



«Универсально»
 Руководитель
 «Отдел образования
 Актобского района»
 М.А.Кажетова

Перспективное 2-х недельное меню (лето-осень)
 Для организации питания учащихся
 в общеобразовательных организациях
 Есильского района на 2024 год

(1 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 лапша по-домашнему	200	250	250	лапша яичная	28,2	32	32
				морковь	16,8	19	19
Капуста тушёная с курицей	150	200	200	соль	0,5	1	1
				масло растительное	3	5,3	5,3
				масло сливочное	6,3	8	8
				капуста белокочанная	129	186	186
				мясо кур	177	206	206
				лук репчатый	10	15	15
				масло сливочное	3	4	5
				масло растительное	3	6,5	6,5
				мука пшеничная	1	1,5	1,5
				морковь	10	15	15
Мёд	25	25	25	томатная паста	5	7	7
				сахар	2	3	3
				соль	0,5	1	1
Хлеб пшеничный	20	40	40	мёд пчелиный	25	25	25
				хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Чай чёрный	200	200	200	чай чёрный	2	2	2
				калорийность, ккал	520	597	597

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 картофельный с крупой	200	250	250	крупя пшеничная	8	12	12
				картофель	65	85	85
				морковь	8	12	12
				соль	0,5	1	1
				масло растительное	4	5	5
				лук	8	12	12
				масло сливочное	2	4	4
				мясо говядина	140	180	180
				картофель	150	195	195
				мука пшеничная	2	3	3
Жаркое по-домашнему	150	200	200	лук	12	15	15
				томатная паста	5	7	7
				соль йодированная	0,5	1	1
				масло растительное	8	10	10
				масло сливочное	2	3	3
				морковь	12	15	15
				концентрат киселя	40	40	40
				яблоко	250	250	250
				хлеб пшеничный формовой	20	40	40
				калорийность, ккал			
Кисель	200	200	200				
Яблоко	250	250	250				
Хлеб пшеничный	20	40	40				

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
Свекольник со сметаной	200	250	250	картофель	55	65	65
				лук	7	8	8
				свекла	30	40	40
				соль	0,5	1	1
				морковь	10	15	15
				сметана 15%	10	15	15
				томат паста	5	7	7
				масло сливочное	2	3	3
				масло растительное	4	5	5
				филе куриное	122	133	133
Гречка с курицей по - купечески	150	200	200	морковь	15	20	20
				лук	15	20	20
				томат паста	5	7	7
				масло растительное	8	10	10
				соль йодированная	0,5	1	1
				масло сливочное	3	4	4
				крупа гречневая	51	65	65
				хлеб пшеничный формовой	20	40	40
				смесь сухофруктов	15	15	15
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
Калорийность, ккал				сахар	15	15	15
					631	765	765
Хлеб пшеничный	20	40	40				
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200				

4-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г					
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет			
Суп гороховый	200	250	250	картофель	65	80	80			
				горох	35	45	45			
				масло сливочное	3	4	4			
				морковь	6	8	8			
				соль	0,5	1	1			
				лук репчатый	6	8	8			
				масло растительное	4	6	6			
				филе минтая с/м	86	96	96			
				хлеб пшеничный	14	20	20			
				молоко	11	16	16			
Котлета рыбная с основным красным соусом	70/50	80/50	90/50	соль йодированная	0,5	1	1			
				сухари панировочные	5	8	8			
				морковь	10	10	10			
				лук	15	20	20			
				мука пшеничная	5	5	5			
				томат паста	4	4	4			
				сахар песок	1,5	1,5	1,5			
				масло сливочное	2	2	2			
				масло растительное	12	14	14			
				картофель	125	160	160			
Гарнир: картофельное пюре	100	150	150	молоко	14	28	28			
				соль йодированная	0,5	1	1			
				масло сливочное	5,3	6,3	6,3			
				морковь	54	76	76			
				масло растительное	3	4	4			
				чеснок	2	3	3			
				хлеб пшеничный формовой	20	40	40			
				сок	200	200	200			
				калорийность, ккал				675	798,5	798,5
				Салат из моркови с чесноком	40	60	60	картофель	125	160
молоко	14	28	28							
соль йодированная	0,5	1	1							
Хлеб пшеничный	20	40	40	картофель	125	160	160			
				молоко	14	28	28			
				соль йодированная	0,5	1	1			
Сок натуральный	200	200	200	картофель	125	160	160			
				молоко	14	28	28			
				соль йодированная	0,5	1	1			
Калорийность, ккал				картофель	125	160	160			
				молоко	14	28	28			
				соль йодированная	0,5	1	1			

