

Руководитель
ГУ "Отдел образования
по Есильскому району
управления образования
Акмолинской области"

Руководитель Кажетова М.А.
" 31 " августа 2026 г.

Перспективное четырех-недельное меню для учащихся начальных классов и из социально уязвимых семей
с 01.09.2026 г. по 31.12.2026 г. (1 - 11 классы)
ЛЕТО-ОСЕНЬ

1-я неделя 1-й день										
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
Плов из птицы	200	220	250	филе курицы	103	108	129	79	83	99
				рис	45	50	55	45	50	55
				масло растительное	5	5	7	5	7	7
				морковь	30	34	40	26	29	33
				лук репчатый	17	20	25	12	17	21
Какао с молоком	200	200	200	йодированная соль	1	2	2	1	2	2
				какао- порошок	4	4	4	4	4	4
				молоко	210	210	210	210	210	210
				сахар	5	5	5	5	5	5
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
2-й день										
Митболы из говядины	70	90	100	мясо говядина	105	119	126	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	3	3	3
				йодированная соль	2	2	2	2	2	2

Соус сметанно-томатный	20	20	20	сметана	15	15	15	15	15	15
				томат	7	7	7	7	7	7
				мука 1 сорт	2	2	2	2	2	2
				масло сливочное	2	2	2	2	2	2
Картофельно-морковное пюре	130	150	180	картофель	175	195	236	110	120	145
				морковь	25	35	40	20	30	35
				молоко	10	15	22	10	15	22
				масло сливочное	8	8	8	8	8	8
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
				лимон	10	10	10	5	5	5
Напиток Денсаулык	200	200	200	яблоко	83	83	83	50	50	50
				сахар	5	5	5	5	5	5
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
3-й день										
Куриная грудка с овощами	70	90	100	филе курицы	91	117	130	70	90	100
				морковь	20	23	25	16	19	20
				лук репчатый	15	18	20	12	15	17
				томатная паста	5	5	5	5	5	5
				сладкий перец	20	23	25	17	19	20
				масло сливочное	3	3	4	3	3	3
				йодированная соль	2	2	2	2	2	2
Макароны отварные	130	150	180	макароны	46	53	63	46	53	63
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
				масло сливочное	5	6	8	5	6	8
чай с молоком	200	200	200	чай	1	1	1	1	1	1
				молоко	20	20	20	20	20	20
				сахар	5	5	5	5	5	5
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
4-й день										
уха из горбуши	200	250	300	филе горбуши	65	81	97	38	47	56
				крупа пшено	5	6	7	5	6	7
				лук репчатый	17	22	27	15	18	21
				морковь	17	22	27	15	18	21
				картофель	49	60	71	36	45	54
				соль йодированная	1	1	1	1	1	1
				мука пшеничная высшего сорта	30	30	30	30	30	30

булочка бутербродная с сыром \бутерброд с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	2	2	2	2	2	2
				сахар	4	4	4	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1	1	1	1
				яйцо	5	5	5	5	5	5
				молоко 2,5%	9	9	9	9	9	9
				сыр твердый	13	13	13	13	13	13
				дрожжи прессованные	1	1	1	0	1	1
				соль йодированная	1	1	1	1	1	1
				масло растительное	2	2	2	2	2	2
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003	0.03	0.03	0.03
				яйцо	1	1	1	1	1	1
				сухофрукты	20	20	20	20	20	20
Компот из сухофруктов	200	200	200	сахар	5	5	5	5	5	5
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

5-й день

гуляш (говядина\ конина)	70	90	100	мясо говядина	127	155	180	99	119	140
				морковь	15	18	22	12	15	18
				лук репчатый	7	8	9	6	7	8
				масло растительное	7	9	9	7	9	9
				томатная паста	4	5	6	4	5	6
				мука пшеничная 1 сорт	2	2	2	2	2	2
				соль йодированная	1	1	1	1	1	1
Гречка рассыпчатая	130	150	180	гречневая крупа	54	63	75	54	63	75
				масло сливочное	3	5	7	3	5	7
				йодированная соль	1	1	1	1	1	1
Чай с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	1	1	1	1	1	1
				сахар	5	5	5	5	5	5
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

2-я неделя 1-й день

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
Поджарка из птицы	70	90	100	филе курицы	91	117	130	70	90	100
				морковь	20	23	25	16	19	20
				лук репчатый	15	18	20	12	15	17
				томатная паста	5	6	7	5	6	7
				масло сливочное	3	3	0	3	3	3
				йодированная соль	1	1	1	1	1	1
				крупа рисовая	47	51	58	30	38	45
Рис рассыпчатый	130	150	180	масло сливочное	3	5	7	3	5	7
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
				чай высшего сорта	1	1	1	1	1	1
чай с сахаром	200	200	200	сахар	5	5	5	5	5	5
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

2-й день

Буженина из говядины	70	90	100	мясо говядина	105	119	126	57	67	79
				рис	5	8	17	5	8	17
				лук репчатый	10	20	28	8	18	27

