



Қазақстан Республикасының
Сәуірілік-ағарту және ғылым министрлігі
"Астана қаласының денсаулық сақтау басқармасы" А.Т.
Ақшайыт А.Т.
2021 жыл

Перенесившее четырех недельное меню

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
Биточки мясные	75/5	85/5	95/5	говядина (котлетное мясо) хлеб пшеничный молоко сахар масло растительное яйцо сырое рис	75 14 18 8 5 6 37 4	86 16 21 9 6 7 48 5	96 18 24 10 7 8 55 6
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис масло сливочное бульон	100 10 10	130 10 10	150 110 10
Мед пчелиный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	10
Сулбеше	100	100	100	сулбеше	100	100	100
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					570	638	684

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
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	капуста белокочанная морковь сахар	58 7 4	78 9 5	98 11 6
Азу	200	230	250	мясо растительное говядина (заблюдная часть) масло растительное	4 71 7	5 82 8	6 89 8

	Выход блюда, г				Ингредиенты блюда	Брутто			
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет			7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
Компот из свежих плодов	200	200	200		томатная паста	8	9	10	
Банан					лук репчатый	16	18	20	
Хлеб ржано-пшеничный	20	200	200		мука пшеничная обогащенная	3	3	3	
Калорийность, ккал		35	40		огурцы соленые	22	25	27	
					картофель	142	163	177	
					чеснок	0,7	0,8	0,8	
					яблоки и груши	45	45	45	
					сахар	24	24	24	
					банан	200	200	200	
					хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
						631,7	709,8	764,8	

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Мясо гушевое (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	6	7	8
Гарнир: капуста тушенная	100	130	150	капусты белокочанная	143	186	215
				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
Сулбале	100	100	100	сулбале	100	100	100
Кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					718	814	882

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г	Ингредиенты блюда	Брутто

	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 лук зеленый перец сладкий масло растительное судак хлеб пшеничный молоко или вода судак масло растительное морковь картофель горошек зеленый консервированный капустя белокочанная соус молочный молоко масло сливочное лук швейцарский обогащенный бульон или вода сахар яблоко сахар баныш хлеб ржаной-пшеничный	36	48	60
	80	90	100		8	11	14
Котлеты рыбные					16	21	26
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30		10	14	18
					107	129	133
Компот из свежих яблов	200	200	200		15	17	19
	200	200	200		20	23	26
Баныш	20	35	40		7	8	9
Хлеб ржаной-пшеничный					11	12	13
Калорийность, ккал					19	25	30
					20	27	32
					12	16	19
					19	25	30
					26	30	30
					10	12	12
					1	1	1
					1	1	1
					10	12	12
					1	1	1
					45	45	45
					24	24	24
					200	200	200
					20	35	40
					638	728	795

5-6 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
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	говядина крупа рисовая масло растительное лук репчатый морковь томатная паста мед растительный	107	107	107
					51	61	68
Мед пшеничный	10	10	10		8	10	11
					9	11	12
					14	17	19
					16	19	21
					10	10	10

	Выход блюда, г		Брутто, г	5	5	5
	7-10 лет	11-14 лет				
Композит из сухофруктов	200	200	200	47	47	47
Банан	200	200	200	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	200	200	200
Калорийность, ккал				658	695	724

3-й день.

Наименование блюда	Выход блюда, г			Брутто, г	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет				
Тефтели мясные	80	90	100		69	78	87
					11	12	13
					16	18	20
					32	36	40
					4	5	6
					5	6	7
					4	5	5
					48	62	71
					4	5	6
					100	100	100
					200	200	200
					20	35	40
Калорийность, ккал					513	562	595

4-й день.

Наименование блюда	Выход блюда, г			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		18	24	30
					24	32	40
					17	23	29
					8	11	14
					142	142	190
					4	4	5
					5	5	7
					50	50	50
Калорийность, ккал							

Компот из сухофруктов	200	200	200	мука пшеничная обдирочная бульон сухофрукты (груша и яблоко) сахар банан	5 47 20 20 200 20	5 47 20 20 200 35	5 47 20 20 200 35	5 47 20 20 200 35
Хлеб ржанно-пшеничный	20	200	40	хлеб ржанно-пшеничный	658	695	724	
Калорийность, ккал								

