

Руководитель
 ГУ "Отдел образования
 по Есильскому району
 управления образования
 Акмолинской области"
 Руководитель _____ Кажетова М.А.

Перспективное сезонное (лето - осень) четырехнедельное меню для учащихся начальных классов
 и из социально - уязвимых семей
 с 15 сентября по 28 ноября 2025г.

	лето-осень										
	Наименование блюд	Выход блюда в граммах			Ингредиенты блюда	Брутто в граммах			Нетто в граммах		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
	1 неделя										
	1-й день										
	поджаривка горошек зелений	15	15	15	горошек зеленый	20	20	20	15	15	15
	Плов из птицы	200	220	250	филе курицы	85	98	105	79	83	99
					рис	45	50	55	45	50	55
					масло растительное	5	5	7	5	45	7
					морковь	30	34	40	26	29	33
					лук репчатый	17	20	25	12	17	21
					йодированная соль	1	2	3	1	2	3
	молоко	150	200	200	молоко 2,5%	158	210	210	150	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
2-й день											
	Митболы	70	90	100	говядина	80	90	100	75	85	90
					пшеничный хлеб	7	12	15	7	12	15
					яйцо куриное	5	5	5	5	5	5
					лук репчатый	7	12	15	5	10	12
					масло растительное	2	3	3	2	3	3
					йодированная соль	2	2	2	2	2	2
	Соус сметанный	20	20	20	сметана	15	15	15	15	15	15
					мука 1 сорт	2	2	2	2	2	2
					масло сливочное	2	2	2	2	2	2
	Рагу из овощей	130	150	180	картофель	78	91	109	48	65	68
					Капуста белокочанная	54	63	63	39	45	54
					морковь	52	62	72	41	47	57
					лук репчатый	13	15	18	5	6	6
					масло растительное	3	5	5	3	5	5
					йодированная соль	1	2	2	1	2	2
	Компот из свежих яблок с изюмом	200	200	200	яблоки свежие	72	72	72	50	50	50
					изюм	5	5	5	5	5	5
					сахар	3	3	3	3	3	3
	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

3-й день

	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	80	100	капуста белокачанная	60	75	85	51	69	86
					морковь	13	15	18	9	11	14
					масло растительное	4	4	5	4	4	5
					йодированная соль	1	1	1	1	1	1
	Куриные палочки	70	90	100	Филе курицы	66	77	88	61	71	82
					пшеничный хлеб	5	7	9	5	7	9
					мука пшеничная 1 сорт	3	6	9	3	6	9
					яйцо куриное	20	20	20	20	20	20
					молоко 2,5%	5	6	7	5	6	7
					панировочные сухари	4	7	9	4	7	9
					масло сливочное	1	1	2	1	1	2
					йодированная соль	1	2	2	1	2	2
	Соус сметанный	20	20	20	сметана 15%	15	15	15	15	15	15
					мука 1 сорт	2	2	2	2	2	2
					масло сливочное	2	2	2	2	2	2
	Пюре из гороха	130	150	180	горох лущеный	60	70	85	60	70	85
					масло сливочное	4	5	5	4	5	5
					йодированная соль	2	2	2	2	2	2
	Напиток Денсаулык(яблок о)	200	200	200	лимон	10	10	10	5	5	5
					яблоко	89	89	89	60	60	60
					сахар	3	3	3	3	3	3
	Хлеб ржано- пшеничный\пшен ичный	30	50	50	Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

4-й день

	Фишболы из минтая	70	90	100	Филе минтая	76	86	105	57	71	90
					хлеб пшеничный	5	8	10	5	8	10
					молоко	8	10	15	8	10	15
					яйцо	8	8	10	8	8	10
					масло сливочное	3	3	3	3	3	3
					мука	3	3	3	3	3	3
					йодированная соль	1	1	2	1	1	2
	Соус молочно- томатный	20	20	20	молоко 2,5%	10	10	10	10	10	10
					мука 1 сорт	3	3	3	3	3	3
					масло сливочное	3	3	3	3	3	3
					томатная паста	3	3	3	3	3	3
	Картофельно- морковное пюре	130	150	180	картофель	140	144	150	93	108	111
					морковь	55	75	90	48	57	63
					молоко	40	15	25	40	15	25
					масло сливочное	8	8	8	8	8	8
					йодированная соль	2	2	3	2	2	3
	яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко	120	120	120	120	120	120
	Напиток из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника	30	30	30	30	30	30
					сахар	3	3	3	3	3	3
	Хлеб ржано- пшеничный\пшен ичный	30	50	50	Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

