

1-й день

Четырехдневное меню блюд  
(зима-весна)  
1 неделя

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 рис лук репчатый масло растительное яйцо масло сливочное	6 3 1 3 4 61 20 5 4 2 6	7 9 1 3 5 80 25 7 5 6 7	9 9 1 3 7 80 30 8 6 10
Тефтели мясные	80	100	100				
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150				
Мед пчелиный	13	13	13				
Молоко	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>392</b>	<b>463</b>	<b>489</b>

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 с крупой на костном бульоне	200	250	250	крупа овсяная морковь соль йодированная лук репчатый масло растительное	30 4 1 5 4	40 4 2 7 5	50 5 2 8 5
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная морковь масло растительное	50 6 4	60 7 4	70 8 5

Утверждаю:

Директор школы

Баймагамбетова В.С.



*Handwritten signature of the director.*

Жаркое по-домашнему	150	200	200	200	140	165	200
					курица		
					картофель	70	80
					лук репчатый	15	20
					томатная паста	11	11
					масло растительное	4	5
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	200	плоды шиповника сушеные	5	5
					сахар	30	40
					крахмал картофельный	10	10
Яблоко	250	250	250	250	кислота лимонная	1	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40	яб.ябло	250	250
Калорийность, ккал					хлеб ржано-пшеничный	20	40
						660	815

### 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	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
				мука пшеничная	7	8	10
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150	капуста белокочанная	110	133	146
				масло растительное	5	5	5
				морковь	4	4	4
				лук репчатый	5	7	7
				томатная паста	5	6	7
				мука пшеничная	1	1	1
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	631	709	765
--------------------	-----	-----	-----

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 бобовый на костном бульоне	200	250	250	картофель фасоль морковь соль йодированная лук репчатый масло растительное	20 16 5 1 8 5	28 22 8 1,5 9 5	43 30 8 3 10 5
Салат из моркови	60	100	100	морковь сахар масло растительное	64 5 6	76 5 12	98 5 12
Тфтели из селди свежемороженый	80	100	100	селдь 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
Гаршир: овонци в молочном соусе	75	100	120	морковь картофель горчица зеленый консервированный капуста белокочанная сметана молоко масло сливочное мука пшеничная	5 10 12 47 30 15 4 4	8 27 16 60 30 17 5 5	8 32 19 80 30 20 7 7
Сок мультивитаминный	165	165	165	сок мультивитаминный	165	165	165
Сузбеше	75	75	75	сузбеше	75	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>675</b>	<b>798,5</b>	<b>906</b>

5-й день

Наименование блюл	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
	200	250	250		крупя рисовая	24	33
Суп-харчо на костном бульоне					5	7	8
					1	1	1
					6	8	8
					1	2	3
					3	3	3
Котлеты мясные	80	100	100	говядина	84	100	110
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	30	30	30
				сахар	3	4	4
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: картофельное пюре	100	150	150	масло сливочное	4	5	7
				картофель	70	75	80
				молоко	30	30	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
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>593</b>	<b>649</b>	<b>684</b>

## 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
				капусты 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
Зразы рубленые	80	100	100	говядина	102	122	133
				хлеб пшеничный	7	8	11



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

#### 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 бобовый на капустном бульоне	200	250	250	фасоль картофель морковь лук репчатый масло растительное капуста белокочанная морковь масло растительное соль свежемороженый морковь лук репчатый томатная паста масло растительное сахар соль йодированная	16 20 9 9 4 74 18 8 110 23 10 5 5 2 1	18 25 9 9 6 74 18 9 130 23 10 6 5 2 1	20 30 10 10 7 80 30 10 140 23 10 7 6 2 2
Салат из свежих овощей	60	100	100				
Сельдь свежемороженый тушеный	80	100	100				

Гарнир: овощи в молочном соусе	100	150	150	150	морковь		
					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	
Соус персиковый	165	165	165	165	165	165	
Банан	250	250	250	250	250	250	
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	20	35	40	
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>868</b>	<b>956</b>	<b>1033</b>	

### 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 из овощей	200	250	250	капуста белокачанная	20	23	25
				картофель	30	34	50
				морковь	12	13	14
				лук репчатый	10	10	11
				горшечек зеленый консервированный	10	10	11
				масло растительное	4	5	5
Биточки мясные	80	100	100	говядина	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	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
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
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>510</b>	<b>584</b>	<b>636</b>	

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

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 фасоль морковь лук репчатый масло растительное	40 10 7 7 4	40 18 9 9 5	50 20 10 10 5
Салат из моркови	60	100	100	морковь сахар масло растительное	172 11 6	178 16 8	180 21 10
Куры отварные	80	100	100	курица лук репчатый	140 5	165 3	200 3
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	30	36	46



