

УТВЕРЖДАЮ:

руководитель

управление образования

Акмолинской области

Ш. Оразалин

2023 год



Четырехдневное 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	20 32 4 1	20 36 5 1	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 морковь соль йодированная лук репчатый масло растительное	30 4 1 5 4	40 4 2 7 5	50 5 2 8 5
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная морковь масло растительное	50 6 4	60 7 4	70 8 5
Жаркое по-домашнему	150	200	200	курица картофель лук репчатый томатная паста масло растительное	140 70 15 11 4	165 75 15 11 4	200 80 20 11 5
Квасель из плодов шиповника	200	200	200	шоды шиповника сушеные сахар крахмал картофельный кислота лимонная	5 30 10 1	5 35 10 1	5 40 10 1
Яблоко	250	250	250	яблоко	250	250	250
Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40	х.леб ржанно-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					660	735	815

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

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 фасоль морковь соль йодированная лук репчатый масло растительное	20 16 5 1 8 5	28 22 8 1,5 9 5	43 30 8 3 10 5
Салат из моркови	60	100	100	морковь сахар масло растительное	64 5 6	76 5 12	98 5 12
Гардели из есди свежемороженый	80	100	100	соль свежемороженый хлеб пшеничный молоко лук репчатый мука пшеничная масло растительное	110 8 25 5 5 5	130 12 28 7 6 6	140 15 30 8 9 7
Гарнир: овинци в молочном соусе	75	100	120	морковь картофель горошек зеленый консервированный капустя белокочанная сметана молоко масло сливочное мука пшеничная	5 10 12 47 30 15 4 4	8 27 16 60 30 17 5 5	8 32 19 80 30 20 7 7
Сок мультивитаминый	165	165	165	сок мультивитаминый	165	165	165
Сузбелс	75	75	75	сузбелс	75	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					675	798,5	906

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 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
				молоко	30	30	30
				сахар	3	4	4
Котлеты мясные	80	100	100	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
				сулбеше	75	75	75
				чай	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал				593	649	684

II 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
Борщ на костном бульоне	200	250	250	свекла капуста белокочанная томатная паста морковь лук репчатый соль йодированная масло растительное сахар	8 23 5 8 8 2 3 1	9 26 6 9 8 3 2	10 28 7 10 9 3 3 3
Зразы рубленые	80	100	100	говядина хлеб пшеничный молоко лук репчатый масло растительное яйца сахар	102 7 14 20 7 3 3	122 8 14 35 10 6 4	133 11 16 45 12 8 4
Гарнир: перловка	100	150	150	перловка масло сливочное	33 4	44 5	60 6
Мед пчелиный	12	12	12	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					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 лук репчатый масло сливочное томатная паста соль поваренная	15 8 6 6 1	17 12 9 7 1,5	18 24 10 8 2
Салат из белокачанной капусты	60	100	100	капуста белокачанная сахар масло растительное	58 4 4	78 5 6	88 6 7
Жаркое по-домашнему	150	200	200	курица картофель лук репчатый томатная паста масло растительное	140 130 8 5 7	165 147 13 6 7	200 165 15 7 7
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша сахар	5 27	5 30	5 33
Яблнко	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

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто		
	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	19 2 1 10 4	24 3 2 10 5	34 4 3 11 5
Плов (говядина)	150	200	200	говядина крупа рисовая масло растительное лук репчатый морковь томатная паста	102 33 8 10 14 4	122 48 11 11 17 4	133 60 11 12 19 4
Молоко	210	210	210	молоко	210	210	210
Сузбеле	150	150	150	Сузбеле	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					587	652	696

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

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто		
	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 картофель морковь лук репчатый горошек зеленый консервированный масло растительное	20 30 12 10 10 4	23 34 13 10 10 5	25 50 14 11 11 5
Биточки мясные	80	100	100	говядина хлеб пшеничный молоко сухари масло растительное масло сливочное	102 8 20 4 5 6	122 12 20 7 6 7	133 18 22 7 7 8
1 гарнир: рис пригущенный	100	130	150	рис	33	48	52
Мед пчелиный	12	12	12	масло сливочное	4	5	6
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
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					510	584	636

