

Согласовано
 Председатель Общественного совета
 Аршалынского района К. Оспанова

Утверждаю
 Руководитель отдела образования
 Ж. Кайрмденов

Всеобуч

1 день 1 неделя

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	6	7	8
				яйца	2	3	3
				соль йодированная	1	1	1
				лук репчатый	10	15	15
				масло сливочное	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: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	40	55	65
				масло сливочное	5	6	8
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Чай с молоком	200	200	200	Чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					434	497	520

2 день 1 неделя

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 рисовый	200	250	250	рис	30	40	50
				морковь	4	4	5
				картофель	20	28	43
				лук репчатый	5	7	8
				соль йодированная	1	1	1
				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	1
				масло растительное	4	4	5
Кисель	200	200	200	кисель	5	5	5
				сахар	30	35	40
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	1	1	1
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					660	735	815

3 день 1 неделя

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	200	250	250	картофель	40	45	50
				лук репчатый	5	7	8
				перловка	30	40	50
				соль йодированная	1	1	1
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	5	5	5
Тефтели мясные	80	90	100	говядина	60	80	80
				рис	20	20	20
				лук репчатый	32	36	40
				масло растительное	4	5	6
				яйцо	1	1	1
				масло сливочное	5	5	5
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	30	36	46
				масло сливочное	7	8	10
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Чай с молоком	200	200	200	Чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					631	709	765

4 день 1 неделя

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	200	250	250	картофель	20	28	43
				горох	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
Рыба минтай	80	100	100	минтай	80	100	120
				хлеб пшеничный	8	12	15
				масло растительное	5	6	7
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	33	48	52
				масло сливочное	4	5	6
Сок мультивитаминный	165	165	165	сок мультивитаминный	165	165	165
Печенье «Крокет»	20	20	20	печенье	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					675	798,5	906

5 день 1 неделя

Наименование блюд	Выход блюда, г			Инг едиенты 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	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
				сухари	3	4	4
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: картофельное пюре	100	150	150	масло сливочное	4	5	7
				картофель	70	75	80
				молоко	30	30	30
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					593	649	684

1 день 2 неделя

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	200	250	250	свекла	8	9	10
				картофель	20	28	43
				капуста белокочанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	8	9
				соль йодированная	2		3
				масло растительное	3	3	3
			сахар	1	2	3	
Плов (говядина)	150	200	200	говядина	101	121	134
				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	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Чай с молоком	200	200	200	Чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					534	612	671

2 день 2 неделя

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	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	200	200	200	Яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					694	793,5	885

3 день 2 неделя

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		2	3
				лук репчатый	10		
				масло сливочное	4	5	5
Зразы рубленые	80	100	100	говядина	102	122	133
				хлеб пшеничный	7	8	11
				молоко	14	14	16
				лук репчатый	20	35	45
				масло растительное	7	10	12
				яйца	3	6	8
				сухари	3	4	4
Чай с молоком	200	200	200	Чай с молоком	200	200	200
Гарнир: перловка	100	150	150	перловка	33	44	60
				масло сливочное	4	5	6
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					587	652	696

4 день 2 неделя

Наименование блюд	Выход блюда, г			ингредиенты блюда	Б тто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп бобовый	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
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная	74	74	80
				морковь	18	18	23
				масло растительное	8	9	10
Рыба минтай	80	100	100	минтай	80	100	120
				хлеб пшеничный	8	12	15
				масло растительное	5	6	7
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	30	36	46
				масло сливочное	7	8	10
Сок персиковый	165	165	165	сок персиковый	165	165	165
Печенье «Крокет»	20	20	20	Печенье	20	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					868	956	1033

5 день 2 неделя

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(ЩИ)	200	250	250	капуста белокочанная	20	23	25
				картофель	30	34	50
				морковь	12	13	14
				лук репчатый	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
				сахари	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
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
Калорийность, ккал					510	584	636

1 день 3 неделя

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	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
Чай с молоком	200	200	200	Чай с молоком	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	200	250	250	картофель	40	40	50
				горох	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
Чай с молоком	200	200	200	Чай с молоком	200	200	200
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					907	980	1055

2день 3 неделя

3 день 3 неделя

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	200	250	250	картофель	40	40	55
				лук репчатый	10	12	13
				огурцы соленые	14	16	17
				перловка	10	11	12
				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	
				яйца	2	7	7
				сухари	10	11,5	15
Гарнир: рис припущенный	100	150	150	рис		40	44
				масло сливочное	3	4	5
Печенье «Крокет»	20	20	20	печенье	20	20	20
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

4 день 3 неделя

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 рисовый	200	250	250	рис	30	40	50
				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
Рыба Минтай	80	100	100	минтай	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	200	200	200	кисель	5	5	5
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	1	1	1
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					691	780	863

5 день 3 неделя

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 (курица)	80	100	100	курица	102	122	133
				масло растительное	8	8	8
				картофель	65	85	90
				морковь	24	85	44
				лук репчатый	9	11	11
				мука пшеничная	3	3	3
Сок мультивитаминный	165	165	165	сок мультивитаминный	165	165	165
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					443	525,5	570

1 день 4 неделя

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
				картофель	20	28	43
				мука пшеничная	3	3	3
				масло растительное	3	4	4
Плов (говядина)	150	200	200	говядина	101	121	134
				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	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Чай с молоком	200	200	200	Чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					381	438	469

2 день 4 неделя

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
				сухари	3	3,5	6
Гарнир: перловка	100	150	150	перловка	43	58	70
				масло сливочное	8	10	13
Сок мультивитаминный	165	165	165	сок мультивитаминный	165	165	165
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					706	785,5	839

3 день 4 неделя

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 рисовый	200	250	250	рис	15	17	18
				морковь	5	7	8
				лук репчатый	2	4	7
				Масло растительное	2	4	5
				картофель	40	40	50
Мясо тушеное (курица)	80	100	100	курица	102	122	133
				морковь	7	8	9
				лук репчатый	7	9	
				масло растительное	6	7	7
				томатная паста	6	7	8
				мука пшеничная	5	7	8
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	30	36	46
				масло сливочное	7	8	10
Чай с молоком	200	200	200	Чай с молоком	200	200	200
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					613	691	740

4 день 4 неделя

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: пюре картофельное	100	150	150	картофель	65	85	90
				молоко	17	21	24
				масло сливочное	7	8	10
Компот из сухофруктов	200	200	200	яблоки сушеные	15	15	15
				сахар	20	20	20
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					706	795	879

5 день 4 неделя

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	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	200
				лук репчатый	3	3	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150	крупа гречневая	38	48	65
				масло сливочное	8	10	13
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
Калорийность, ккал					609	704,5	801

Исп: Т. Мамбетов

87756484927