

УТВЕРЖДАЮ:

КГУ "Общеобразовательная школа №1
села Бастау отдела образования по Атбасарскому р:
управления образования Акмолинской области" Журумбаев
"03" января 2024 год

Четырехнедельное меню блюд

(зима - весна)

I 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
Суп лапша домашняя	200	230	250	мука пшеничная яйца соль йодированная лук репчатый масло сливочное	6 2 1 10 5	7 3 1 15 5	8 3 1 15 5
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 мед пчелиный	40 5 13	55 6 13	65 8 13
Молоко	210	210	210	молоко	210	210	210
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					434	497	520

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

Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250	250	30	40	50
					4	4	5
					1	2	2
					5	7	8
Салат из свежих овощей	60	100	100	100	4	5	5
					50	60	70
					6	7	8
Жаркое по-домашнему	150	200	200	200	4	4	5
					140	165	200
					70	75	80
					15	15	20
					11	11	11
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	200	4	4	5
					5	5	5
					30	35	40
					10	10	10
Яблоко	250	250	250	250	1	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	35	40	250	250	250
Калорийность, ккал					20	35	40
					660	735	815

3-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
Рассольник на костном бульоне	200	250	250	картофель	40	45	50
				лук репчатый	5	7	8
				соль йодированная	1	1	1
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	5	5	5
Мясо тушеное (говядина)	80	100	100	говядина	161	185	210
				морковь	4	4	5
				лук репчатый	7	7	8
				масло растительное	8	13	13
				томатная паста	19	12	13
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150	мука пшеничная	7	8	10
				капуста белокочанная	110	133	146

сок мультивитаминовый	165	165	165	165
Сузбеше	75	75	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40
Калорийность, ккал			675	798,5
				906

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
Суп-харчо на костном бульоне	200	250	250	крупа рисовая лук репчатый масло сливочное томатная паста соль йодированная чеснок	24 5 1 6 1 3	33 7 1 8 2 3	40 8 1 8 3 3
Котлеты мясные	80	100	100	говядина хлеб пшеничный молоко сахари 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	150	150	масло сливочное картофель молоко	4 70 30	5 75 30	7 80 30
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
Сузбеше	75	75	75	сузбеше	75	75	75
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					593	649	684

II 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
Борщ на костном бульоне	200	250	250	свекла капуста белокочанная	8 23	9 26	10 28

Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	200	5	5	5	5
Яблоко и Груша								
сахар					27		30	33
Яблоко	250	250	250	250	250		250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40	20		35	40
Калорийность, ккал					694		793,5	885

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
Суп лапша домашняя	200	250	250	мука пшеничная яйца соль йодированная лук репчатый масло сливочное говядина	19 2 1 10 4 102	24 3 2 10 5 122	34 4 3 11 5 133
Плов (говядина)	150	200	200	крупа рисовая масло растительное лук репчатый морковь томатная паста	33 8 10 14 4	48 11 11 17 4	60 11 12 19 4
Молоко	210	210	210	молоко	210	210	210
Сузбеше	150	150	150	Сузбеше	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					587	652	696

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
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250	фасоль картофель морковь лук репчатый масло растительное	16 20 9 9 4	18 25 9 9 6	20 30 10 10 7
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная морковь	74 18	74 18	80 30

Сельдь свежемороженый тушеный	80	100	100	100	8	9	10
					110	130	140
					23	23	23
					10	10	10
					5	6	7
					5	5	6
					2	2	2
					1	1	2
Гарнир: овощи в молочном соусе	100	150	150	150	19	25	30
					30	44	50
					12	16	19
					19	32	47
					26	30	30
					10	11	12
					1	1	1
					1	1	1
					1	1	1
Сок персиковый	165	165	165	165	165	165	165
Банан	250	250	250	250	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40	20	35	40
Калорийность, ккал					868	956	1033

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
Суп из овощей	200	250	250	капуста белокочанная	20	23	25
				картофель	30	34	50
				морковь	12	13	14
				лук репчатый	10	10	11
Биточки мясные	80	100	100	горошек зеленый консервированный	10	10	11
				масло растительное	4	5	5
				говядины	102	122	133
				хлеб пшеничный	8	12	18
				молоко	20	20	22
				сахари	4	7	7
				масло растительное	5	6	7