5-й день											
	Салат Витаминный (с яблоком)	60	80	100	капуста белокочанная	40	58	68	32	46	55
					морковь	11	15	19	9	12	15
					яблоки свежие	22	29	36	15	20	25
					лук репчатый	4	5	6	3	4	5
					масло растительное	3	4	5	3	4	5
					йодированная соль	1	2	3	0,1	0,2	0,2
	Говядина отварная с туздык	70	90	100	говядина	86	128	138	95	105	115
					лук репчатый	18	20	30	15	22	26
					йодированная соль	2	2	3	2	2	3
	Сочни\ макаронные изделия	130	150	180	Сочни\ макаронные изделия	46	55	75	46	55	75
					йодированная соль	1	1	2	1	1	2
					какао-порошок	7	7	7	7	7	7
	Какао с молоком	200	200	200	молоко	180	180	180	180	180	180
					сахар	3	3	3	3	3	3
	Хлеб ржано- пшеничный\пшен ичный	30	50	50	Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
	лето-осень										
	Наименование блюد	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г			Нетто,г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
2 неделя											
1-й день											
	Салат из моркови с чесноком	60	80	100	морковь	70	100	120	55	66	92
					чеснок	2	2	3	15	20	25
					масло растительное	3	3	4	3	5	5
					йодированная соль	1	1	1	1	1	1
	Паста Болоньезе из птицы	200	220	250	Филе курицы	75	84	94	68	78	98
					лук репчатый	13	15	20	10	10	13
					морковь	13	15	20	10	11	15
					масло растительное	5	5	7	5	5	7
					томатная паста	3	3	5	3	3	5
					чеснок	1	1	1	1	1	1
					йодированная соль	2	2	3	2	2	3
					макаронные изделия	63	68	75	63	60	75
	Чай каркаде	200	200	200	каркаде	3	3	3	3	3	3
					сахар	3	3	3	3	3	3
	яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко	120	120	120	120	120	120
	Хлеб ржано- пшеничный\пшен ичный	30	50	50	Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

2-й день											
Ежики из говядины	70	90	100	говядина	60	70	85	57	67	79	
				рис	5	8	17	5	8	17	
				лук репчатый	10	20	28	8	18	27	
				яйцо куриное	5	5	5	5	5	5	
				мука пшеничная 1 сорт	2	2	4	2	2	4	
				молоко 2,5%	17	25	25	17	25	25	
				масло сливочное 72,5%	2	3	3	2	3	3	
				йодированная соль	2	3	3	2	3	3	
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко 2,5%	10	10	10	10	10	10	
				мука 1 сорт	3	3	3	3	3	3	
				масло сливочное 72,5%	3	3	3	3	3	3	
				томатная паста	3	3	3	3	3	3	
Перловка рассыпчатая с овощами	130	150	180	крупа перловая	30	35	40	30	35	40	
				морковь	20	24	30	16	19	26	
				лук репчатый	12	15	20	9	12	17	
				масло растительное	5	5	6	5	5	6	
				йодированная соль	2	2	3	2	2	3	
Компот из свежих яблок с изюмом	200	200	200	яблоки свежие	72	72	72	50	50	50	
				изюм	5	5	5	5	5	5	
				сахар	3	3	3	3	3	3	
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50					
3-й день											
Палочки из моркови и капусты	60	80	100	Морковь	35	46	57	28	38	48	
Куриные палочки	70	90	100	Капуста белокочанная	34	44	54	32	42	52	
				филе курицы	66	77	88	61	71	82	
				пшеничный хлеб	5	7	9	5	7	9	
				мука пшеничная 1 сорт	3	6	9	3	6	9	
				яйцо куриное	20	20	20	20	20	20	
				молоко 2,5%	5	6	7	5	6	7	
				панировочные сухари	4	7	9	4	7	9	
				масло сливочное	1	1	2	1	1	2	
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2	
				сметана 15%	15	15	15	15	15	15	
Соус сметанный	20	20	20	мука 1 сорт	2	2	2	2	2	2	
Пюре из гороха	130	150	180	масло сливочное	2	2	2	2	2	2	
				горох лущеный	60	70	85	60	70	85	
				масло сливочное	4	5	5	4	5	5	
Напиток Денсаулык(яблоки)	200	200	200	йодированная соль	2	2	2	2	2	2	
				лимон	10	10	10	5	5	5	
				яблоко	89	89	89	60	60	60	
				сахар	3	3	3	3	3	3	
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50	30	50	50		

