



Администрация по району Баян сал
 Управление образования Акмолинской области
 Акталова А.Т.
 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)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	18	21	24
				сахар	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
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 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
						сахар	24	24	24
						банан	200	200	200
						хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Компот из свежих плодов	200	200	200				631,7	709,8	764,8
Банан	200	200	200						
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40						
Калорийность, ккал									

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	
Гарнир: капуста тушеная	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	
Суфле	100	100	100		суфле	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 блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто, г
--------------------	----------------	-------------------	-----------

	Возраст, лет				Ингредиенты блюда	Выход блюда, 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 лук зеленый перец сладкий масло растительное судак				
Котлеты рыбные	80	90	100		хлеб пшеничный молоко или вода сухари				
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30		масло растительное морковь картофель горошек зеленый консервированный капуста белокочанная соус молочный молоко				
Компот из свежих плодов	200	200	200		масло сливочное мука пшеничная обогащенная бульон или вода сахар				
Банан	200	200	200		яблоко сахар				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40		банан				
Калорийность, ккал					хлеб ржано-пшеничный				
5-й день						638	728	795	

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 крупа рисовая масло растительное лук репчатый морковь	107 51 8 9	107 61 10 11	107 68 11 12	
Мед пчелиный	10	10	10		томатная паста мед пчелиный	14 16 10	17 19 10	19 21 10	

					мука пшеничная обогащенная бульон	5	5	5	5
Компот из сухофруктов	200	200	200	200	сухофрукты (курага и изюм)	47	47	47	47
Банан	200	200	200	200	сахар	20	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	20	банан	20	20	20	20
Калорийность, ккал				40	хлеб ржано-пшеничный	200	200	200	200
						20	35	35	40
						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
Тфтели 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	4	6	7
					масло сливочное	4	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150		крупа гречневая	48	62	71
Суфле	100	100	100		масло сливочное	4	5	6
Кефир	200	200	200		суфле	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40		кефир	200	200	200
Калорийность, ккал					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
Сулак припущенный	75/50	75/50	100/50		сулак (филе)	142	142	190
					лук репчатый	4	4	5
					петрушка	5	5	7
					соус белый основной	50	50	50

Компот из сухофруктов	200	200	200	мука пшеничная обогащенная бульон		5	5	5
				сухофрукты (курага и изюм)		47	47	47
Банан	200	200	200	сахар		20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	200	200	банан		20	20	20
Калорийность, ккал		35	40	хлеб ржано-пшеничный		200	200	200
						20	35	40
						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
Тфтели 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
Сузбеш	100	100	100	масло сливочное	4	5	6
Кефир	200	200	200	сузбеш	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	кефир	200	200	200
Калорийность, ккал				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

Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	бульон	55	55	55
				масло сливочное	3	3	3
				мука пшеничная обогащенная	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
Кисель с витамином С	200	200	200	вода	190	190	190
				витамин С порошок	0,07	0,07	0,07
				груша	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					914,27	994,27	1102,27
Груша	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал							

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
				сахар	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) хлеб пшеничный молоко сухари масло растительное масло сливочное крупа рисовая масло сливочное картофель молоко мед пчелиный сузбеше молоко хлеб ржано-пшеничный	75 14 19 8 5 6 20 5 57 8 10 100 200 20	86 16 22 9 6 7 26 7 74 10 10 100 200 35	96 18 25 10 7 8 30 8 86 11 10 100 200 40
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150				
Мед пчелиный	10	10	10				
Сузбеше	100	100	100				
Молоко	200	200	200				
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 лук зеленый масло растительное курица лук репчатый перловка масло сливочное бульон груша сахар банан хлеб ржано-пшеничный	43 15 10 165 3 36 4 73 44 20 200 20	58 20 14 186 3 47 5 95 44 20 200 35	73 25 18 208 4 54 6 110 44 20 200 40
Куры отварные	80	90	100				
Гарнир: перловка	100	130	150				
Компот из свежих плодов	200	200	200				
Банан	200	200	200				
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 морковь лук репчатый масло растительное томатная паста мука пшеничная обогащенная капуста белокочанная масло растительное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная обогащенная сахар сузбеше кефир хлеб ржано-пшеничный	181 8 8 8 19 6 143 4 3 5 9 1 3 100 200 20	205 9 9 9 21 7 186 5 4 7 12 1 4 100 200 35	226 10 10 10 24 8 215 5 4 7 13 1 5 100 200 40
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150				
Сузбеше	100	100	100				
Кефир	200	200	200				
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 огурцы свежие лук зеленый масло растительное судак хлеб пшеничный молоко лук репчатый мука пшеничная обогащенная масло растительное морковь	29 23 8 12 109 11 16 13 6 5 19	39 30 10 16 123 12 18 15 7 6 25	48 38 13 20 137 13 20 17 8 7 30
Тефтели из судака	80	90	100				
Гарнир: овощи в молочном	75/26	100/30	120/30				

соус				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 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 фаршированный 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
				сахар	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
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 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 обогатенная	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 группа	45	45	45
				сахар	24	24	24

Банан	200	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	200
Калорийность, ккал				
	20	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
Уляш	60	80	100	говядина масло растительное лук репчатый томатная паста	128 6 22 14	171 8 29 19	214 10 36 24
Гарнир: перловка	100	130	150	мука пшеничная обогащенная перловка масло сливочное бульон	5 36 4 73	7 47 5 95	8 54 6 110
Суп-бешбармак	100	100	100	суп-бешбармак	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 масло растительное	34 30 10	46 40 14	58 50 18
Судак тушеный	75/50	75/50	75/50	судак вода или бульон морковь петрушка лук репчатый томатная паста	142 27 23 3 10 10	142 27 23 3 10 10	142 27 23 3 10 10
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	масло растительное сахар соль йодированная морковь	5 2 1 19	5 2 1 25	5 2 1 30

Соус	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
Сок персиковый	бульон или вода	10	12	12
	сахар	1	1	1
	сок персиковый	200	200	200
	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал		836	908	957

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто		
	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
Сузбеш	100	100	100	сузбеш	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