Салат из овощей	70	90	100	яйцо куриное	5	5	5	5	5	5
				мука пшеничная высшего сорта	2	2	4	2	2	4.0
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
Соус томатный	20	20	20	томат	7	7	7	7	7	7
				мука	2	2	2	2	2	2
				масло сливочное	2	2	2	2	2	2
Макароны отварные	130	150	180	макароны	46	53	63	46	53	63
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
				масло сливочное	5	6	8	5	6	8
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20	20	20	20
				сахар	5	5	5	5	5	5
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
3-й день										
Жаркое по домашнему из птицы	200	220	250	филе курицы	103	108	129	71	76	81
				лук репчатый	20	23	26	17	20	23
				морковь	25	26	27	20	21	22
				картофель	80	90	100	60	70	80
				масло растительное	4	5	6	4	5	6
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
Какао с молоком	200	200	200	лавровый лист	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001	0,0001
				какао-порошок	4	4	4	4	4	4
				молоко	210	210	210	210	210	210
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
4-й день										
Фишболы рыбные	70	90	100	филе минтая	97	123	141	74	94	108
				лук репчатый	7	10	5	5	8	10
				сухари панировочные	4	5	6	4	5	6
				яйцо куриное	3	3	3	3	3	3
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
				масло растительное	2	2	3	2	2	3
Гречка рассыпчатая с овощами	130	150	180	крупа гречневая	30	38	45	30	38	45
				морковь	60	65	70	54	59	66
				зеленый горошек	18	20	22	15	17	18
				масло сливочное	3	5	7	3	5	7
				лук репчатый	20	23	26	17	20	23

				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
				мука 1 сорт	2	2	2	2	2	2
				масло растительное	2	2	2	2	2	2
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	83	83	83	50	50	50
				сахар	5	5	5	5	5	5
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

5-й день										
Суп гороховый с мясом	200	250	300	мясо говядина	66	82	97	47	58	69
				картофель	58	66	80	40	50	60
				горох лущёный	20	24	30	16	20	24
				морковь	10	13	15	8	10	12
				лук репчатый	10	12	14	8	10	12
				масло растительное	3	4	5	5	5	7
булочка с творогом / ватрушка	50	50	50	йодированная соль	1	2	2	1	2	2
				мука пшеничная высшего сорта	30	30	30	30	30	30
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	2	2	2	2	2	2
				сахар	4	4	4	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1	1	1	1
				яйцо	5	5	5	5	5	5
				молоко 2,5%	9	9	9	9	9	9
				творог	13	13	13	13	13	13
				дрожжи прессованные	1	1	1	1	1	1
				соль йодированная	1	1	1	1	1	1
				масло растительное	2	2	2	2	2	2
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003	0.03	0.03	0.03
				яйцо	1	1	1	1	1	1
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	10	10	10	5	5	5
				яблоко	89	89	89	50	50	50
				сахар	5	5	5	5	5	5
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50				
3 неделя, 1-й день										

3 неделя, 1-й день

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
	лет	лет	лет		лет	лет	лет	лет	лет	лет
Рагу из птицы	200	220	250	филе курицы	103	108	129	71	76	76
				лук репчатый	20	23	23	17	20	20
				морковь	25	25	25	20	21	21
				картофель	80	90	90	60	67	67
				зелень сухая	1	1	1	1	1	1
				масло растительное	4	5	5	4	5	5
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
				лавровый лист	0,0001	0,0001	0,0003	0.01	0.01	0.01
				какао-порошок	4	4	4	4	4	4

Какао с молоком	200	200	200	молоко	210	210	210	210	21	210
				сахар	5	5	5	5	5	5
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
2-й день										
Ежики из говядины	70	90	100	говядина	105	119	126	62	82	92
				рис	5	8	9	5	8	9
				лук репчатый	10	20	30	8	18	27
				яйцо куриное	5	5	5	5	5	5
				мука пшеничная высшего сорта	2	2	2	2	2	2
Соус томатный	20	20	20	йодированная соль	1	2	3	1	2	3
				томат	7	7	7	7	7	7
				мука	2	2	2	2	2	2
Каша перловая с овощами	130	150	180	масло сливочное	2	2	2	2	2	2
				крупка перловая	46	53	64	46	53	180
				лук репчатый	20	23	26	17	20	23
				морковь свежая	60	65	70	54	59	66
				масло растительное	2	2	2	2	2	2
				масло сливочное	8	8	8	8	8	8
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	Сухофрукты	20	20	20	20	20	20
				сахар	5	5	5	5	5	5
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
3-й день										
Куриная грудка с овощами	70	90	100	филе курицы	91	117	130	70	90	100
				морковь	20	23	25	16	19	20
				лук репчатый	15	18	20	12	15	17
				томатная паста	5	6	7	5	6	7
				сладкий перец	20	23	25	17	19	20
				масло сливочное	3	3	4	3	3	3
				йодированная соль	1	2	3	1	2	3
Макароны отварные	130	150	180	макароны	46	53	63	46	53	63
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
				масло сливочное	5	6	8	5	6	8
				лимон	10	10	10	5	5	5

Напиток Денсаулык	200	200	200	яблоко	89	89	89	50	50	50
				сахар	5	5	5	5	5	5
Хлеб										
ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

