

УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель «Отдела
 образования по Аршальскому
 району управления
 образования Акмолинской
 области»

Нуралин Н.М.
 «01» февраля 2023г.



Перспективное четырехнедельное меню

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
Борщ	200/25	230/25	250/25	свекла капуста белокочанная томатная паста морковь петрушка лук репчатый соль йодированная масло растительное сахар бульон говядина	30 23 5 8 2 7 1,5 3 1,5 120 54 165	35 26 6 9 2 8 2 3 2 138 54 186	38 28 7 10 2 9 2 3 2 150 54 208
Куры отварные	80	90	100	курица	3	3	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	лук репчатый крупа гречневая масло сливочное	48 4	62 5	71 6
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Халорийность, ккал					805	886	943

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	200/25	230/25	250/25	крупя овсянная	20	23	25			
				морковь	11	13	14			
				лук репчатый	9	10	11			
				масло растительное	4	5	5			
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	бульон	200	230	250			
				говядина	54	54	54			
				говядина	181	205	226			
				морковь	8	9	10			
				лук репчатый	8	9	10			
				масло растительное	8	9	10			
				томатная паста	19	21	24			
				мука пшеничная	6	7	8			
				капустя белокочанная	143	186	215			
				масло растительное	4	5	6			
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	морковь	3	4	5			
				лук репчатый	5	7	8			
				томатная паста	9	12	14			
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1			
				сахар	3	4	5			
				сушеные	100	15	100			
				кефир	200	200	200			
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40			
				Калорийность, ккал				1016	1064	1241

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	200/25	230/25		250/50	Мука пшеничная обогащенная яйца вода соль йодированная лук репчатый масло сливочное бульон говядина	16 5 3 0,4 9 4 189
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	80	100	помидоры свежие лук зеленый перец сладкий масло растительное судак	54 36 8 16 10	54 48 11 21 14	236 54 60 14 18
Котлеты рыбные	80	90	100	хлеб пшеничный молоко или вода сахар масло растительное морковь картофель горошек зеленый консервированный	107 15 20 7 11 19 20	120 17 23 8 12 25 27	133 19 26 9 13 30 32
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	3	120/30	капуста белокочанная соус молочный молоко или вода масло сливочное чужа пшеничная обогащенная бульон или вода сахар яблоко сахар	19 26 10 1 1 10 1	25 30 12 1 1 12 1	30 30 12 1 1 12 1
Банан	200	200	200	сахар	45	45	45
Хлеб ржано-пшеничный	200	200	200	банан	24	24	24
Калори й квал	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	200	200	200
					20	35	40
					918	1041	1131

наименование блюда	выход блюда, г			ингредиенты блюда	брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-16 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Пиц из свежей калугсты	200/25	230/25	250/25	калугста белокочанная	69	79	86
				морковь	11	13	14
				петрушка	3	3	3
				лук репчатый	9	10	11
				томатная паста	3	3	3
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				масло растительное	4	5	5
				бульон	160	184	200
				говядина	54	54	54
				говядина	107	107	107
				крупа рисовая	51	61	68
				масло растительное	8	10	11
				лук репчатый	9	11	12
морковь	14	17	19				
томатная паста	16	19	21				
мед пчелиный	10	10	10				
сузбеше	100	100	100				
молоко	200	200	200				
хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
калорийность, ккал				851	924	967	
плов (говядина)	150/50	150/50	200/50	говядина	160	184	200
				говядина	54	54	54
				крупа рисовая	107	107	107
				масло растительное	51	61	68
				лук репчатый	8	10	11
				морковь	9	11	12
				томатная паста	14	17	19
				мед пчелиный	16	19	21
				сузбеше	10	10	10
				молоко	100	100	100
				хлеб ржано-пшеничный	200	200	200
				калорийность, ккал	20	35	40

II неделя

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	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				яйца	5	6	7
				вода	3	3	3
	200/25	230/25	250/25	соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук репчатый	9	10	11
				масло сливочное	4	5	5
	200/25	230/25	250/25	бульон	189	217	236
				говядина	54	54	54
				говядина	96	96	96
	200/25	230/25	250/25	масло растительное	8	8	8
				картофель	120	120	120
				морковь	24	24	24
	200/25	230/25	250/25	лук репчатый	11	11	11
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				мед пчелиный	10	10	10
200/25	230/25	250/25	сузбеше	100	100	100	
			молоко	200	200	200	
			Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
Калорийность, ккал				872,4	920,4	948,4	

Ингредиенты блюда	Взвешивание блюда			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	200/25	230/25	250/25	капусты белокочанная	20	23	25
				картофель	53	61	66
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				горошек зеленый консервированный	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	151	174	190
				говядина	54	54	54
				морковь	48	64	80
				лук репчатый	14	18	23
				сахар	2	3	4
				масло растительное	5	6	8
				капуста белокочанная	103	103	103
говядина (костяное мясо)	70	70	70				
крупа рисовая	10	10	10				
лук репчатый	14	14	14				
масло растительное	4	4	4				
соль	60	60	60				
сметана 10	16	16	16				
мука пшеничная обдирочная	5	5	5				
бульон	47	47	47				
сухофрукты (курага и яблоки)	20	20	20				
сахар	20	20	20				
бульон	200	200	200				
Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал	969	1045	1100				

