



«УТВЕРЖДАЮ»

КГУ «Начальная школа
села Павловка отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»

Бексейтова Л.И.

02.09.2024 год

Перспективное 4-х недельное меню (лето-осень)

1 неделя

Понедельник

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
Тефтели мясные	80	90	100	говядина	60	80	80
				рис	20	20	20
				лук репчатый	32	36	40
				масло растительное	4	5	6
				яйцо	1	1	1
				масло сливочное	5	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	40	55	65
				масло сливочное	5	6	8
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					397	453	475

Вторник

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 свежих овощей	60	100	100	капуста белокоч.	50	60	70
				морковь	6	7	8
				масло растит.	4	4	5
Жаркое по- домашнему	150	200	200	курица	140	165	200
				картофель	70	75	80
				лук репчатый	15	15	20
				томатная паста	11	11	11
				масло растит.	4	4	5
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шипов.	5	5	5
				сахар	30	35	40
				крахмал картоф.	10	10	10
				кислота лимон.	1	1	1
Фрукты	100	100	100	яблоко	100	100	100
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					466	527	595

Среда

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	1	1	1
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	5	5	5
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					295	324	336

Четверг

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 моркови	60	100	100	морковь	64	76	98
				сахар	5	5	5
				масло растит.	6	12	12
Биточки рыбные	80	100	100	сельдь свежемороженая	110	130	140
				хлеб пшеничный	8	12	15
				молоко	25	28	30
				лук репчатый	5	7	8
				мука пшеничная	5	6	9
				масло растит.	5	6	7
Гарнир: макароны	75	100	120	макароны	75	100	120
Сок мультивитаминный	165	165	165	сок мультивитаминный	165	165	165
Творог	60	60	60	творог	60	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					553	642	709

Пятница

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	80	100	100	говядина	84	100	110
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	30	30	30
				сухари	3	4	4
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: картофельное пюре	100	130	150	масло сливочное	4	5	7
				картофель	70	75	80
				молоко	30	30	30
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Творог	60	60	60	творог	60	60	60
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					536	578	604



Перспективное 4-х недельное меню (лето-осень)
2 неделя
Понедельник

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
				капуста белокочанная	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	8	9
				соль йодированная	2	3	3
				масло растит.	3	3	3
				сахар	1	2	3
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					288	311	323

Вторник

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	100	100	капуста белокочанная	58	78	88
				сахар	4	5	6
				масло растит.	4	6	7
Жаркое подомашнему	150	200	200	курица	140	165	200
				картофель	130	147	165
				лук репчатый	8	13	15
				томатная паста	5	6	7
				масло растит.	7	7	7
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша	5	5	5
				сахар	27	30	33
Фрукты	200	200	200	фрукты	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					608	697	773

Среда

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	200	200	говядина	102	122	133
				крупа рисовая	33	48	60
				масло растит.	8	11	11
				лук репчатый	10	11	12
				морковь	14	17	19
				томатная паста	4	4	4
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Творог	60	60	60	творог	60	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					451	508	539

Четверг

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	100	100	капуста белокочанная	74	74	80
				морковь	18	18	30
				масло растительное	8	9	10
Сельдь свежемороженая тушеная	80	100	100	сельдь свежемороженая	110	130	140
				морковь	23	23	23
				лук репчатый	10	10	10
				томатная паста	5	6	7
				масло растительное	5	5	6
				сахар	2	2	2
				соль йодированная	1	1	2
Гарнир: овощи в молочном соусе	100	150	150	морковь	19	25	30
				картофель	30	44	50
				горошек зеленый к.	12	16	19
				капуста белокочанная	19	32	47
				сметана	26	30	30
				молоко	10	11	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная	1	1	1
				сахар	1	1	1
Сок персиковый	165	165	165	сок персиковый	165	165	165
Фрукты	200	200	200	фрукты	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					760	839	906

Пятница

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	80	100	100	говядины	102	122	133
				хлеб пшеничный	8	12	18
				молоко	20	20	22
				сухари	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	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
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
Калорийность, ккал					422	487	518



02.09.2024 год

Перспективное 4-х недельное меню (лето-осень)

3 неделя

Понедельник

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
Говядина тушеное (поджарка)	150	200	200	говядина	101	121	134
				лук репчатый	17	42	47
				масло растительное	8	13	13
				томатная паста	14	16	18
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	30	45	55
				масло сливочное	3	3	5
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	13	13	13
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					406	488	525

Вторник

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 моркови	60	100	100	морковь	172	178	180
				сахар	11	16	21
				масло растительное	6	8	10
Куры отварные	80	100	100	курица	140	165	200
				лук репчатый	3	3	3
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	30	36	46
				масло сливочное	7	8	10
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Фрукты	200	200	200	фрукты	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					789	849	910

Среда

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
Творог	60	60	60	творог	60	60	60
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					348	368	390

Четверг

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	100	100	капуста белокочанная	41	47	66
				морковь	31	34	58
				масло растительное	8	11	13
Минтай припущенный	80	100	100	минтай (филе)	110	130	140
				лук репчатый	4	4	5
				сметана	50	50	50
				масло сливочное	3	4	5
				мука пшеничная	10	15	17
Гарнир: пюре картофельное	100	150	150	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
Фрукты	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					606	684	758

Пятница

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
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
				мука пшеничная	3	3	3
Сок мультивитаминный	165	165	165	сок мультивитаминный	165	165	165
Мед пчелиный	10	10	0	мед пчелиный	10	10	10
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					416	488	519



Перспективное 4-х недельное меню (лето-осень)
4 неделя
Понедельник

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	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	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Молоко	150	150	150	молоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					338	389	416

Вторник

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 витаминный	60	100	100	капуста белокоч.	14	18	20
				морковь	12	12	14
				масло растительное	10	10	10
Зразы рубленые	80	100	100	говядина	102	122	133
				хлеб пшеничный	10	10	10
				молоко	20	23	28
				лук репчатый	15	20	25
				масло растительное	7	8	9
				яйца	2	8	8
				сухари	3	3,5	6
Гарнир: перловка	100	150	150	перловка	43	58	70
				масло сливочное	8	10	13
Сок мультивитаминный	165	165	165	сок мультивитаминный	165	165	165
Фрукты	200	200	200	фрукты	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					631	702,5	751

Среда

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	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
				мука пшеничная	5	7	8
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150	капуста белокоч.	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
Творог	60	60	60	творог	60	60	60
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					504	573	615

Четверг

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 свекольный	60	100	100	свекла	87	92	110
				масло растительное	6	8	9
Котлеты рыбные	80	100	100	минтай	110	130	140
				хлеб пшеничный	5	10	15
				сухари	7	8	9
				масло растительное	9	10	10
Гарнир: овощи в молочном соусе	80	100	120	морковь	5	7	9
				картофель	95	115	134
				горошек зеленый к.	10	11	14
				капуста белокоч.	19	25	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная	1	1	1
				сахар	1	1	1
Компот из сухофруктов	200	200	200	яблоки сушеные	15	15	15
				сахар	20	20	20
Груша	250	250	250	груша	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					671	751	820

Пятница

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
Куры отварные	80	100	100	кураца	140	165	200
				лук репчатый	3	3	3
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	150	крупа гречневая	38	48	65
				масло сливочное	8	10	13
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Чай с молоком	200	200	200	чай с молоком	200	200	200
				сахар	9	12	15
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	хлеб ржано- пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					440	500	563