофель	95	115	134
				горошек зеленый консервированный	10	11	14
				капуста белокочанная	19	25	30
				молоко	10	12	12
				мука пшеничная	1	1	1
				сахар	1	1	1
Компот из сухофруктов	200	200	200	яблоки сушеные	15	15	15
				сахар	20	20	20
Груша	250	250	250	груша	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					706	795	879

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ на костном бульоне	200	250	250	свекла	18	25	32
				капуста белокочанная	15	16	20
				томатная паста	4	4	4
				картофель	115	135	151
				морковь	6	8	10
				лук репчатый	5	7	9
				соль йодированная	2	3,5	5
				масло растительное	2	3	3
				сахар	2	3	4
	Куры отварные	80	100	100	курица	140	165
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150	лук репчатый	3	3	3
				крупа гречневая	38	48	65
Мед пчелиный	12	12	12	масло сливочное	8	10	13
Сыр	10	15	15	мед пчелиный	12	12	12
Чай с молоком	200	200	200	сыр	10	15	15
				чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	сахар	9	12	15
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал				609	704,5	801	