

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель «Отдела образования
по Аршалынскому району
управления образования Акмолинской области»
Молдахметов М.Р.
«04» март 2021г.



Перспективное четырехнедельное меню
для организации питания для детей из мало обеспеченных семей и детей сирот
в возрасте от 7 до 18 лет на 2021 учебный год
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	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				Яйца	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
Тефтели мясные	80	90	100	Бульон	189	217	237
				Говядина (котлетное мясо)	69	69	69
				Хлеб пшеничный	11	12	13
				Лук репчатый	32	36	40
				Масло растительное	4	5	6
				Масло сливочное	5	6	7
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	Мука пшеничная обогащенная	4	5	5
				Крупа гречневая	48	62	71
Компот из плодов шиповника	200	200	200	Масло сливочное	4	5	6
				Ягоды шиповника	180	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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	200/25	230/25	250/25	Крупа овсяная	20	23	25
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон	200	230	250
Салат из свежих овощей	60	80	100	Капуста белокочанная	41	55	69
				Морковь	18	24	30
				Масло растительное	8	11	13
Жаркое по- домашнему	200	200	200	Мясо курицы	69	69	69
				Картофель	178	178	178
				Лук репчатый	16	16	16
				Томатная паста	8	8	8
				Масло растительное	7	7	7
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	Плоды шиповника сушеные	8	8	8
				Сахар	24	24	24
				Крахмал картофельный	10	10	10
				Кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
				Вода	218	218	218
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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	200/25	230/25	250/25	Картофель	80	92	100
				Лук репчатый	10	12	13
				Огурцы соленые	14	16	17
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон или вода	140	161	175

Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	Говядина	180	180	180
				Морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	8	9	10
				Томатная паста	19	19	19
				Мука пшеничная обогащенная	6	7	8
Гарнир: макароны	100	130	150	Макароны			
				Масло растительное	4	5	5
Какао	200	200	200	Молоко , какао	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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 с бобовыми	200/25	230/25	250/25	Картофель	40	46	50
				Фасоль	16	18	20
				Морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон	140	161	175
Салат из моркови	60	80	100	Морковь	64	86	108
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
Тефтели рыбные	80	90	100	Рыба	100	103	107
				Хлеб пшеничный	11	12	13
				Лук репчатый	13	15	17
				Мука пшеничная обогащенная	6	7	8
				Масло растительное	5	6	7
Гарнир: овощи тушеные	75/26	100/30	120/30	Морковь	19	25	30
				Картофель	20	27	32
				Капуста белокочанная	19	25	30
				Бульон или вода	10	12	12
Компот из сухофруктов	200	200	200	Сухофрукты			
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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	200/25	230/25	250/25	Крупа рисовая	15	17	18
				Лук репчатый	19	22	24
				Масло сливочное	8	9	10
				Петрушка	8	9	10
				Томатная паста	6	7	8
				Соль йодированная	1	1	1
				Бульон	200	230	250
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	Говядина (котлетное мясо)	75	86	96
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				Молоко	19	22	25
				Сухари	8	9	10
				Масло растительное	5	6	7
				Масло сливочное	6	7	8
				Крупа рисовая	20	26	30
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150	Масло сливочное	5	7	8
				Картофель	57	74	86
				Молоко	8	10	11
Сыр	30	30	30	Сыр	30	30	30
Чай с молоком	200	200	200	Чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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	200/25	230/25	250/25	Свекла	30	35	38
				Капуста белокочанная	23	26	28
				Томатная паста	5	6	7

				Морковь	8	9	10
				Петрушка	2	2	2
				Лук репчатый	7	8	9
				Соль йодированная	1,5	2	2
				Масло растительное	3	3	3
				Сахар	1,5	2	2
Зразы рубленые	80	90	100	Бульон	120	138	150
				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
				Перловка	36	47	54
Гарнир: перловка	100	130	150	Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	73	95	110
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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- харчо	200/25	230/25	250/25	Крупа рисовая	15	17	18
				Лук репчатый	19	22	24
				Масло сливочное	8	9	10
				Петрушка	8	9	10
				Томатная паста	6	7	8
				Соль йодированная	1	1	1
				Бульон	200	230	250
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	Капуста белокочанная	58	78	98
				Зелень	7	9	11
				Сахар	4	5	6

Жаркое по- домашнему	200	200	200	Масло растительное	4	5	6
				Мясо курицы	79	79	79
				Картофель	178	178	178
				Лук репчатый	15	15	15
				Томатная паста	11	11	11
				Масло растительное	7	7	7
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	Яблоко и груша	20	20	20
				Сахар	20	20	20
				Яблоко	130	130	130
Яблоко	130	130	130	Яблоко	130	130	130
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				Яйца	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Бульон	189	217	237
Плов (мясо курицы)	150/50	180/50	200/50	Мясо курицы	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
				Кисель	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14	15- 18		7-10 лет	11-14	15- 18

		лет				лет	
		лет	лет			лет	лет
Суп с крупой	200/25	230/25	250/25	Крупа	12	12	12
				Картофель	40	46	50
				Морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	4	5	42
				Бульон	140	161	175
				Говядина	54	54	54
Салат из свежих овощей	60	80	100	Капуста белокочанная	41	55	69
				Морковь	18	24	30
				Масло растительное	8	11	13
				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
				Рис	37	48	55
				Сок	200	200	200
Гарнир: рис	100	130	150	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Сок	200	200	200				
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40				

