



УТВЕРЖДАЮ
 Рководитель
 ГУ "Отдел образования по району Биржан сал
 управления образования Акмолинской области"
 Акшалова А.Т.
 № 31 декабря 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
				сахари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	масло сливочное	6	7	8
				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 (газобедренная часть)	71	82	89
				масло растительное	7	8	8
				томатная паста	8	9	10
				лук репчатый	16	18	20

					3	3
	мука пшеничная обогащенная				3	3
	огурцы соленые				22	25
	картофель				142	163
	чеснок				0,7	0,8
	яблоко и груша	200	200		45	45
	сахар				24	24
	банан	200	200		200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	20	35
	Калорийность, ккал				631,7	709,8

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
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
				капуста белокочанная	143	186	215
Гарнир: капуста тушенная	100	130	150	капуста белокочанная	4	5	6
				масло растительное	3	4	5
				морковь	5	7	8
				лук репчатый	9	12	14
				томатная паста	1	1	1
				мука пшеничная обогащенная	3	4	5
				сахар	100	100	100
Сузбеше	200	200	200	сузбеше	200	200	200
				кефир	20	35	40
				Хлеб ржано-пшеничный	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	60	80	100	помидоры свежие	36	48	60

сладким перцем				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
				сахари	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
Банан	200	200	200	сахар	24	24	24
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	банан	200	200	200
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					638	728	795

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	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 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	96 8 120 24 11 3	96 8 120 24 11 3	96 8 120 24 11 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 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 мука пшеничная обогащенная бульон	5 103 70 10 14 4 60 16 5 47	6 103 70 10 14 4 60 16 5 47	8 103 70 10 14 4 60 16 5 47
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты (курага и изюм)	20	20	20

					сахар	20	20	20
Банан	200	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
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) хлеб пшеничный молоко лук репчатый масло растительное мука пшеничная обогащенная масло сливочное	69 11 16 32 4 5 4	78 12 18 36 5 6 5	87 13 20 40 6 7 5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая масло сливочное	48 4	62 5	71 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 блюдо	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 огурцы свежие капуста белокочанная масло растительное	18 24 17 8	24 32 23 11	30 40 29 14
Судак припущенный	75/50	75/50	100/50	судак (филе) лук репчатый петрушка соус белый основной бульон масло сливочное мука пшеничная обогащенная	142 4 5 50 55 3 3	142 4 5 50 55 3 3	190 5 7 50 55 3 3

Гарнир: поре картофеля	100	130	150	лук репчатый	2	2	2
				картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26
Кисель с витамином С	200	200	200	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
Груша	200	200	200	витамин С порошок	0,07	0,07	0,07
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	груша	200	200	200
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					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			
				сахари	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			
				молоко	200	200	200			
				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)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сахар	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
	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 блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г	
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет
Салат из сладкого перца с зеленью	60	80	перец сладкий	43	58
			лук зеленый	15	20
			масло растительное	10	14
Куры отварные	80	90	курица	165	186
			лук репчатый	3	3
Гарнир: перловка	100	130	перловка	36	47
			масло сливочное	4	5
			бульон	73	95
			груша	44	44
Компот из свежих плодов	200	200	сахар	20	20
			банан	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	200	200	банан	200	200
			хлеб ржано-пшеничный	20	35
Калорийность, ккал				633	727

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 обогащенная	6	7	8	
		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
				морковь	19	25	30
				картофель	20	27	32
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	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	200	200
				яблоко	200	200	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	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
				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
				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
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
				рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	10	10	10	бульон	73	95	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 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
Азу	200	230	250	масло растительное	4	5	6
				говядина (газобедренная 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
				яблоко и груша	45	45	45
Компот из свежих плодов	200	200	200	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 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 обогащенная перловка масло сливочное бульон	128 6 22 14 5 36 4 73	171 8 29 19 7 47 5	214 10 36 24 8 54 6
Гарнир: перловка	100	130	150				
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	110
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	10 142 27 23 3 10 10 5 2	14 142 27 23 3 10 10 5 2	18 142 27 23 3 10 10 5 2
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	соль йодированная морковь картофель горошек зеленый консервированный капуста белокочанная	1 19 20 12 19	1 25 27 16 25	1 30 32 19 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	200	сок персиковый	200	200	200
Яблоко	200	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	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	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