Молоко	200	200	200	7	8	10
Груша	250	250	250	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	250	250	250
<b>Калорийность, ккал</b>				20	35	40
				907	980	1055

**3-й день**

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда		
	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
				лук репчатый	10	12
				огурцы соленые	14	16
				масло растительное	4	5
Зразы рубленые	80	100	100	говядина	102	122
				хлеб пшеничный	15	20
				молоко	13	14
				лук репчатый	35	45
				масло растительное	9	10
				яйца	2	7
				сахар	10	11,5
Гарнир: рис припущенный	100	150	150	рис	30	40
Сузбеше	150	150	150	масло сливочное	3	4
Чай	200	200	200	сузбеше	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	чай	200	200
<b>Калорийность, ккал</b>				хлеб ржано-пшеничный	20	35
					657	731,5
						791

**4-й день**

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда		
	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
				морковь	9	13
				лук репчатый	8	10
				масло растительное	4	5
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокачанная	41	47
						66

					морковь	31	34	58
					масло растительное	8	11	13
Минтай прилушенный	80	100	100		минтай (филе)	110	130	140
					лук репчатый	4	4	5
					сметана	50	50	50
					масло сливочное	3	4	5
Гарнир: поре картофеляе	100	150	150		мука пшеничная	10	15	17
					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
Банан	250	250	250		банан	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40		хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>						<b>691</b>	<b>780</b>	<b>863</b>

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
				лук репчатый	8	10	11
				масло сливочное	2	3	5
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
Сок мультивитаминовый	165	165	165	мука пшеничная	3	3	3
				сок мультивитаминовый	165	165	165
				мед пчелиный	12	12	12
				сыр	10	15	15
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

Калорийность, ккал	443	525,5	570
--------------------	-----	-------	-----

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
Щи из свежей капусты	200	250	250	капуста белокочанная морковь лук репчатый томатная паста мука пшеничная масло растительное	13 11 7 3 3 3	15 13 8 3 3 4	15 14 11 3 3 4
Плов (говядина)	150	200	200	говядина крупа рисовая масло растительное лук репчатый морковь томатная паста мед пчелиный молоко	101 28 6 7 11 5 13 150	121 38 8 8 13 6 13 150	134 40 9 12 14 7 13 150
Мед пчелиный	13	13	13			6	7
Молоко	150	150	150			35	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40			381	469
Калорийность, ккал						438	

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 с вермишелью	200	250	250	вермишель морковь лук репчатый масло растительное томатная паста	16 2 2 2 3	18 4 4 4 3	20 5 5 5 3
Салат витаминный	60	100	100	капуста белокочанная морковь масло растительное говядина	14 12 10 102	18 12 10 122	20 14 10 133
Зразы рубленые	80	100	100				

					хлеб пшеничный	10	10	10	10
					молоко	20	20	23	28
					лук репчатый	15	20	20	25
					масло растительное	7	8	8	9
					яйца	2	2	8	8
					сахари	3	3,5	3,5	6
Гарнир: перловка	100	150	150	150	перловка	43	58	58	70
					масло сливочное	8	10	10	13
Сок мультивитаминовый	165	165	165	165	сок мультивитаминовый	165	165	165	165
Яблоко	250	250	250	250	яблоко	250	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,5	40	40	хлеб ржано-пшеничный	20	3,5	3,5	40
<b>Калорийность, ккал</b>						<b>706</b>	<b>785,5</b>	<b>785,5</b>	<b>839</b>

### 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 с крупой на костном бульоне	200	250	250	крупя овсяная	10	13	15
				морковь	5	7	8
				лук репчатый	2	4	7
				масло растительное	2	4	5
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
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150	мука пшеничная	5	7	8
				капуста белокочанная	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	150	150	150	Сузбеше	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,5	40	хлеб ржано-пшеничный	20	3,5	40

Калорийность, ккал

613

691

740

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	250	250	мука пшеничная яйца соль йодированная лук репчатый масло сливочное свекла масло растительное минтай хлеб пшеничный сухари масло растительное морковь картофель горошек зеленый консервированный капуста белокочанная молоко мука пшеничная сахар	13 3 3 7 9 87 6 110 5 7 9 5 95 10 19 10 1 1	13 7 4 10 10 92 8 130 10 8 10 7 115	22 7 5 11 14 110 9 140 15 9 9 134
Салат свекольный	60	100	100				
Котлеты рыбные	80	100	100				
Гарнир: овощи в молочном соусе	80	100	120				
Компот из сухофруктов	200	200	200				
Груша	250	250	250				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	яблоки сушеные сахар груша хлеб ржано-пшеничный	15 20 250 20	15 20 250 35	15 20 250 40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>706</b>	<b>795</b>	<b>879</b>

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 капуста белокочанная томатная паста	18 15 4	25 16 4	32 20 4