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
		лет	лет			лет	лет
Суп из овощей	200/25	230/25	250/25	Капуста белокочанная	20	23	25
				Картофель	53	61	66
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон	151	174	190
				Говядина	54	54	54

Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	Говядина (котлетное мясо)	75	86	96
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				Молоко	18	21	24
				Сухари	8	9	10
				Масло растительное	5	6	7
				Масло сливочное	6	7	8
Гарнир: макароны	100	130	150	Макароны	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	73	95	110
Сыр	30	30	30	Сузбеше	30	30	30
Чай с молоком	200	200	200	Чай, молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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
Суп с вермешелью	200/25	230/25	250/25	Вермишель	16	18	20
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Томатная паста	3	3	3
				Бульон	191	220	240
Говядина тушеное	80	90	100	Говядина	171	193	214
				Лук репчатый	37	42	47
				Масло растительное	11	12	13
				Томатная паста	14	16	18
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	Крупа гречневая	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
Компот	200	200	200	Сухофрукты			
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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 бобовыми	200/25	230/25	250/25	Картофель	40	46	50
				Фасоль	16	18	20
				Морковь	8	9	10
				Лук репчатый	8	9	10
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон	140	161	175
Салат из моркови	60	80	100	Морковь	64	86	108
				Сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
Куры отварные	80	90	100	Курица	165	186	208
				Лук репчатый	3	3	3
Гарнир: макаронны отварные	100	130	150	Макаронны	36	47	54
				Масло сливочное	12	16	18
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	Сухофрукты	20	20	20
				Сахар	15	15	15
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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	200/25	230/25	250/25	Картофель	80	92	100
				Лук репчатый	10	12	13
				Огурцы соленые	14	16	17
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон или вода	140	161	175
Зразы рубленные	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
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	Рис	37	48	55
				Масло сливочное	4	5	6
				Бульон	73	95	110
Чай с молоком	200	200	200		200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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 с крупой	200/25	230/25	250/25	Крупа овсяная	20	23	25
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон	200	230	250
				Говядина	54	54	54
Салат из свежих овощей	60	80	100	Капуста белокочанная	41	55	69
				Морковь	18	24	30
				Масло растительное	8	11	13
Горбуша в сливочном соусе	75/50	75/50	100/50	Горбуша (филе)	142	142	190
				Лук репчатый	4	4	5
				Петрушка	5	5	7
				Соус белый основной	50	50	50
				Бульон	55	55	55
				Масло сливочное	3	3	3
				Мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				Лук репчатый	2	2	2
Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	Картофель	115	150	174
				Молоко	17	22	26

Кисель из плодов шиповника	200	200	200	Масло сливочное	7	9	10
				Плоды шиповника сушеные	8	8	8
				Сахар	24	24	24
				Крахмал картофельный	10	10	10
				Кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
				Вода	218	218	218
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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 лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				яйца	5	6	7
				вода	3	3	3
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Бульон	189	217	237
				Говядина	54	54	54
Рагу (мясо птицы)				Мясо птицы	76	76	76
				Масло растительное	8	8	8
				Картофель	120	120	120
				Морковь	24	24	24
				Лук репчатый	11	11	11
				Мука пшеничная обогащенная	3	3	3
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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	200/25	230/25	250/25	Капуста белокочанная	69	79	86
				Морковь	11	13	14
				Петрушка	3	3	3
				Лук репчатый	9	10	11
				Томатная паста	3	3	3
				Мука пшеничная обогатенная	3	3	3
				Масло растительное	4	5	5
				Бульон	160	184	200
Плов (мясо птицы)	150/50	180/50	200/50	Мясо птицы	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
				Чай	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Чай	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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 вермешелью	200/25	230/25	250/25	Вермишель	16	18	20
				Морковь	11	13	14
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Томатная паста	3	3	3
				Бульон	191	220	240
				Говядина	54	54	54
Салат витаминный (2 вариант)	60	80	100	Капуста белокочанная	15	20	25

Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	Мука пшеничная обогащенная	6	7	8
				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				
Сыр	30	30	30	Сузбеше	30	30	30
Кисель	200	200	200	Кисель	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

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 лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная	16	18	20
				Яйца	5	6	7
				Вода	3	3	3
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук репчатый	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Бульон	189	217	237
				Мука пшеничная обогащенная	16	18	20
Салат свекольный	60	80	100	Свекла	65	83	109
				Масло растительное	8	11	14
Котлеты рыбные	80	90	100	Рыба	107	107	107
				Хлеб пшеничный	15	17	19
				Молоко или вода	20	23	26
				Сухари	7	8	9
				Масло растительное	11	12	13
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	Макароны отварные	19	25	30
				Масло	8	8	8
Компот из сухофруктов	200	200	200	Яблоки сушеные	20	20	20
				Сахар	20	20	20

Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
-----------------------	----	----	----	----------------------	----	----	----

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
Юрщ	200/25	230/25	250/25	Свекла	30	35	38
				Капуста белокочанная	23	26	28
				Томатная паста	5	6	7
				Морковь	8	9	10
				Петрушка	2	2	2
				Лук репчатый	7	8	9
				Соль йодированная	1,5	2	2
				Масло растительное	3	3	3
				Сахар	1,5	2	2
				Бульон	120	138	150
				Говядина	54	54	54
Куры отварные	80	90	100	Курица	165	186	208
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	Лук репчатый	3	3	3
				Крупа гречневая	48	62	71
				Масло сливочное	4	5	6
Чай с лимоном	200	200	200	Чай с лимоном	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40