4-й день										
Салат Витаминный (с яблоком)	60	80	100	капуста белокочанная	40	58	68	32	46	55
				морковь	11	15	19	9	12	15
				яблоки свежие	22	29	36	15	20	25
				лук репчатый	4	5	6	3	4	5
				масло растительное	3	4	5	3	4	5
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
Фишболы из минтая	70	90	100	филе минтая	80	98	105	74	75	98
				хлеб пшеничный	5	8	10	5	8	10
				лук репчатый	6	10	10	5	8	10
				сухари панировочные	13	15	20	13	15	20
				яйцо куриное	5	5	7	5	5	7
				йодированная соль	1	1	1	1	1	1
Соус молочно- томатный	20	20	20	масло растительное	1	3	1	1	3	1
				молоко	10	10	10	10	10	10
				мука 1 сорт	3	3	3	3	3	3
				масло сливочное	3	3	3	3	3	3
Картофельно- морковное пюре	130	150	180	томатная паста	3	3	3	3	3	3
				картофель	140	144	150	93	108	111
				морковь	55	75	90	48	57	63
				молоко	15	25	40	40	15	25
				масло сливочное	8	8	8	8	8	8
				йодированная соль	2	2	3	2	2	3
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7	7	7	7
				молоко 2,5%	180	180	180	180	180	180
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано- пшеничный\пшен ичный	30	50	50	Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
5-й день										
Салат из моркови с сыром	60	80	100	морковь	70	90	115	55	66	92
				сыр полутвердый	15	20	25	15	20	25
				масло растительное	3	5	5	3	5	5
				йодированная соль	1	1	1	1	1	1
Плов из говядины	200	220	250	филе говядина	86	94	102	75	80	88
				масло растительное	3	4	5	3	4	5
				морковь	15	18	20	13	15	18
				лук репчатый	12	15	17	10	13	15
				рис	50	55	60	50	55	60
				йодированная соль	2	2	2	2	2	2
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20	20	20	20
				сахар	3	3	3	3	3	3
Хлеб ржано- пшеничный\пшен ичный	30	50	50	Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

лето-осень											
Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г			Нетто,г			
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	
3 неделя											
1-й день											
Палочки из моркови и огурца	60	80	100	Морковь	35	46	57	28	38	48	
Курица в сметанном соусе	70	90	100	огурец свежий	34	44	54	32	42	52	
				Филе курицы	94	107	115	88	100	108	
				масло сливочное	3	5	5	3	5	5	
				сметана	10	12	12	10	12	12	
				мука 1 сорт	3	5	5	3	5	5	
				йодированная соль	2	2	2	2	2	2	
Гречка рассыпчатая с овощами	130	150	180	гречневая крупа	30	38	45	30	38	45	
				морковь	60	65	70	54	59	66	
				лук репчатый	40	45	50	36	36	46	
				масло сливочное	3	5	7	3	5	7	
				йодированная соль	2	2	2	2	2	2	
				яблоки свежие	72	72	72	50	50	50	
Компот из свежих яблок с изюмом	200	200	200	изюм	5	5	5	5	5	5	
				сахар	3	3	3	3	3	3	
Хлеб ржано- пшеничный\пшен ичный	30	50	50	Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50	
2-й день											
Митболы	70	90	100	филе говядина	80	90	100	75	85	90	
				пшеничный хлеб	7	12	15	7	12	15	
				яйцо куриное	5	5	5	5	5	5	
				лук репчатый	7	12	15	5	10	12	
				масло растительное	2	3	3	2	3	3	
				йодированная соль	2	2	2	2	2	2	
Соус сметанный	20	20	20	сметана 15%	15	15	15	15	15	15	
				мука 1 сорт	2	2	2	2	2	2	
				масло сливочное	2	2	2	2	2	2	
Макароны отварные с овощами	130	150	180	макароны	40	45	55	40	45	55	
				масло сливочное	4	6	8	3	5	8	
				морковь	12	14	16	10	12	14	
				лук репчатый	7	10	12	5	9	11	
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2	
				яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко	120	120	120
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20	20	20	20	
				сахар	3	3	3	3	3	3	
Хлеб ржано- пшеничный\пшен ичный	30	50	50	Хлеб ржано- пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50	