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 морковь лук репчатый масло растительное томатная паста	16 12 9 4 3	18 13 10 5 3	20 14 11 5 3
Говядина тушеная (позужарка)	150	200	200	говядина лук репчатый масло растительное томатная паста	101 17 8 14	121 42 13 16	134 47 13 18
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая масло сливочное	30 3	45 3	55 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 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	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
				макаронны	30	36	46
				масло сливочное	7	8	10
Молото	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 лук репчатый огурцы соленые масло растительное говядина хлеб пшеничный молоко лук репчатый масло растительное яйца сухари рис	40 10 14 4 102 15 13 35 9 2 10 30 3	40 12 16 5 122 20 14 45 10 7 11,5 40 4	55 13 17 5 133 25 16 55 11 7 15 44 5
Зразы рубленные	80	100	100				
Гарнир: рис припущенный	100	150	150				
Сузбеше	150	150	150				
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	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: пюре 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
Калорийность, ккал					691	780	863

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	7 3 5 8 2	7 8 7,5 10 3	15 8 10 11 5
Рагу (говядина)	80	100	100	говядина масло растительное картофель морковь лук репчатый мука пшеничная	102 8 65 24 9 3	122 8 85 34 11 3	133 8 90 44 11 3
Сок мультивитаминовый	165	165	165	сок мультивитаминовый	165	165	165
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40	хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					443	525,5	570

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
Щи из свежей капусты	200	250	250	капуста белокочанная морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная масло растительное	13 11 7 3 3 3	15 13 8 3 3 4	15 14 11 3 3 4
Плов (говядина)	150	200	200	говядина крупа рисовая масло растительное лук репчатый морковь томатная паста	101 28 6 7 11 5	121 38 8 8 13 6	134 40 9 12 14 7
Мед печеный	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
Салат витаминный	60	100	100	капуста белокочанная	14	18	20
				морковь	12	12	14
				масло растительное	10	10	10
				говядина	102	122	133
Зразы рубленные	80	100	100	хлеб пшеничный	10	10	10
				молоко	20	23	28
				лук репчатый	15	20	25
				масло растительное	7	8	9
				яйца	2	8	8
				сахар	3	3,5	6
				перловка	43	58	70
				масло сливочное	8	10	13
				сок мультивитаминный	165	165	165
				яблоко	250	250	250
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал				706	785,5	839	

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто		
	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 морковь лук репчатый масло растительное	10 5 2 2	13 7 4 4	15 8 7 5
Мясо тушеное (говядина)	80	100	100	говядина морковь лук репчатый масло растительное томатная паста мука пшеничная	102 7 7 6 6 5	122 8 9 7 7 7	133 9 10 7 8 8
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150	капуста белокочанная масло растительное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная сахар	123 2 2 5 5 1 3	142 4 4 7 6 1 4	160 4 5 8 7 1 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 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 дух репчатый масло сливочное свекла	13 3 3 7 9 87	13 7 4 10 10 92	22 7 5 11 14 110
Салат свекольный	60	100	100	масло растительное молотый	6 110	8 130	9 140
Котлеты рыбные	80	100	100	хлеб пшеничный сахари	5 7	10 8	15 9
Гарнир: овощи в молочном соусе	80	100	120	масло растительное морковь картофель	9 5 95	10 7 115	10 9 134
Компот из сухофруктов	200	200	200	гирониск желтый консервированный капустка безюкочанная молоко мука пшеничная сахар	10 19 10 1 1	11 25 12 1 1	14 30 12 1 1
Груша	250	250	250	яблоки сушеные сахар	15 20	15 20	15 20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	груша	250	350	250
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					706	795	879

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
				капусты 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
	100	150	150	крупа гречневая	38	48	65
Д аршир: гречка рассыпчатая				масло сливочное	8	10	13
	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
Мед пчелиный	10	15	15	сыр	10	15	15
Сыр	200	200	200	чай с молоком	200	200	200
				сахар	9	12	15
Чай с молоком	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	609	704,5	801