

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

Перспективное четырех недельное меню

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
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	говядины (котлетное мясо) хлеб пшеничный молоко сухари масло растительное масло сливочное	75 14 18 8 5 6	86 16 21 9 6 7	96 18 24 10 7 8
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
Мед пчелиный	10	10	10	масло сливочное бульон	4 73	5 95	6 110
Сузбеше	100	100	100	мед пчелиный	10	10	10
Молоко	200	200	200	сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	молоко	200	200	200
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					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 морковь сахар масло растительное	58 7 4 4	78 9 5 5	98 11 6 6
Азу	200	230	250	говядина (тазобедренная часть) масло растительное	71 7	82 8	89 8

				Выход блюда, г			Брутто, г		
				7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
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	
яблоко и груша	200	200	200	45	45	45	45	45	
сахар				24			24	24	
банан	200	200	200	200	200	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	20	35	40	35	40	
Калорийность, ккал				631,7			709,8	764,8	

3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда		
	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
				морковь	8	9
				лук репчатый	8	9
				масло растительное	8	9
				томатная паста	19	21
				мука пшеничная	6	7
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	капуста белокочанная	143	186
				масло растительное	4	5
				морковь	3	4
				лук репчатый	5	7
				томатная паста	9	12
				мука пшеничная обогащенная	1	1
				сахар	3	4
Сузбеше	100	100	100	100	100	100
Кефир	200	200	200	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	20	35	40
Калорийность, ккал				718	814	882

4-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
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
				судак	107	120	133
				хлеб пшеничный	15	17	19
Котлеты рыбные	80	90	100	молоко или вода	20	23	26
				сахари	7	8	9
				масло растительное	11	12	13
				морковь	19	25	30
				картофель	20	27	32
				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 обогащенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
				яблоко	45	45	45
				сахар	24	24	24
				банан	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	638	728	795

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	7-10 лет	11-14 лет		15-18 лет	11-14 лет
Плов (говядина)	150/50	180/50	говядина	107	107
			крупа рисовая	51	61
			масло растительное	8	10
			лук репчатый	9	11
			морковь	14	17
			томатная паста	16	19
Мед пчелиный	10	10	мед пчелиный	10	10

Сузбеше	100	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Молоко	200	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	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 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
Рагу (говядина)	140/60	140/60	140/60	говядина масло растительное картофель морковь лук репчатый мука пшеничная обогащенная мед пчелиный	96 8 120 24 11 3 10	96 8 120 24 11 3 10	96 8 120 24 11 3 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 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
Салат из моркови с яблоками	60	80	100	морковь яблоки свежие сахар	48 14 2	64 18 3	80 23 4
Голубцы с мясом и рисом	200	200	200	масло растительное капуста белокочанная говядина (котлетное мясо) крупа рисовая лук репчатый масло растительное соус сметана	5 103 70 10 14 4 60 16	6 103 70 10 14 4 60 16	8 103 70 10 14 4 60 16

							5	5	5
Компот из сухофруктов	200	200	200	200			47	47	47
Банан	200	200	200	200			20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				200	200	200
Калорийность, ккал							658	695	724

3-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
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
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное	4	5	5
Сузбеше	100	100	100	крупа гречневая	48	62	71
Кефир	200	200	200	масло сливочное	4	5	6
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	сузбеше	100	100	100
Калорийность, ккал				кефир	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					513	562	595

4-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
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 обогатенная	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 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
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
				рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	бульон	73	95	110
				мед пчелиный	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
				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 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
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	говядина (котлетное мясо) хлеб пшеничный молоко сахари масло растительное масло сливочное	75 14 19 8 5	86 16 22 9 6	96 18 25 10 7
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150	крупа рисовая масло сливочное картофель молоко	20 5 57 8	26 7 74 10	30 8 86 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 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
Салат из сладкого перца с зеленью	60	80	100	перец сладкий лук зеленый масло растительное	43 15 10	58 20 14	73 25 18
Куры отварные	80	90	100	курица	165	186	208
Гарнир: перловка	100	130	150	лук репчатый перловка масло сливочное	3 36 4	3 47 5	4 54 6
Компот из свежих плодов	200	200	200	бульон груша сахар банан	73 44 20 200	95 44 20 200	110 44 20 200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					633	727	802

3-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
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 обогашенная	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 обогашенная	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 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
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
Гфтели из сулака	80	90	100	сулак	109	123	137
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук репчатый	13	15	17
				мука пшеничная обогашенная	6	7	8
				масло растительное	5	6	7
				морковь	19	25	30
				Гарнир: овощи в молочном	75/26	100/30	120/30

соусе							20	27	32
							12	16	19
							19	25	30
							26	30	30
							10	12	12
							1	1	1
							1	1	1
							10	12	12
							1	1	1
Сок мультивитаминный	200		200		200		200	200	200
Яблоко	200		200		200		200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20		35		40		20	35	40
Калорийность, ккал			771		861		929		

5-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
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
				сахари	2	3	3
				соус томатный	55	65	75
				бульон	50	58	68
				мука пшеничная обогашенная	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
				Сузбеше	100	100	100
Молоко	200	200	200				
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 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
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
				рис	37	48	55
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	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 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
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 обогатщенная	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
Компот из свежих плодов	200	200	200				

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

3-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
Гуляш	60	80	100	говядина масло растительное лук репчатый томатная паста мука пшеничная обогашенная	128 6 22 14 5	171 8 29 19 7	214 10 36 24 8
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка масло сливочное бульон	36 4 73	47 5 95	54 6 110
Сузбеще	100	100	100	сузбеще	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 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
Салат с огурцами и зеленью	60	80	100	листья салата огурцы свежие	34 30	46 40	58 50
Судак тушеный	75/50	75/50	75/50	масло растительное судак вода или бульон морковь петрушка лук репчатый томатная паста масло растительное сахар соль йодированная морковь	10 142 27 23 3 10 10 5 2 1 19	14 142 27 23 3 10 10 5 2 1 25	18 142 27 23 3 10 10 5 2 1 30
Гарнир: овощи в молочном	75/26	100/30	120/30				

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 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
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
				сузбеше	100	100	100
				молоко	200	200	200
				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	