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
	200/25	230/25	250/25				
Суп с вермишелью	80	90	100	вермишель	16	18	20
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				томатная паста	3	3	3
				бульон	191	220	240
				говядина	54	54	54
				говядина (котлетное мясо)	69	78	87
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
Теряги мясные	100	130	150	лук репчатый	32	36	40
				масло растительное	4	5	6
				мука пшеничная обогащенная	5	6	7
				масло сливочное	4	5	5
				крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
				сузбеше	100	100	100
				кефир	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	20	20
				Калорийность, ккал	20	35	40

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
	200/25	230/25	250/25				
Суп харчо	60	80	100	крупа рисовая	15	17	18
				лук репчатый	19	22	24
				масло сливочное	8	9	10
				петрушка	8	9	10
				томатная паста	6	7	8
				соль йодированная	1	1	1
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
				помидоры свежие	18	24	30
				огурцы свежие	24	32	40
				капусты белокочанная	17	23	29
				масло растительное	8	11	14
				судак (филе)	142	142	190
				лук репчатый	4	4	5
петрушка	5	5	7				
соус белый основной	50	50	50				
бульон	55	55	55				
масло сливочное	3	3	3				
мука пшеничная обогращенная	3	3	3				
лук репчатый	2	2	2				
картофель	115	150	174				
молоко	17	22	26				
масло сливочное	7	9	10				
кисель из концентрата	24	24	24				
сахар	10	10	10				
кислота лимонная	0,2	0,2	0,2				
вода	190	190	190				
ВИТАМИН С порошок	0,07	0,07	0,07				
груша	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал	1225,3	1343,3	1477,3				

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
	200/25	230/25	250/25				
Зразы рубленые	80	90	100	картофель			
				лук репчатый			
				огурцы соленые			
				масло растительное			
				бульон или вода			
				говядина			
				говядина (котлетная мясо)			
				хлеб пшеничный			
				молоко			
				лук репчатый			
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	масло растительное			
				яйца			
				сухари			
				петрушка			
				рис			
				масло сливочное			
				бульон			
				мед пчелиный			
				сузбеше			
				молоко			
Хлеб ржанно-пшеничный	200	200	200	хлеб ржанно-пшеничный			
				молоко			
Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40	хлеб ржанно-пшеничный			
				молоко			
Калорийность, ккал				887	1001	1050	

III неделя

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	200/25	230/25	250/25	крупа рисовая	15	17	18
				лук репчатый	19	22	24
				масло сливочное	8	9	10
				петрушка	8	9	10
				томатная паста	6	7	8
				соль йодированная	1	1	1
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
				говядина (козлетное мясо)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150	масло сливочное	5	6	7
				крупа рисовая	20	26	30
				масло сливочное	5	7	8
				картофель	57	74	86
				молоко	8	10	11
				мед пчелиный	10	10	10
				сузбеще	100	100	100
				молоко	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				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
Борщ	200/25	230/25	250/25	свекла	30	35	38
				капусты белокачанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				петрушка	2	2	2
				лук репчатый	7	8	9
				соль йодированная	1,5	2	2
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				говядина	54	54	54
				перец сладкий	43	5	73
				лук зеленый	15	20	25
масло растительное	10	14	18				
курица	165	186	208				
лук репчатый	3	3	4				
перловка	36	47	54				
масло сливочное	4	5	6				
бульон	73	95	110				
груша	44	44	44				
сахар	20	20	20				
баван	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал				888	959	1107	

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
Расходник	200/25	230/25	250/25	картофель	80	92	100
				лук репчатый	10	12	13
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	4	5	5
				бульон или вода	140	161	175
				говядина	54	54	54
				говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	8	9	10
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	томатная паста	19	21	24
				мука пшеничная обогатенная	6	7	8
				капуста белокочанная	143	186	215
				масло растительное	4	5	5
				морковь	3	4	4
				лук репчатый	5	7	7
				томатная паста	9	12	13
				мука пшеничная обогатенная	1	1	1
				сахар	3	4	5
				сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	200	200	200	сузбеше	100	100	100
				молоко	200	200	200
Калорийность, ккал	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				1020	1154	1242	

