

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	6	7	8
				яйца	2	3	3
				соль йодированная	1	1	1
				лук репчатый	10	15	15
				масло сливочное	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
				крупа гречневая	40	55	65
				масло сливочное	5	6	8
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	мед пчелиный	13	13	13
	13	13	13	молоко	210	210	210
	210	210	210	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	20	35	40		434	497	520
Мед пчелиный							
Молоко							
Хлеб ржано-пшеничный							
Калорийность, ккал							

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	крупяная 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 шиповника	200	200	200	шолоды 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 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 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. энергичность, 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	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
				сельдь свежемороженый	110	130	140
				хлеб пшеничный	8	12	15
				молоко	25	28	30
Гарнир: овини в молочном соусе	75	100	120	лук репчатый	5	7	8
				мука пшеничная	5	6	9
				масло растительное	5	6	7
				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 мультифруктовый	165	165	165
Сок мультифруктовый	165	165	165				
Сушеное	75	75	75	сушеное	75	75	75
Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40	хлеб ржанно-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
Котлеты мясные	80	100	100	говядина	84	100	110
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	30	30	30
				сахар	3	4	4
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
	100	150	150	масло сливочное	4	5	7
				картофель	70	75	80
				молоко	30	30	30
	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
Мед пчелиный							
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
Калорийность, ккал					593	649	684

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	8	9	10
				капуста белокочанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	8	9
Зразы рубленые				соль йодированная	2	3	3
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1	2	3
	80	100	100	говядина	102	122	133
				хлеб пшеничный	7	8	11
Гарнир: перловка				молоко	14	14	16
				лук репчатый	20	35	45
				масло растительное	7	10	12
				айша	3	6	8
				сахар	3	4	4
Мед пчелиный	100	150	150	перловка	33	44	60
				масло сливочное	4	5	6
	12	12	12	мед пчелиный	13	13	13
	250	250	250	молоко	250	250	250
	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
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

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
Сушеное	150	150	150	Сушеное	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		
	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
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста брокочная	74	74	80
				морковь	18	18	30
				масло растительное	8	9	10
Салат свежемороженый тушеный	80	100	100	салат 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
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная	1	1	1
				сахар	1	1	1
				сок персиковый	165	165	165
Сок персиковый	165	165	165				
Банан	250	250	250	банан	250	250	250
Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40	хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					868	956	1033

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Бруттог		
	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
				сахар	4	7	7
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
1 гарнир: рис пригущенный	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
Калорийность, ккал					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	16	18	20
				морковь	12	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				томатная паста	3	3	3
Говядина тушеная (пюре)	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 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 лук репчатый масло растительное	40 10 7 7 4	40 18 9 9 5	50 20 10 10 5
Салат из моркови	60	100	100	морковь сахар масло растительное	172 11 6	178 16 8	180 21 10
Куры отварные	80	100	100	курица лук репчатый	140 3	165 3	200 3
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны масло сливочное	30 7	36 8	46 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 рубленные	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	сухари	10	11,5	15
				рис	30	40	44
Суп-беше	150	150	150	масло сливочное	3	4	5
Чай	200	200	200	сметана	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	чай	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					657	731,5	791

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	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 (филе)	110	130	140
Минтай припущенный	80	100	100	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
				плоды шиповника сушеные	5	5	5
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	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	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 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 ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					443	525,5	570

Наименование блюд	Выход блюд, 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 белокочаная	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
Салат витаминный	60	100	100	капуста белокочанная	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
				сахар	3	3,5	6
	100	150	150	перловка	43	58	70
				масло сливочное	8	10	13
	165	165	165	сок мултивитаминный	165	165	165
Яблоко	250	250	250	яблоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	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	крупы овсяная	10	13	15
				морковь	5	7	8
				лук репчатый	2	4	7
				масло растительное	2	4	5
				говядина	102	122	133
Мясо тушеное (говядина)	80	100	100	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
				Сузбеш	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	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
Котлеты рыбные	80	100	100	масло растительное	6	8	9
				милтай	110	130	140
				хлеб пшеничный	5	10	15
				сахари	7	8	9
				масло растительное	9	10	10
Гарнир: овощи в молочном соусе	80	100	120	морковь	5	7	9
				картофель	95	115	134
				пирониск желтый консервированный	10	11	14
				капуста брокочанная	19	25	30
				молоко	10	12	12
Компот из сухофруктов				мука пшеничная	1	1	1
				сахар	1	1	1
	200	200	200	яблоки сушеные	15	15	15
				сахар	20	20	20
	250	250	250	груша	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					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
				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
Куры отварные				масло растительное	2	3	3
				сахар	2	3	4
	80	100	100	курица	140	165	200
				лук репчатый	3	3	3
	100	150	150	крупа гречневая	38	48	65
				масло сливочное	8	10	13
	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
Мед пчелиный							
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Чай с молоком	200	200	200	чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный				сахар	9	12	15
	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					609	704,5	801