

Четырехнедельное меню блюд для организации бесплатного питания обучающихся в организациях среднего образования за счет бюджетных средств

лето - осень 2024 год

1 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
Салат из свежих огурцов	60	80	100	огурцы свежие	61	82	103
				масло растительное	5	7	8
Филе курицы в сметанном соусе	60	80	90	филе курицы	90	110	135
				сметана	24	32	36
				лук репчатый	35	46	52
				мука пшеничная	5	6	11
				масло сливочное	5	7	8
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Сок натуральный и/у	200	200	200	фруктовый	200	200	200
Яблоко	150	150	150	яблоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

1 неделя 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 моркови с петрушкой	60	80	100	морковь	49	66	88
				петрушка	23,6	31,5	39,3
				сахар	4	5	6
				масло растительное	5	7	8
Котлеты мясные (говядина)	70	80	90	говядина (мякоть)	70	80	90
				хлеб пшеничный	13	15	17
				молоко	17	20	23
				сухари	7	8	9
				масло растительное	5	6	7
Соус	15	15	15	масло сливочное	5	7	8
				сметана	12	12	12
				мука пшеничная	5	5	5
				томатная паста	5	5	5
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	36	47	54
				масло сливочное	5	7	8
Компот из смеси сухофруктов с Vit C	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	10	10	10
				Vit C	0,07	0,07	0,07
Сузбеше *-Йогурт	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

1 неделя 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
Салат витаминный	60	80	100	яблоки свежие	14	18	23
				помидоры свежие	18	24	29
				огурцы свежие	15	20	25
				морковь	11	15	19
				лимон для сока	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				масло растительное	5	7	8
Гуляш (говядина)	60	80	90	говядина (мякоть)	94	128	151
				масло растительное	6	8	8
				лук репчатый	22	29	33
				томатная паста	14	19	21
				мука пшеничная	5	7	8
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Сок натуральный и/у	200	200	200	фруктовый	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

1 неделя 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 из свежих помидоров и огурцов	60	80	100	помидоры свежие	29	39	48
				огурцы свежие	23	30	38
				укроп	8	10	13
				масло растительное	5	7	8
Биточки из индейки	70	80	90	филе бедра индейки	110	120	135
				хлеб пшеничный	13	14	16
				молоко	18	21	24
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
Гарнир: овощное рагу	100	130	150	капуста	33	43	49
				масло растительное	5	6	7
				морковь	28	36	42
				лук репчатый	9	11	14
				томатная паста	5	6	7
				картофель	52	68	78
				масло сливочное	4	5	6
Кисель с витамином С	200	200	200	кисель из концентрата	24	24	24
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				вода	190	190	190
				Vit C	0,07	0,07	0,07
Яблоко	150	150	150	яблоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

1 неделя 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
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	80	100	помидоры свежие	36	48	60
				лук зеленый	8	11	14
				перец сладкий	16	21	26
				масло растительное	5	7	8
Тефтели мясные (говядина)	70	80	90	говядина (мякоть)	60	69	88
				рис	7	8	9
				лук репчатый	23	27	30
				масло растительное	4	5	5
				мука пшеничная	5	5	6
Соус	15	15	15	масло сливочное	5	7	8
				сметана	12	12	12
				мука пшеничная	5	5	5
				томатная паста	5	5	5
Гарнир: картофельное пюре	100	130	150	картофель	114	148	171
				молоко	15	20	23
				масло сливочное	8	10	12
Компот из смеси сухофруктов с Vit C	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	10	10	10
				Vit C	0,07	0,07	0,07
Сузбеше *-Йогурт	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

2 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
Салат из свежих помидоров	60	80	100	помидоры свежие	43	58	73
				лук зеленый	15	20	25
				масло растительное	5	7	8
Гуляш (говядина)	60	80	90	говядина (мякоть)	94	128	151
				масло растительное	6	8	8
				лук репчатый	22	29	33
				томатная паста	14	19	21
				мука пшеничная	5	7	8
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	макароны	36	47	54
				масло сливочное	5	7	8
Сок натуральный и/у	200	200	200	фруктовый	200	200	200
Яблоко	150	150	150	яблоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