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 харчо	200	250	250	Крупа рисовая	24	33	40
				Лук	5	7	8
				Масло сливочное	1	1	1
				Томатная паста	6	8	8
				Соль	1	2	3
				Чеснок	3	3	3
				Фиге куриное	91	113	113
				Лук	14	20	20
				Мука пшеничная	3	6	6
				Масло растительное	8	10,3	10,3
Соль	0,5	1	1				
Гуляш из мяса кур	70/50	90/50	90/50	Томат паста	3	6	6
				Масло сливочное	6,3	6,3	6,3
				Крупа ячневая	38,5	48,2	48,2
Гарнир: каша ячневая	100	150	150	Хлеб пшеничный формовой	20	35	40
				Молоко	100	100	100
Хлеб пшеничный	20	40	40	сахар	10	10	10
				Какао	4	4	4
Какао с молоком	200	200	200	какао	4	4	4
				Калорийность, ккал	593	649	684

1-й день

(II неделя)

Наименование блюда	Выход блюд, 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 по-домашнему	200	250	250	лапша яичная	28,2	32	32
				морковь	16,8	19	19
				соль	0,5	1	1
				масло растительное	3	5,3	5,3
				масло сливочное	6,3	8	8
				мясо говядина	122	133	133
Плов из мяса и риса	150	200	200	лук	8	12	12
				масло растительное	8,3	12,3	12,3
				крупа рисовая	55	65	65
				соль йодированная	0,5	1	1
				морковь	25	30	30
				мёд	25	25	25
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Чай чёрный	200	200	200	чай чёрный	2	2	2
Калорийность, ккал					612	682	682

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 картофельный с мясом	200	250	250	крупа рисовая	15	17	18
				картофель	100	133	133
				фарш мясной	30	50	50
				лук	10	12	12
				масло сливочное	2	4	4
				соль йодированная	0,5	1	1
				томат паста	4	6	6
				масло растительное	2	4	4
				морковь	10	12	12
				сыр	22	25	25
				макаронные изделия	44	56	56
				соль йодированная	0,5	1	1
Макаронны с сыром	150	200	200	масло сливочное	5	8	8
				Хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Хлеб пшеничный	20	40	40	смесь сухофруктов	15	15	15
				сахар	15	15	15
				лимонная кислота	0,5	0,5	0,5
Компот из сухофруктов	200	200	200	фрукт	250	250	250
				Калорийность, ккал	694	793,5	885

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
Борщи со сметаной	200	250	250	картофель	65	80	80
				морковь	8	10	10
				соль	0,5	1	1
				лук	7	8	8
				масло сливочное	3	4	4
				томат паста	3	5	5
				масло растительное	3	5	5
				свекла	15	25	25
				сметана 15%	10	15	15
				сахар песок	1	1	1
				капуста белокачанная	35	45	45
				мясо говядина	102	122	122
				молоко	11	16	16
масло растительное	8	11	11				
хлеб пшеничный	8	14	14				
лук	31	41	41				
яйцо	12,5	16	16				
соль йодированная	0,5	1	1				
сухари панировочные	6	8	8				
Гарнир: каша перловая	100	150	150	крупа перловая	33,3	50,3	50,3
				масло сливочное	6	8	8
				соль йодированная	0,5	1	1
Хлеб пшеничный	20	40	40	хлеб пшеничный формовой	20	40	40
Кисель	200	200	200	кисель концентрат	40	40	40
Калорийность, ккал					652	696	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 лапша по-казахски Кеспе	200	250	250	Мясо говядина	150	176	176
				зелень сухая	1	1	1
				Морковь	20	25	25
				соль йодированная	0,5	1	1
				лапша яичная	28,2	32	32
				лук репчатый	15	18	18
				масло растительное	4	6	6
				соль йодированная	0,5	1	1
				крупа гречневая	48,6	60,6	60,6
				масло сливочное	6,3	6,3	6,3
Гарнир: каша гречневая с маслом	100	150	150				
Хлеб пшеничный	20	40	40	Хлеб пшеничный формовой	20	40	40
				дикий	4	4	4
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	200	200	молоко	100	100	100
				сахар песок	10	10	10
Калорийность, ккал				868	956	956	

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
Рассольник со сметаной	200	250	250	огурцы консервированные	15	17	17
				картофель	70	80	80
				морковь	15	18	18
				лук репчатый	8	12	12
				крупа перловая	11	12	12
				соль йодированная	0,5	1	1
				сметана 15%	10	15	15
				томат паста	5	7	7
				масло сливочное	4	6	6
				масло растительное	5	7	7
				мясо говядина	161	210	210
				хлеб пшеничный	14	18	18
				молоко	11	16	16
Биточки мясные с красным основным соусом	70/50	90/50	90/50	сухари панировочные	5	8	8
				лук репчатый	14,4	17,4	17,4
				морковь	10	10	10
				мука пшеничная	5	5	5
				томат паста	4	4	4
				сахар	1,5	1,5	1,5
				масло растительное	9	9	9
				масло сливочное	2	2	2
				крупа рисовая	36	54	54
				масло сливочное	6	8	8
				хлеб пшеничный формовой	20	40	40
				чай чёрный	2	2	2
				сахар песок	10	10	10
Гарнир: рис отварной	100	150	150				
Хлеб пшеничный	20	40	40				
Чай сладкий	200	200	200				
Калорийность, ккал				584	636	636	