



Руководитель ГУ «Отдел образования
Атбасарского района»
Н.Наймушина
2019года

ЧЕТЫРЕХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (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	200/25	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
Тефтели мясные	80	90	100	говядина	54	54	54
				говядина (котлетное мясо)	69	78	87
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук репчатый	32	36	40
				масло растительное	4	5	6
				мука пшеничная обогащенная	5	6	7
				масло сливочное	4	5	5
	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Гарнир: гречка рассыпчатая				мед пчелиный	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Молоко /чай с молоком	200	200	200	Молоко/чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					897	1027	1110

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	251
Салат из свежих овощей	60	80	100	говядина	54	54	54
				капуста белокочанная	41	55	69
				морковь	18	24	30
				масло растительное	8	11	13
				Мясо птицы	79	79	79
Жаркое по-домашнему	200	200	200	картофель	178	178	178
				лук репчатый	16	16	16
				томатная паста	8	8	8
				масло растительное	7	7	7
				плоды сушеные/ сок	8	8	8
Кисель /сок мультивитаминный	200	200	200	мультивитаминный			
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
				вода	218	218	218
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					775	869	888

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	
				говядина	54	54	54	
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	говядина	181	205	226	
				морковь	8	9	10	
				лук репчатый	8	9	10	
				масло растительное	8	9	10	
				томатная паста	19	21	24	
				мука пшеничная обогашенная	6	7	8	
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	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 обогашенная	1	1	1	
Сузбеше	100	100	100	сахар	3	4	5	
				сузбеше	100	100	100	
				Компот	200	200	200	
					Хлеб ржано-пшеничный	20	35	35
						хлеб ржано-пшеничный	20	35
				Калорийность, ккал				877

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
				говядина	54	54	54
Салат из моркови	60	80	100	морковь	64	86	108
				сахар	4	5	6
				масло растительное	6	8	10
Тефтели из рыбы	80	90	100	рыба	109	123	137
				хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук репчатый	13	15	17
				мука пшеничная обогащенная	6	7	8
				масло растительное	5	6	7
				морковь	19	25	30
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	картофель	20	27	32
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста белокочанная	19	25	30
				соус молочный	26	30	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
				Сухофрукты сахар	200	200	200
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					718	910	987

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
				говядина	54	54	54
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	говядина (котлетное мясо)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сахари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
				крупа рисовая	20	26	30
				масло сливочное	5	7	8
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150	картофель	57	74	86
				молоко	8	10	11
				мед пчелиный	10	10	10
				сузбеше	100	100	100
				молоко /чай с молоком	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	927	1055	1145

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
				бульон	120	138	150
Зразы рубленые	80	90	100	говядина	54	54	54
				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
				сахари	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
				мед пчелиный	10	10	10
				сузбеше	100	100	100
				Молоко/чай с молоком	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	844	978	1052

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	говядина	54	54	54
				капуста белокочанная	58	78	98
				зелень	7	9	11
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	5	6
Жаркое по-домашнему	200	200	200	Мясо птицы	79	79	79
				картофель	178	178	178
				лук репчатый	15	15	15
				томатная паста	11	11	11
				масло растительное	7	7	7
Компот из сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша	20	20	20
				сахар	20	20	20
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					769	830	870

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
				говядина	54	54	54
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	говядина	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
	100	100	100	сузбеше	100	100	100
	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					818	912	961

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	фасоль	16	18	20
				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
				капуста белокочанная	41	55	69
Салат из свежих овощей	60	80	100	морковь	18	24	30
				масло растительное	8	11	13
Рыба тушеная	75/50	75/50	75/50	Рыба минтай	142	142	142
				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
				морковь	19	25	30
				картофель	20	27	32
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста белокочанная	19	25	30
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	соус молочный	26	30	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
				сок мультивитаминный/кисель	200	200	200
				банан	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
				Калорийность, ккал	809	896	954

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	200/25	230/25	250/25	капуста белокочанная	20	23	25
				картофель	53	61	66
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				горошек зеленый консервированный	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	151	174	190
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	говядина	54	54	54
				говядины (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
				рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Молоко/чай с молоком	200	200	200	молоко /чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					899	1035	1121

