



Учреждение
«Областное учреждение по району Биржан сал
управления образования Акмолинской области»
Аксалова А.Т.
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) хлеб пшеничный молоко сахари масло растительное масло сливочное рис	75 14 18 8 5 6 37	86 16 21 9 6 7 48	96 18 24 10 7 8 55
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис масло сливочное бульон	4 73 10	5 95 10	6 110 10
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 морковь сахар	58 7 4	78 9 5	98 11 6
Азу	200	230	250	масло растительное говядина (тазодренная часть) масло растительное	4 71 7	5 82 8	6 89 8

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	8	9	10
Компот из свежих плодов	200	200	200	томатная паста лук репчатый	142	163	177	16	18	20
Банан	200	200	200	мука пшеничная обогащенная	0.7	0.8	0.8	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	огурцы соленые	45	45	45	22	25	27
Калорийность, ккал				картофель	24	24	24	200	200	200
				чеснок	20	35	40	20	35	40
				яблоко и груша	631,7	709,8	764,8			
				сахар						
				банан						
				хлеб ржано-пшеничный						

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	8	9	10
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	говядина	181	205	226	8	9	10
				морковь	8	9	10	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10	8	9	10
				масло растительное	8	9	10	19	21	24
				томатная паста	6	7	8	6	7	8
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	мука пшеничная	143	186	215	4	5	6
				капуста белокочанная	3	4	5	3	4	5
				масло растительное	5	7	8	5	7	8
				морковь	9	12	14	9	12	14
				лук репчатый	1	1	1	1	1	1
				томатная паста	3	4	5	3	4	5
				мука пшеничная обогащенная	100	100	100	100	100	100
Сузбеше	100	100	100	сахар	200	200	200	20	35	40
Кефир	200	200	200	сузбеше	718	814	882			
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	кефир						
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный						

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	11-14 лет	15-18 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	80		100		
			помидоры свежие			
			лук зеленый		48	60
			перец сладкий		11	14
Котлеты рыбные	80	90		100		
			масло растительное		21	26
			судак		14	18
			хлеб пшеничный		120	133
			молоко или вода		17	19
			сухари		23	26
			масло растительное		8	9
			морковь		12	13
			картофель		25	30
			горошек зеленый консервированный		27	32
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30		120/30		
			капуста белокочанная		16	19
			соус молочный		25	30
			молоко		30	30
			масло сливочное		12	12
			мука пшеничная обогащенная		1	1
			бульон или вода		1	1
			сахар		12	12
			яблоко		1	1
			банан		45	45
Компот из свежих плодов	200	200		200		
Банан						
Хлеб ржано-пшеничный	200	200		200		
Калорийность, ккал	20	35		40		
5-й день.						
Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда			
Плов (говядина)	7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Брутто, г
	150/50	180/50	107	107	107	107
Мед пчелиный						
			говядина			
			крупа рисовая			
			масло растительное			
			лук репчатый			
		морковь				
		томатная паста				
		мед пчелиный				
	10	10	16	19	19	
			10	10	10	
			638	728	795	

Компот из сухофруктов	200	200	200	мука пшеничная обогащенная бульон	5	5	5	5
Банан	200	200	200	сухофрукты (курага и изюм)	47	47	47	47
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	сахар	20	20	20	20
Калорийность, ккал				банан	200	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40
					658	695	724	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
				масло сливочное	4	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
Сузбеше	100	100	100	масло сливочное	4	5	6
Кефир	200	200	200	сузбеше	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

	бульон	55	55	55
Гарнир: пюре картофельное	масло сливочное	3	3	3
	мука пшеничная обогащенная	3	3	3
	лук репчатый	2	2	2
	картофель	115	150	174
	молоко	17	22	26
Кисель с витамином С	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	витамин С порошок	0,07	0,07	0,07
Хлеб ржано-пшеничный	груша	200	200	200
Калорийность, ккал	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
		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
				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
				сахари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150	масло сливочное	6	7	8
				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	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
Куры отварные	80	90	100	масло растительное	10	14	18
				курица	165	186	208
Гарнир: перловка	100	130	150	лук репчатый	3	3	4
				перловка	36	47	54
				масло сливочное	4	5	6
Комплет из свежих плодов	200	200	200	бульон	73	95	110
				груша	44	44	44
Банан	200	200	200	сахар	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	банан	200	200	200
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					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	181 8 8 8 19 6 143 4 3 5 9 1 3	205 9 9 9 21 7 186 5 4 7 12 1 4	226 10 10 10 24 8 215 5 4 7 13 1 5
	Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	капуста белокочанная масло растительное морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная обогащенная	4 3 5 9 1 3	5 4 7 12 1 4	5 4 7 13 1 5
	Сузбеше	100	100	100	сахар	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 огурцы свежие лук зеленый масло растительное сулдук	29 23 8 12 109	39 30 10 16 123	48 38 13 20 137
	Тефтели из сулдука	80	90	100	хлеб пшеничный молоко лук репчатый мука пшеничная обогащенная масло растительное	11 16 13 6 5	12 18 15 7 6	13 20 17 8 7
	Гарнир: овощи в молочном	75/26	100/30	120/30	морковь масло растительное	19	25	30

соус	Ингредиенты											
	картофель	горошек зеленый консервированный	капуста белокочанная	соус молочный	молоко	масло сливочное	мука пшеничная обогащенная	бульон или вода	сахар	сок мультивитаминный	яблоко	хлеб ржано-пшеничный
	20	12	19	26	10	1	10	1	200	200	20	771
	27	16	25	30	12	1	12	1	200	200	35	861
	32	19	30	30	12	1	12	1	200	200	40	929
Сок мультивитаминный									200	200	40	
Яблоко									200	200	40	
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
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							
В среднем за неделю (ккал)				698	772	847	
				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
					сахари	8	9	10
					масло растительное	5	6	7
					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	100	100		
	Сузбеше	100	100	100	200	200		
	Молоко	200	200	200	20	35		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	570	638		
	Калорийность, ккал						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
					говядина (тазобедренная часть)	71	82	89
					масло растительное	7	8	8
					томатная паста	8	9	10
					лук репчатый	16	18	20
					мука пшеничная обогашенная	3	3	3
					огурцы соленые	22	25	27
	Азу	200	230	250	картофель	142	163	177
чеснок					0,7	0,8	0,8	
яблоко и груша					45	45	45	
	Компот из свежих плодов	200	200	200	24	24	24	
	Калорийность, ккал							

Банан	200	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40
Калорийность, ккал			631,7	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	128	171	214
					масло растительное	6	8	10
					лук репчатый	22	29	36
					томатная паста	14	19	24
					мука пшеничная обогащенная	5	7	8
					перловка	36	47	54
Гарнир: перловка		100	130	150	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		608	716	802
Калорийность, ккал								

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	142	142	142
Судак тушеный		75/50	75/50	75/50	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				горошек зеленый консервированный	20	27	32
	200	200	200	200				
					19	25	30	
					26	30	30	
					10	12	12	
					1	1	1	
					1	1	1	
					10	12	12	
					1	1	1	
Сок персиковый	200	200	200		200	200	200	
Яблоко	200	200	200		200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40		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