"Утверждаю"
Рководитель
ГУ "Отдел образования по району Биржан сал управления образования Акмолинской области"
_____ Кекенова А.С.
"____" _____ 2021 год.

Перспективное четырех недельное меню

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
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	говядины (котлетное мясо)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	18	21	24
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
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
Калорийность, ккал					**570**	**638**	**684**

2-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
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	капуста белокочанная	58	78	98
				морковь	7	9	11
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	5	6
Азу	200	230	250	говядина (тазобедренная часть)	71	82	89
				масло растительное	7	8	8

				томатная паста	8	9	10
				лук репчатый	16	18	20
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				огурцы соленые	22	25	27
				картофель	142	163	177
				чеснок	0,7	0,8	0,8
Компот из свежих плодов	200	200	200	яблоко и груша	45	45	45
				сахар	24	24	24
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					**631,7**	**709,8**	**764,8**

3-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**
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	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
Гарнир: капуста тушенная	100	130	150	капуста белокочанная	143	186	215
				масло растительное	4	5	6
				морковь	3	4	5
				лук репчатый	5	7	8
				томатная паста	9	12	14
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				сахар	3	4	5
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					**718**	**814**	**882**

4-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
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	80	100	помидоры свежие	36	48	60
				лук зеленый	8	11	14
				перец сладкий	16	21	26
				масло растительное	10	14	18
Котлеты рыбные	80	90	100	судак	107	120	133
				хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко или вода	20	23	26
				сухари	7	8	9
				масло растительное	11	12	13
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	морковь	19	25	30
				картофель	20	27	32
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста белокочанная	19	25	30
				соус молочный	**26**	**30**	**30**
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
Компот из свежих плодов	200	200	200	яблоко	45	45	45
				сахар	24	24	24
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					**638**	**728**	**795**

5-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**
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	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	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
Калорийность, ккал					**535**	**570**	**588**
В среднем за неделю (ккал)					**658**	**728**	**783**

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**
Рагу (говядина)	140/60	140/60	140/60	говядина	96	96	96
				масло растительное	8	8	8
				картофель	120	120	120
				морковь	24	24	24
				лук репчатый	11	11	11
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
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
Калорийность, ккал					**592**	**607**	**612**

2-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**
Салат из моркови с яблоками	60	80	100	морковь	48	64	80
				яблоки свежие	14	18	23
				сахар	2	3	4
				масло растительное	5	6	8
Голубцы с мясом и рисом	200	200	200	капуста белокочанная	103	103	103
				говядина (котлетное мясо)	70	70	70
				крупа рисовая	10	10	10
				лук репчатый	14	14	14
				масло растительное	4	4	4
				соус	60	60	60
				сметана	16	16	16

				мука пшеничная обогащенная	5	5	5
				бульон	47	47	47
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты (курага и изюм)	20	20	20
				сахар	20	20	20
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					**658**	**695**	**724**

3-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**
Тефтели мясные	80	90	100	говядина (котлетное мясо)	69	78	87
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук репчатый	32	36	40
				масло растительное	4	5	6
				мука пшеничная обогащенная	5	6	7
				масло сливочное	4	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					**513**	**562**	**595**

4-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**
Салат из свежих овощей	60	80	100	помидоры свежие	18	24	30
				огурцы свежие	24	32	40
				капуста белокочанная	17	23	29
				масло растительное	8	11	14
Судак припущенный	75/50	75/50	100/50	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 обогащенная	3	3	3
				лук репчатый	2	2	2
Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26
				масло сливочное	7	9	10
Кисель с витамином С	200	200	200	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	груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					**914,27**	**994,27**	**1102,27**

5-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**
Зразы рубленые	80	90	100	говядина (котлетное мясо)	60	68	76
				хлеб пшеничный	9	10	11
				молоко	12	14	16
				лук репчатый	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	5	6	7
				сухари	7	8	9
				петрушка	4	5	6
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
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
Калорийность, ккал					**585**	**654**	**702**
В среднем за неделю (ккал)					**652**	**702**	**747**

III 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
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	говядина (котлетное мясо)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150	крупа рисовая	20	26	30
				масло сливочное	5	7	8
				картофель	57	74	86
				молоко	8	10	11
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
Калорийность, ккал					**547**	**608**	**649**

2-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
Салат из сладкого перца с зеленью	60	80	100	перец сладкий	43	58	73
				лук зеленый	15	20	25
				масло растительное	10	14	18
Куры отварные	80	90	100	курица	165	186	208
				лук репчатый	3	3	4
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	54
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Компот из свежих плодов	200	200	200	груша	44	44	44
				сахар	20	20	20
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					**633**	**727**	**802**

3-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
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	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 обогащенная	6	7	8
Гарнир: капуста тушенная	100	130	150	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 обогащенная	1	1	1
				сахар	3	4	5
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					**718**	**814**	**878**

4-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
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	80	100	помидоры свежие	29	39	48
				огурцы свежие	23	30	38
				лук зеленый	8	10	13
				масло растительное	12	16	20
Тефтели из судака	80	90	100	судак	109	123	137
				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
Гарнир: овощи в молочном	75/26	100/30	120/30	морковь	19	25	30

соусе				картофель	20	27	32
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста белокочанная	19	25	30
				соус молочный	26	30	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
Сок мультивитаминный	200	200	200	сок мультивитаминный	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					**771**	**861**	**929**

5-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**
Перец фаршированные с мясом и рисом	200	230	269	перец сладкий	127	146	171
				говядина (котл. мясо)	82	94	110
				крупа рисовая	7	12	13
				лук репчатый	16	18	21
				масло растительное	7	4	5
				сухари	2	3	3
				соус томатный	**55**	**65**	**75**
				бульон	50	58	68
				мука пшеничная обогащенная	2	3	3
				морковь	4	5	6
				лук репчатый	1	2	2
				томатная паста	14	16	19
				сахар	1	1	1
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
Калорийность, ккал					**698**	**772**	**847**
В среднем за неделю (ккал)					**673**	**756**	**821**

IV 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
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	говядины (котлетное мясо)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	18	21	24
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
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
Калорийность, ккал					**570**	**638**	**684**

2-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
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	капуста белокочанная	58	78	98
				морковь	7	9	11
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	5	6
Азу	200	230	250	говядина (тазобедренная часть)	71	82	89
				масло растительное	7	8	8
				томатная паста	8	9	10
				лук репчатый	16	18	20
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				огурцы соленые	22	25	27
				картофель	142	163	177
				чеснок	0,7	0,8	0,8
Компот из свежих плодов	200	200	200	яблоко и груша	45	45	45
				сахар	24	24	24

Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					**631,7**	**709,8**	**764,8**

3-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**
Гуляш	60	80	100	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
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	54
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					**608**	**716**	**802**

4-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**
Салат с огурцами и зеленью	60	80	100	листья салата	34	46	58
				огурцы свежие	30	40	50
				масло растительное	10	14	18
Судак тушеный	75/50	75/50	75/50	судак	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
Гарнир: овощи в молочном	75/26	100/30	120/30	морковь	19	25	30

соусе				картофель	20	27	32
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста белокочанная	19	25	30
				соус молочный	26	30	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
Сок персиковый	200	200	200	сок персиковый	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					**836**	**908**	**957**

5-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**
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	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	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
Калорийность, ккал					**535**	**570**	**588**
В среднем за неделю (ккал)					**636**	**708**	**759**
В среднем за четыре недели (ккал)					**658**	**728**	**783**