

СОГЛАСОВАНО

Руководитель
по Зерендинскому району
образования Акмолинской области
Нурова Д.Н.

УТВЕРЖДАЮ:

КГУ «Общеобразовательная школа
села Айдабол отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»
Жусупова Р.А.
2024 года

Четырехнедельное меню блюд

(зима - весна)

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
Тефтели мясные	80	90	100	говядина рис лук репчатый масло растительное яйцо масло сливочное	60 20 32 4 1 5	80 20 36 5 1 5	80 20 40 6 1 5
Гарнир. гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая масло сливочное	40 5	55 6	65 8
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					397	453	475

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 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
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные сахар крахмал картофельный кислота лимонная	5 30 10 1	5 35 10 1	5 40 10 1
Фрукты	100	100	100	яблоко	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					466	527	595

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
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
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
Калорийность, ккал					295	324	336

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 моркови	60	100	100	морковь сахар масло растительное	64 5 6	76 5 12	98 5 12
Биточки рыбные	80	100	100	сельдь свежемороженый хлеб пшеничный молоко лук репчатый мука пшеничная масло растительное	110 8 25 5 5 5	130 12 28 7 6 6	140 15 30 8 9 7
Гарнир Макароны	75	100	120	Макароны	75	100	120
Сок мультивитаминный	165	165	165	сок мультивитаминный	165	165	165
Сузбеше	60	60	60	сузбеше	60	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					553	642	709

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
Котлеты мясные	80	100	100	говядина хлеб пшеничный молоко сахар масло растительное масло сливочное	84 14 30 3 5 6	100 16 30 4 6 7	110 18 30 4 7 8
Гарнир. картофельное пюре	100	130	150	масло сливочное картофель молоко	4 70 30	5 75 30	7 80 30
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Сузбеше	60	60	60	сузбеше	60	60	60
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					536	578	604

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
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
				соль йодированная	2	3	3
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1	2	3
				Мед пчелиный	10	10	10
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					288	311	323

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	100	100	капуста белокочанная	58	78	88
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	6	7
Жаркое по-домашнему	150	200	200	курица	140	165	200
				картофель	130	147	165
				лук репчатый	8	13	15
				томатная паста	5	6	7
				масло растительное	7	7	7
				яблоко и груша	5	5	5
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сахар	27	30	33
				фрукты	200	200	200
Фрукты	200	200	200	фрукты	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					608	697	773

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
Плов (говядина)	150	200	200	говядина	102	122	133
				крупа рисовая	33	48	60
				масло растительное	8	11	11
				лук репчатый	10	11	12
				морковь	14	17	19
				томатная паста	4	4	4
				Молоко	200	200	200
Сузбеше	60	60	60	Сузбеше	60	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					451	508	539

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	100	100	капуста белокочанная	74	74	80
				морковь	18	18	30
				масло растительное	8	9	10
Сельдь свежемороженый тушеный	80	100	100	сельдь 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
Гарнир: овощи в молочном соусе	100	150	150	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
Фрукты	200	200	200	фрукты	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					760	839	906

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
Биточки мясные	80	100	100	говядины	102	122	133
				хлеб пшеничный	8	12	18
				молоко	20	20	22
				сахари	4	7	7
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	33	48	52
				масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
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					422	487	518

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
Говядина тушеное (поджарка)	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	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					406	488	525

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	60	100	100	морковь	172	178	180
				сахар	11	16	21
				масло растительное	6	8	10
Куры отварные	80	100	100	курица	140	165	200
				лук репчатый	3	3	3
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	30	36	46
				масло сливочное	7	8	10
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Фрукты	200	200	200	фрукты	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					789	849	910

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
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
Сузбеше	60	60	60	сузбеше	60	60	60
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					348	368	390

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	100	100	капуста белокочанная	41	47	66
				морковь	31	34	58
				масло растительное	8	11	13
Мянтая припущенный	80	100	100	мянтая (филе)	110	130	140
				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
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные	5	5	5
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	1	1	1
Фрукты	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					606	684	758

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
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 мультивитаминный	165	165	165	сок мультивитаминный	165	165	165
Мед пчелиный	10	10	0	мед пчелиный	10	10	10
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					416	488	519

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
Плов (говядина)	150	200	200	говядина	101	121	134
				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	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Молоко	150	150	150	молоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					338	389	416

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 витаминный	60	100	100	капуста белокачанная	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
				сухари	3	3,5	6
				перловка	43	58	70
Гарнир: перловка	100	150	150	масло сливочное	8	10	13
Сок мультивитаминный	165	165	165	сок мультивитаминный	165	165	165
Фрукты	200	200	200	фрукты	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					631	702,5	751

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	100	100	говядина	102	122	133
				морковь	7	8	9
				лук репчатый	7	9	10
				масло растительное	6	7	7
				томатная паста	6	7	8
				мука пшеничная	5	7	8
				сахар	3	4	5
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150	капуста белокачанная	123	142	160
				масло растительное	2	4	4
				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	Молоко	150	150	150
Сузбеше	60	60	60	Сузбеше	60	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					504	573	615

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 свекольный	60	100	100	свекла	87	92	110
				масло растительное	6	8	9
Котлеты рыбные	80	100	100	минтай	110	130	140
				хлеб пшеничный	5	10	15
				сухари	7	8	9
				масло растительное	9	10	10
				морковь	5	7	9
Гарнир: овощи в молочном соусе	80	100	120	картофель	95	115	134
				горошек зеленый консервированный	10	11	14
				капуста белокачанная	19	25	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная	1	1	1
				сахар	1	1	1
				яблоки сушеные	15	15	15
				сахар	20	20	20
				груша	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					671	751	820

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
Куры отварные	80	100	100	курица	140	165	200
				лук репчатый	3	3	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150	крупа гречневая	38	48	65
				масло сливочное	8	10	13
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Чай с молоком	200	200	200	чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	сахар	9	12	15
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					440	500	563