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 вермишелью	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 тушеная (поджарка)	80	90	100	говядина	54	54	54
				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
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Молоко/чай с молоком	200	200	200	Молоко/чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					989	1117	1207

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
				говядина	54	54	54
Салат из моркови	60	80	100	морковь	64	86	108
				сахар	4	5	6
				масло растительное	6	8	10
				курица	165	186	208
Куры отварные	80	90	100	лук репчатый	3	3	3
	100	130	150	макаронны	36	47	54
Гарнир: макароны отварные				масло сливочное	12	16	18
	200	200	200	сок мультивитаминный/кисель	200	200	200
Сок мультивитаминный/кисель	200	200	200	груша	200	200	200
Груша	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					786	934	1030

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 рубленые				говядина	54	54	54
	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
				сахари	7	8	9
				петрушка	4	5	6
	100	130	150	рис	37	48	55
Сузбеше				масло сливочное	4	5	6
	100	100	100	бульон	73	95	110
	200	200	200	сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	кефир	200	200	200
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
					863	973	1047

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	крупя 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	говядина	54	54	54
				капуста белокочанная	41	55	69
				морковь	18	24	30
				масло растительное	8	11	13
Рыба припущенная	75/50	75/50	100/50	рыба (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
				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
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					826	928	1024

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	236
				говядина	54	54	54
Рагу (говядина)	140/60	140/60	140/60	говядина	96	96	96
				масло растительное	8	8	8
				картофель	120	120	120
				морковь	24	24	24
				лук репчатый	11	11	11
				мука пшеничная обогащенная	3	3	3
	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Молоко/чай с молоком	200	200	200	Молоко/чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					748	790	804

1-й день

IV неделя

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 обогашенная	3	3	3
				масло растительное	4	5	5
				бульон	160	184	200
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	говядина	54	54	54
				говядина	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
				мед пчелиный	10	10	10
Мед пчелиный	10	10	10				
Сузбеше	100	100	100				
Молоко /чай с молоком	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал					885	925	968

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	200/25	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 белокачанная	15	20	25
				морковь	12	16	20
				лук зеленый	4	5	6
				яблоки	16	22	27
				лимон для сока	4	6	8
				масло растительное	10	13	16
				говядина (котлетное мясо)	60	68	76
Зразы рубленые	80	90	100	хлеб пшеничный	9	10	11
				молоко	12	14	16
				лук репчатый	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	7	8	9
				сахари	7	8	9
				петрушка	4	5	6
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка	36	47	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Сок мультивитаминный/кисель	200	200	200	сок мультивитаминный/кисель	200	200	200
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					910	1059	1173

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 с крупой	200/25	230/25	250/25	крупя овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	200	230	250
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	говядина	54	54	54
				говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	8	9	10
				томатная паста	19	21	24
				мука пшеничная	6	7	8
				капуста белокочанная	143	186	215
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	масло растительное	4	5	6
				морковь	3	4	5
				лук репчатый	5	7	8
				томатная паста	9	12	14
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				сахар	3	4	5
				сузбеше	100	100	100
				кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					881	999	1072

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 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	236
				говядина	54	54	54
				свекла	65	83	109
				масло растительное	8	11	14
Котлеты рыбные	80	90	100	Рыба минтай	107	120	133
				хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко или вода	20	23	26
				сухари	7	8	9
				масло растительное	11	12	13
				морковь	19	25	30
				картофель	20	27	32
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста белокочанная	19	25	30
				соус молочный	26	30	30
				молоко	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				бульон или вода	10	12	12
				сахар	1	1	1
				яблоки сушеные	15	15	15
				сахар	20	20	20
Компот из сухофруктов	200	200	200	груша	200	200	200
Груша	200	200	200	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40		751	843	945
Калорийность, ккал							

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	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
Куры отварные	80	90	100	говядина	54	54	54
				курица	165	186	208
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	лук репчатый	3	3	3
				крупа гречневая	48	62	71
Мед пчелиный	10	10	10	масло сливочное	4	5	6
Сузбеше	100	100	100	мед пчелиный	10	10	10
Молоко /чай с молоком	200	200	200	сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Молоко/чай с молоком	200	200	200
				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					742	867	925