[illegible]

3 день											
	Салат из моркови с чесноком	60	80	100	морковь	70	100	120	60	80	100
					чеснок	2	2	3	2	2	2
					масло растительное	3	3	3	3	3	3
					йодированная соль	1	1	1	1	1	1
	Гуляш из птицы	70	90	100	филе курицы	70	85	90	65	77	83
					масло сливочное	3	4	5	3	4	5
					мука пшеничная	4	4	4	4	4	4
					томатная паста	3	3	3	3	3	3
					морковь	15	20	25	12	16	22
					лук репчатый	10	15	18	7	11	16
					йодированная соль	2	2	2	2	2	2
	Рис овощами	130	150	180	рис	40	45	50	40	45	50
					масло сливочное	8	8	8	8	8	8
					морковь	15	19	22	13	15	19
					лук репчатый	12	15	17	10	13	15
					йодированная соль	1	2	2	1	2	2
	Напиток Денсаулык(яблоко)	200	200	200	лимон	10	10	10	5	5	5
					яблоко	89	89	89	60	60	60
					сахар	3	3	3	3	3	3
	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
4-й день											
	Палочки из моркови и капусты	60	80	100	Морковь	33	43	50	27	36	42
					Капуста белокочанная	33	43	50	27	33	42
	Рыбные каштаны	70	90	100	филе минтая	45	65	75	38	55	67
					рис	3	5	6	3	5	6
					хлеб пшеничный	9	10	10	9	10	10
					молоко	4	5	6	4	5	6
					лук репчатый	6	10	12	5	7	9
					мука 1 сорт	3	4	4	3	4	4
					масло растительное	1	1	1	1	1	1
					йодированная соль	1	1	1	1	1	1
	Соус сметанный	20	20	20	сметана	15	15	15	15	15	15
					мука 1 сорт	2	2	2	2	2	2
					масло сливочное	2	2	2	2	2	2
231	Пюре из гороха Буршак	130	150	180	горох лушенный	60	70	85	60	70	85
					масло сливочное	4	5	5	4	5	5
					йодированная соль	2	2	2	2	2	2
279	Компот из свежих яблок с изюмом	200	200	200	яблоки свежие	72	72	72	50	50	50
					изюм	5	5	5	5	5	5
					сахар	3	3	3	3	3	3
280	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

2-й день											
119	Ленивые голубцы с говядиной	200	220	250	филе говядина	76	85	95	70	80	90
					масло сливочное	3	3	5	3	3	5
					капуста белокочанная	160	170	200	112	125	140
					рис	8	10	10	8	10	10
					мука пшеничная 1 сорт	3	3	5	3	3	5
					сметана	15	15	15	15	15	15
					лук репчатый	10	12	12	9	11	11
					томатная паста	3	3	3	3	3	3
					морковь	25	20	30	20	17	25
					йодированная соль	1	2	2	1	2	2
299	Соус сметанный	20	20	20	сметана 15%	15	15	15	15	15	15
					мука 1 сорт	2	2	2	2	2	2
					масло сливочное	2	2	2	2	2	2
279	Компот из свежих яблок с изюмом	200	200	200	яблоки свежие	72	72	72	50	50	50
					изюм	5	5	5	5	5	5
					сахар	3	3	3	3	3	3
280	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
3-й день											
	Палочки из моркови	60	80	100	морковь	75	95	115	60	80	100
	Куриная грудка с овощами	70	100	100	филе курицы	76	80	80	70	75	75
					морковь	40	46	50	16	19	20
					лук репчатый	15	18	20	12	15	17
					томатная паста	3	3	3	3	3	3
					масло сливочное	3	3	0	3	3	3
					йодированная соль	2	2	3	2	2	3
	Макароны отварные	130	150	180	макароны	44	53	57	44	53	57
					йодированная соль	1	2	3	1	2	3
					масло сливочное	5	5	5	5	5	5
	Напиток лимонно-яблочный	200	200	200	лимон	10	10	10	5	5	5
					яблоко	89	89	89	60	60	60
					сахар	3	3	3	3	3	3
	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

[illegible]