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	
	200/25	230/25	250/25					
салат из свежих огурцов и помидоров	60	80	100	картофель	40	46	50	
				фасоль	16	18	20	
				морковь	8	9	10	
				лук репчатый	8	9	10	
				масло растительное	4	5	5	
				бульон	140	161	175	
				говядина	54	54	54	
				помидоры свежие	29	39	48	
				огурцы свежие	23	30	38	
				лук зеленый	8	10	13	
				масло растительное	12	16	20	
				сулук	109	123	137	
тефтели из сулака	80	90	100	хлеб пшеничный	11	12	13	
				молоко	16	18	20	
				лук репчатый	13	15	17	
				мука пшеничная обогащенная	6	7	8	
				масло растительное	5	6	7	
				морковь	19	25	30	
				картофель	20	27	32	
				горошек зеленый консервированный	12	16	19	
				капусты белокочанная	19	25	30	
				соус молочный	26	30	30	
				молоко	10	12	12	
				масло сливочное	1	1	1	
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	мука пшеничная обогащенная	1	1	1	
				бульон или вода	10	12	12	
				сахар	1	1	1	
				сок мультивитаминный	200	200	200	
				яблоко	200	200	200	
				хлеб ржано-пшеничный	20	200	200	
				калорийность, ккал	20	35	40	
						1041	1163	1253

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 диетический домашний	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				Яйца	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Дук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Бульон	189	217	237
Перец фаршированный с мясом и рисом	200	230	269	говядина	54	54	54
				перец сладкий	127	146	171
				говядина (котл. мясо)	82	94	110
				крупа рисовая	7	12	13
				дук репчатый	16	18	21
				масло растительное	7	4	5
				сахар	2	3	3
				сусе томатный	55	65	75
				бульон	50	58	65
				мука пшеничная обогащенная	2	3	3
				морковь	4	3	6
				дук репчатый	1	2	2
				томатная паста	14	16	19
сахар	1	1	1				
Мед пчелиный	10	10	10				
Сузбеше	100	100	100				
Молоко	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал				978,4	1083,4	1010,4	

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 из овощей	200	230/25	250/25	капусты белокочанная	20	23	25
				картофель	53	61	66
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				горошек зеленый консервированный	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	151	174	190
				говядина	54	54	54
				говядина (котлетное мясо)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	молоко	14	16	18
				сахар	18	21	24
				масло растительное	8	9	10
				масло сливочное	5	6	7
				рис	6	7	8
				масло сливочное	37	48	55
				бульон	4	5	6
				мед пчелиный	73	95	110
				сузбеше	10	10	10
				молоко	100	100	100
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	хлеб ржанно-пшеничный	200	200	200
				калорийность, ккал	20	35	40
Мед пчелиный	10	10	10	881	988	1060	
Сузбеше	100	100	100				
Молоко	200	200	200				
хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40				

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Вруток, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				томатная паста	3	3	3
				бульон	191	220	240
				говядина	54	54	54
				капуста белокочанная	58	78	98
				морковь	7	9	11
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	5	6
				говядины (талообразная часть)	71	82	89
				масло растительное	7	8	8
томатная паста	8	9	10				
лук репчатый	16	18	20				
мука пшеничная обогатненная	3	3	3				
огурцы соленые	22	25	27				
картофель	142	163	177				
чеснок	0,7	0,8	0,8				
яблоко и груша	45	45	45				
сахар	24	24	24				
банан	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал	920	1032	1112				

КОМПОН ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ

Банан

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
борш	200/25	230/25	250/25	свекла	30	35	38
				капусты белокачанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				петрушка	2	2	2
				лук репчатый	7	8	9
				соль йодированная	1,5	2	2
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				говядина	54	54	54
				говядина	128	171	214
				масло растительное	6	8	10
лук репчатый	22	29	36				
томатная паста	14	19	24				
мука пшеничная обогащенная	5	7	8				
перловка	36	47	54				
масло сливочное	4	5	6				
бульон	73	95	110				
сусебше	100	100	100				
молоко	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал				863	1001	1107	

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 бобовыми	200/25	230/25	250/25	картофель	40	46	50
				фасоль	16	18	20
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
				листья салата	34	46	58
				огурцы свежие	30	40	50
				масло растительное	10	14	18
салат с огурцами и зеленью	60	80	100	бульон	142	142	142
				вода или бульон	27	27	27
				морковь	23	23	23
				петрушка	3	3	3
				лук репчатый	10	10	10
				томатная паста	10	10	10
				масло растительное	5	5	5
				сахар	2	2	2
				соль йодированная	1	1	1
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	капуста белокочанная	19	25	30
				соус молочный	26	30	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная обогатщенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
				сок персиковый	200	200	200
				яблоко	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал				1072	1164	1226	

Наименование блюда	Возраст блюда, г			Ингредиенты блюда	ккал					
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет			
Суп лапша домашний	200/25	230/25	250/50	мука пшеничная обогатщенная	16	18	20			
				яйца	5	6	7			
				вода	3	3	3			
				соль йодированная	0,1	0,1	0,1			
				лук репчатый	9	10	11			
				масло сливочное	4	5	5			
				бульон	189	217	236			
				говядина	54	61	61			
				говядина	107	107	107			
				карта рисовая	51	61	62			
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	масло растительное	8	10	11			
				лук репчатый	9	11	12			
				морковь	14	17	19			
				томатная паста	16	19	21			
				мед пчелиный	10	10	10			
				сүүбеше	100	100	100			
				молоко	200	200	200			
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40			
				калорийность, ккал				815	883	924