Гарнир: рис припущенный	100	130	150	масло сливочное	6	7	8
				рис	33	48	52
Мед пчелиный	12	12	12	масло сливочное	4	5	6
Чай	200	200	200	мед пчелиный	12	12	12
Сыр	10	15	15	чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	сыр	10	15	15
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					510	584	636

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
Суп с вермишелью	200	250	250	вермишель	16	18	20
				морковь	12	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				томатная паста	3	3	3
Говядина тушеное (поджарка)	150	200	200	говядина	101	121	134
				лук репчатый	17	42	47
				масло растительное	8	13	13
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	томатная паста	14	16	18
				крупа гречневая	30	45	55
Мед пчелиный	10	10	10	масло сливочное	3	3	5
Молоко	250	250	250	мед пчелиный	13	13	13
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	молоко	250	250	250
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					500	587	628

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
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250	картофель	40	40	50
				фасоль	10	18	20
				морковь	7	9	10

					лук репчатый	7	9	10
					масло растительное	4	5	5
Салат из моркови	60	100	100		морковь	172	178	180
					сахар	11	16	21
Куры отварные	80	100	100		масло растительное	6	8	10
					курица	140	165	200
Гарнир: макароны отварные	100	130	150		лук репчатый	3	3	3
					макароны	30	36	46
Молоко	200	200	200		масло сливочное	7	8	10
Груша	250	250	250		Молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40		груша	250	250	250
Калорийность, ккал					хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
						907	980	1055

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
Зразы рубленые	80	100	100	говядина	102	122	133
				хлеб пшеничный	15	20	25
				молоко	13	14	16
				лук репчатый	35	45	55
				масло растительное	9	10	11
				яйца	2	7	7
				сухари	10	11,5	15
Гарнир: рис припущенный	100	150	150	рис	30	40	44
				масло сливочное	3	4	5
Сузбеше	150	150	150	сузбеше	150	150	150
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					657	731,5	791

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
Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250	крупя овсяная	14	18	25
				морковь	9	13	14
				лук репчатый	8	10	11
Салат из свежих овощей	60	100	100	масло растительное	4	5	5
				капуста белокочанная	41	47	66
				морковь	31	34	58
Минтай припущенный	80	100	100	масло растительное	8	11	13
				минтай (филе)	110	130	140
				лук репчатый	4	4	5
Гарнир: пюре картофельное	100	150	150	сметана	50	50	50
				масло сливочное	3	4	5
				мука пшеничная	10	15	17
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	картофель	65	85	90
				молоко	17	21	24
				масло сливочное	7	8	10
Банан	250	250	250	плоды шиповника сушеные	5	5	5
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	кислота лимонная	1	1	1
				банан	250	250	250
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал				691	780	863	

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
Суп лапша домашняя	200	250	250	мука пшеничная	7	7	15
				яйца	3	8	8
				соль йодированная	5	7,5	10
Рагу (говядина)	80	100	100	лук репчатый	8	10	11
				масло сливочное	2	3	5
				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	12	12	12		мед пчелиный	12	12	12
Сыр	10	15	15		сыр	10	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал						443	525.5	570

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
Щи из свежей капусты	200	250	250	капуста белокочанная	13	15	15
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	7	8	11
				томатная паста	3	3	3
				мука пшеничная	3	3	3
				масло растительное	3	4	4
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	13	13	13	мед пчелиный	13	13	13
Молоко	150	150	150	молоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					381	438	469

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
Суп с вермишелью	200	250	250	вермишель	16	18	20

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	
Борщ на костном бульоне	200	250	250	свекла	18	25	32	
				капуста белокочанная	15	16	20	
				томатная паста	4	4	4	
				картофель	115	135	151	
				морковь	6	8	10	
				лук репчатый	5	7	9	
				соль йодированная	2	3,5	5	
				масло растительное	2	3	3	
				сахар	2	3	4	
	Куры отварные	80	100	100	курица	140	165	200
	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150	лук репчатый	3	3	3
					крупа гречневая	38	48	65
	Мед пчелиный	12	12	12	масло сливочное	8	10	13
Сыр	10	15	15	мед пчелиный	12	12	12	
Чай с молоком	200	200	200	сыр	10	15	15	
				чай с молоком	200	200	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	сахар	9	12	15	
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
Калорийность, ккал					609	704,5	801	