4-й день										
уха из горбуши	200	250	300	филе горбуши	65	81	97	38	47	56
				крупа пшено	5	6	7	5	6	7
				морковь	17	22	27	15	18	21
				лук репчатый	17	22	27	15	18	21
				картофель	49	60	71	36	45	54
				соль йодированная	1	2	3	1	2	3
булочка бутербродная с сыром \бутерброд с сыром	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	30	30	30	30	30	30
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	2	2	2	2	2	2
				сахар	4	4	4	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1	1	1	1
				яйцо	5	5	5	5	5	5
				молоко 2,5%	9	9	9	9	9	9
				сыр твердый	13	13	13	13	13	13
				дрожжи прессованные	1	1	1	0	1	1
				соль йодированная	1	1	1	1	1	1
				масло растительное	2	2	2	2	2	2
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003	0.03	0.03	0.03
				яйцо	1	1	1	1	1	1
Компот из сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	20	20	20	20	20	20
сахар	5	5	5	5	5	5				
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
5-й день										
Плов (говядина\ конина)	200	220	250	мясо говядина	111	117	139	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	2	1	2	2
				сахар	3	3	3	3	3	3
Салат из варенных овощей	60	80	100	свекла	30	40	48	26	29	31
				морковь	17	19	28	13	14	22
				картофель	35	50	60	28	33	42
				Масло растительное	3	5	5	3	5	5
чай с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	1	1	1	1	1	1
				сахар	5	5	5	5	5	5

Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
----------------------------------	----	----	----	-------------------------------	----	----	----	----	----	----

4-я неделя, 1-й день

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
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	2	1	2	2
чай с молоком и сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	1	1	1	1	1	1
				молоко 2,5%	20	20	20	20	20	20
				сахар	5	5	5	5	5	5
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120	яблоко	150	150	150	120	120	120
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

2-й день

Митболы из говядины	70	90	100	говядина мякоть	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	1	2	3	1	2	3
Соус сметанный	20	20	20	сметана	15	15	15	15	15	15
				мука	2	2	2	2	2	2
				масло сливочное	2	2	2	2	2	2
Картофельное пюре	130	150	180	картофель	156	180	204	117	135	153
				молоко	40	15	25	40	15	25
				масло сливочное	8	8	8	8	8	8
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
				сухофрукты	20	20	20	20	20	20
Компот из сухофруктов	200	200	200	сахар	5	5	5	5	5	5

Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
3-й день										
Филе куриное в сметанном соусе	70	90	100	филе курицы	94	107	115	88	100	108
				масло сливочное	3	5	5	3	5	5
				сметана	8	10	10	8	10	10
				мука пшеничная высшего сорта	3	5	5	3	5	5
				йодированная соль	1	2	2	1	2	2
рис рассыпчатый с овощами	130	150	180	крупа рисовая	30	35	40	20	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	1	2	2	1	2	2
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	4	4	4	4	4	4
				молоко	210	210	210	210	210	210
				сахар	5	5	5	5	5	5
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50
4-й день										
Фишболы рыбные	70	90	100	филе минтая	97	123	141	74	94	108
				лук репчатый	6	10	10	5	8	10
				сухари панировочные	4	4	4	4	4	4
				яйцо куриное	5	5	7	5	5	7
				йодированная соль	1	1	1	1	1	1
Гречка рассыпчатая с овощами	130	150	180	масло растительное	2	2	3	2	2	3
				крупа гречневая	30	38	45	30	38	45
				морковь	60	65	70	54	59	66
				зеленый горошек	18	20	22	18	20	22
				масло сливочное	3	5	7	3	5	7
Компот из свежих яблок	200	200	200	йодированная соль	1	2	2	1	2	2
				мука	2	2	2	2	2	2
				масло сливочное	2	2	2	2	2	2
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	яблоки свежие	83	83	83	50	50	50
				сахар	5	5	5	5	5	5
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50

5-й день										
Суп с перловый с мясом	200	250	300	мясо говядина	66	82	97	47	58	69
				перловка	10	14	16	10	14	16
				морковь	10	12	15	8	10	12
				лук репчатый	9	12	14	8	10	12
				масло растительное	3	4	5	5	5	7
				йодированная соль	1	1	1	1	1	1
булочка с творогом\ватрушка	50	50	50	мука пшеничная высшего сорта	30	30	30	30	30	30
				мука пшеничная высшего сорта (на подпыл)	2	2	2	2	2	2
				сахар	4	4	4	4	4	4
				масло сливочное	1	1	1	1	1	1
				яйцо	5	5	5	5	5	5
				молоко 2,5%	9	9	9	9	9	9
				творог	13	13	13	13	13	13
				дрожжи прессованные	1	1	1	1	1	1
				соль йодированная	1	1	1	1	1	1
				масло растительное	2	2	2	2	2	2
				ванилин	0,0003	0,0003	0,0003	0.03	0.03	0.03
				яйцо	1	1	1	1	1	1
Чай с сахаром	200	200	200	чай высшего сорта	1	1	1	1	1	1
				сахар	5	5	5	5	5	5
Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржанопшеничный\пшеничный	30	50	50	30	50	50