

УТВЕРЖДАЮ:

руководитель

управление образования

Акмолинской области

Ш. Оразалин

2023 год



Четырехнедельное меню блюд

(лето- осень)

I 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
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	5 40	5 55	5 65
Мед пчелиный	13	13	13	масло сливочное мед пчелиный	5 13	6 13	8 13
Молоко	210	210	210	молоко	210	210	210
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>434</b>	<b>497</b>	<b>520</b>

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	30	40	50
				морковь	4	4	5
				соль йодированная	1	2	2
				лук репчатый	5	7	8
				масло растительное	4	5	5
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная	50	60	70
				морковь	6	7	8
				масло растительное	4	4	5
Жаркое по-домашнему	150	200	200	курица	140	165	200
				картофель	70	75	80
				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
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	1	1	1
				яблоко	250	250	250
Яблоко	250	250	250				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>660</b>	<b>735</b>	<b>815</b>	

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
Мясо тушеное (говядина)	80	100	100	соль йодированная	1	1	1
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	5	5	5
				говядина	161	185	210
				морковь	4	4	5
				лук репчатый	7	7	8
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150	масло растительное	8	13	13
				томатная паста	19	12	13
				мука пшеничная	7	8	10
				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	40	
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>631</b>	<b>709</b>	<b>765</b>

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 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 мультивитаминовый	165	165	165	сок мультивитаминовый	165	165	165
Сузбеше	75	75	75	сузбеше	75	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>675</b>	<b>798,5</b>	<b>906</b>

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
Котлеты мясные	80	100	100	говядина	84	100	110
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	30	30	30
				сахари	3	4	4
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
				масло сливочное	4	5	7
				картофель	70	75	80
Гарнир: картофельное пюре	100	150	150	молоко	30	30	30
				мед пчелиный	12	12	12
Мед пчелиный	12	12	12	сузбеше	75	75	75
Сузбеше	75	75	75	чай	200	200	200
Чай	200	200	200	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>593</b>	<b>649</b>	<b>684</b>

II 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
				сахари	3	4	4
				перловка	33	44	60
				масло сливочное	4	5	6
				мед пчелиный	13	13	13
		12	12	молоко	250	250	250
		250	250	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Гарнир: перловка	100	150		534	612	671	
Мед пчелиный	12	12					
Молоко	250	250					
Хлеб ржано-пшеничный	20	35					
<b>Калорийность, ккал</b>							

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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>694</b>	<b>793,5</b>	<b>885</b>

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	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
Молоко	210	210	210				
Сузбеше	150	150	150	Сузбеше	150	150	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>587</b>	<b>652</b>	<b>696</b>



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			
				капуста белокочанная	74	74	80			
Салат из свежих овощей	60	100	100	морковь	18	18	30			
				масло растительное	8	9	10			
Сельдь свежемороженый тушеный	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			
				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			
Гарнир: овощи в молочном соусе	100	150	150	масло сливочное	1	1	1			
				мука пшеничная	1	1	1			
				сахар	1	1	1			
				сок персиковый	165	165	165			
				банан	250	250	250			
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40			
				<b>Калорийность, ккал</b>				<b>868</b>	<b>956</b>	<b>1033</b>

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
				масло растительное	4	5	5
Биточки мясные	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
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	33	48	52
				масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>510</b>	<b>584</b>	<b>636</b>

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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>500</b>	<b>587</b>	<b>628</b>

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	макаронны.	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>907</b>	<b>980</b>	<b>1055</b>

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
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
				сухари	10	11,5	15
Гарнир: рис припущенный	100	150	150	рис	30	40	44
Сузбеше	150	150	150	масло сливочное	3	4	5
Чай	200	200	200	сузбеше	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	чай	200	200	200
<b>Калорийность, ккал</b>				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					<b>657</b>	<b>731,5</b>	<b>791</b>

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	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
Гарнир: поре картофельное	100	150	150	картофель	65	85	90
				молоко	17	21	24
				масло сливочное	7	8	10
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные	5	5	5
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	1	1	1
Банан	250	250	250	банан	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>691</b>	<b>780</b>	<b>863</b>

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
Рагу (говядина)				масло сливочное	2	3	5
	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
				мед пчелиный	12	12	12
				сыр	10	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>443</b>	<b>525,5</b>	<b>570</b>	

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
Мед пчелиный	13	13		томатная паста	5	6	7
	150	150	150	мед пчелиный	13	13	13
Молоко	150	150	150	молоко	150	150	150
	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>381</b>	<b>438</b>	<b>469</b>



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 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
Салат витаминный	60	100	100	капуста белокачанная	14	18	20
				морковь	12	12	14
				масло растительное	10	10	10
Зразы рубленые	80	100	100	говядина	102	122	133
				хлеб пшеничный	10	10	10
				молоко	20	23	28
				лук репчатый	15	20	25
				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
Яблоко	250	250	250	яблоко	250	250	250
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>706</b>	<b>785,5</b>	<b>839</b>

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
				капуста белокочанная	123	142	160
				масло растительное	2	4	4
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150	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
				Сузбеше	150	150	150
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>613</b>	<b>691</b>	<b>740</b>	

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

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
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
				курица	140	165	200
Куры отварные	80	100	100	лук репчатый	3	3	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150	крупа гречневая	38	48	65
				масло сливочное	8	10	13
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Чай с молоком	200	200	200	чай с молоком	200	200	200
				сахар	9	12	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>609</b>	<b>704,5</b>	<b>801</b>