2 неделя 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 свежих огурцов (нарезка)	60	80	100	огурцы свежие	61	82	103
				масло растительное	5	7	8
Рагу (говядина)	200	200	200	говядина (мякоть)	107	107	107
				масло растительное	8	8	8
				картофель	120	120	120
				морковь	24	24	24
				лук репчатый	11	11	11
				мука пшеничная	3	3	3
Компот из смеси сухофруктов с Vit C	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	10	10	10
				Vit C	0,07	0,07	0,07
Сузбеше *-Йогурт	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

2 неделя 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
Салат витаминный	60	80	100	яблоки свежие	14	18	23
				помидоры свежие	18	24	29
				огурцы свежие	15	20	25
				морковь	11	15	19
				лимон для сока	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				масло растительное	5	7	8
Филе индейки в сметанном соусе	60	80	90	филе индейки	90	110	135
				сметана	24	32	36
				лук репчатый	35	46	52
				мука пшеничная	5	6	11
				масло сливочное	5	7	8
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Сок натуральный и/у	200	200	200	фруктовый	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

2 неделя 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 из свежих овощей	60	80	100	капуста	41	55	69
				морковь	18	24	30
				масло растительное	5	7	8
				укроп	13	17	21
Судак припущенный	75/50	75/50	100/50	филе судака	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	3	3	3
				лук репчатый	2	2	2
Гарнир: картофельное пюре	100	130	150	картофель	114	148	171
				молоко	15	20	23
				масло сливочное	8	10	12
Компот из смеси сухофруктов с Vit C	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	10	10	10
				Vit C	0,07	0,07	0,07
Сузбеше *-Йогурт	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

2 неделя 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
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	80	100	помидоры свежие	29	39	48
				огурцы свежие	23	30	38
				лук зеленый	8	10	13
				масло растительное	5	7	8
Тефтели мясные (говядина)	70	80	90	говядина (мякоть)	60	69	88
				рис	7	8	9
				лук репчатый	23	27	30
				масло растительное	4	5	5
				мука пшеничная	5	5	6
Соус	15	15	15	масло сливочное	5	7	8
				сметана	12	12	12
				мука пшеничная	5	5	5
				томатная паста	5	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Кисель с витамином С	200	200	200	кисель из концентрата	24	24	24
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				вода	190	190	190
				Vit C	0,07	0,07	0,07
Яблоко	150	150	150	яблоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

3 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
Салат из моркови с петрушкой	60	80	100	морковь	49	66	88
				петрушка	23,6	31,5	39,3
				сахар	4	5	6
				масло растительное	5	7	8
Мясо тушеное (говядина)	60	80	90	говядина (мякоть)	102	134	151
				морковь	6	8	9
				лук репчатый	6	8	9
				масло растительное	6	8	9
				томатная паста	14	19	21
				мука пшеничная	5	6	7
Гарнир: гороховое пюре	100	130	150	горох колотый	50	65	75
				масло сливочное	10	13	15
Сок натуральный и/у	200	200	200	фруктовый	200	200	200
Яблоко	150	150	150	яблоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

3 неделя 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 витаминный	60	80	100	яблоки свежие	14	18	23
				помидоры свежие	18	24	29
				огурцы свежие	15	20	25
				морковь	11	15	19
				лимон для сока	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				масло растительное	5	7	8
Биточки из индейки	70	80	90	филе бедра индейки	110	120	135
				хлеб пшеничный	13	14	16
				молоко	18	21	24
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
Соус	15	15	15	масло сливочное	5	7	8
				сметана	12	12	12
				мука пшеничная	5	5	5
				томатная паста	5	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Компот из смеси сухофруктов с Vit C	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	10	10	10
				Vit C	0,07	0,07	0,07
Сузбеше *-Йогурт	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

3 неделя 3-й день

[illegible]

3 неделя 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 из свежих овощей	60	80	100	помидоры свежие	18	24	30
				огурцы свежие	24	32	40
				капуста белокочанная	17	23	29
				масло растительное	5	7	8
Котлеты мясные (говядина)	70	80	90	говядина (мякоть)	70	80	90
				хлеб пшеничный	13	15	17
				молоко	17	20	23
				сухари	7	8	9
				масло растительное	5	6	7
Соус	15	15	15	масло сливочное	5	7	8
				сметана	12	12	12
				мука пшеничная	5	5	5
				томатная паста	5	5	5
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Кисель с витамином С	200	200	200	кисель из концентрата	24	24	24
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				вода	190	190	190
				Vit C	0,07	0,07	0,07
Яблоко	150	150	150	яблоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

3 неделя 5-й день

[illegible]

4 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
Салат из белокачанной капусты	60	80	100	капуста белокачанная	58	78	98
				морковь	7	9	11
				сахар	4	5	6
				масло растительное	5	7	8
Гуляш (говядина)	60	80	90	говядина (мякоть)	94	128	151
				масло растительное	6	8	8
				лук репчатый	22	29	33
				томатная паста	14	19	21
				мука пшеничная	5	7	8
Гарнир: макароны отварные	100	130,00	150,00	макароны	36	47	54
				масло сливочное	5	7	8
Сок натуральный и/у	200	200	200	фруктовый	200	200	200
Сузбеше *-Йогурт	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

4 неделя 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 свежих огурцов	60	80	100	огурцы свежие	61	82	103
				масло растительное	5	7	8
Биточки куриные	70	80	90	куриное филе	110	120	135
				хлеб пшеничный	13	14	16
				молоко	18	21	24
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				Соус	15	15	15
сметана	12	12	12				
мука пшеничная	5	5	5				
томатная паста	5	5	5				
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Кисель с витамином С	200	200	200	кисель из концентрата	24	24	24
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				вода	190	190	190
				Vit C	0,07	0,07	0,07
Яблоко	150	150	150	яблоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

4 неделя 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
Салат из свежих овощей	60	80	100	помидоры свежие	18	24	30
				огурцы свежие	24	32	40
				капуста белокочанная	17	23	29
				масло растительное	5	7	8
Рагу (говядина)	200	200	200	говядина (мякоть)	107	107	107
				масло растительное	8	8	8
				картофель	120	120	120
				морковь	24	24	24
				лук репчатый	11	11	11
				мука пшеничная	3	3	3
Компот из смеси сухофруктов с Vit C	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	10	10	10
				Vit C	0,07	0,07	0,07
Сузбеше *-Йогурт	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

4 неделя 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 из свежих помидоров и огурцов	60	80	100	помидоры свежие	29	39	48
				огурцы свежие	23	30	38
				лук зеленый	8	10	13
				масло растительное	5	7	8
Судак припущенный	75/50	75/50	100/50	филе судака	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	3	3	3
				лук репчатый	2	2	2
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Сок натуральный и/у	200	200	200	фруктовый	200	200	200
Яблоко	150	150	150	яблоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

4 неделя 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
Салат витаминный	60	80	100	яблоки свежие	14	18	23
				помидоры свежие	18	24	29
				огурцы свежие	15	20	25
				морковь	11	15	19
				лимон для сока	6	8	10
				сахар	0,6	0,8	1
				масло растительное	5	7	8
Тефтели мясные (говядина)	70	80	90	говядина (мякоть)	60	69	88
				рис	7	8	9
				лук репчатый	23	27	30
				масло растительное	4	5	5
				мука пшеничная	5	5	6
Гарнир: картофельное пюре	100	130	150	картофель	114	148	171
				молоко	15	20	23
				масло сливочное	8	10	12
Компот из смеси сухофруктов с Vit C	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	10	10	10
				Vit C	0,07	0,07	0,07
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

Меню разработано на основании цен Агенства по стратегическому планированию и реформам Республики Казахстан от июля 2024 года, и розничных

Примечание*

*Сок натуральный и/у (сок натуральный индивидуальная упаковка).

*Стоимость питания формируется с учетом полученных накладных на готовую продукцию (яблоки, соки, сузбеше, йогурт).