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
Тфтели мясные	80	90	100	говядина (клетчатое мясо) хлеб пшеничный молоко лук репчатый масло растительное зукки пшеничная обдирочная масло сливочное крупа гречневая масло сливочное сузбеше кефир	69 11 16 32 4 5 4 48 4 100 200 30	78 12 18 36 6 6 62 5 100 200 35	87 13 20 40 6 7 71 6 100 200 40
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150				
Сузбеше	100	100	100				
Кефир	200	200	200				
Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40	хлеб ржанно-пшеничный	513	562	595
Калорийность, ккал							

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
Салат из свежих овощей	60	80	100	помидоры свежие огурцы свежие капуста белокочанная масло растительное судак (филе) лук репчатый петрушка соус белый основной	18 24 17 8 142 4 5 50	24 32 23 11 142 4 5 50	30 40 29 14 190 5 7 50
Судак припущенный	75/50	75/50	100/50				

	Выход блюд, г				Итого
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	55	
Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	55	55
Кисель с витаминном С	200	200	200	3	3
Груша	200	200	200	3	3
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,5	40	2	2
Калорийность, ккал				115	174
				17	26
				7	9
				24	24
				10	10
				0,2	0,2
				190	190
				0,07	0,07
				200	200
				20	3,5
				914,27	994,27
					1102,27

5-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г				Итого	
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	Брутто, г		
Зрелые рубленые	80	90	100	76	76	
				9	10	11
				12	14	16
				35	40	45
				9	10	11
				5	6	7
				7	8	9
				4	5	6
				37	48	55
				4	5	6
				73	95	110
				10	10	10
				100	100	100
200	200	200				
20	3,5	40				
Гарнир: рис отваренный	100	130	150	55	55	
Мед пшеничный	10	10	10	3	3	
Сурбеше	100	100	100	3	3	
Молоко	200	200	200	2	2	
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,5	40	115	174	
Калорийность, ккал				17	26	
				7	9	
				24	24	
				10	10	
				0,2	0,2	
				190	190	
				0,07	0,07	
				200	200	
				20	3,5	
				914,27	994,27	
					1102,27	

В среднем за неделю (ккал)

III 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
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	говядина (котлетное мясо) хлеб пшеничный молоко сметана масло растительное масло сливочное крупа рисовая масло сливочное картофель молоко	75 14 19 8 5 6 20 3 57 8	86 16 22 9 6 26 7 7 74	96 18 25 10 7 30 8 8 86
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150				
Мед печеный	10	10	10	мед пчелиный	10	10	11
Субботе	100	100	100	субботе	100	100	100
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					547	608	649

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
Салат из сладкого перца с зеленью	60	80	100	перец сладкий лук зеленый	43 15	58 20	73 25
Буры отварные	80	90	100	масло растительное буры	10 165	14 186	18 208
Гарнир: перловка	100	130	150	лук репчатый перловка масло сливочное булгур	3 36 4 73	3 47 5 95	4 54 6 110
Компот из сладких плодов	200	200	200	груша сахар	44 20	44 20	44 20
Булгур	200	200	200	булгур	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					633	727	802

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
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 обогащенная	6	7	8
				капуста белокочанная	143	186	215
				масло растительное	4	5	5
				морковь	3	4	4
				лук репчатый	5	7	7
томатная паста	9	12	13				
Субботе Кефир Хлеб ржанно-пшеничный Калорийность, ккал	100 200 20	130	150	мука пшеничная обогащенная	1	1	1
				сахар	3	4	5
				субботе	100	100	100
				кефир	200	200	200
				хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40
				718	814	878	

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
Салат из свежих помидоров и огурцов Тефтели из судака Гарнир: овощи и молочная	60	80	100	помидоры свежие	29	39	48
				огурцы свежие	23	30	38
				лук зеленый	8	10	13
				масло растительное	12	16	20
				судак	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
75/26	100/30	120/50	19	25	30		

еюсе	картофель			
	20	27	32	32
	12	16	19	19
	19	25	30	30
	26	30	30	30
	10	12	12	12
	1	1	1	1
	1	1	1	1
	10	12	12	12
	1	1	1	1
	200	200	200	200
	200	200	200	200
	20	35	40	40
Калорийность, ккал	771	861	929	929

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
Перец фаршированный с мясом и рисом	200	230	260	перец сладкий	127	146	171
				томатная (паста, мясо)	82	94	110
				крупа рисовая	7	12	13
				лук репчатый	16	18	21
				масло растительное	7	4	5
				сухари	2	3	3
				соус томатный	55	65	75
				бульон	50	58	68
				мука пшеничная обогащенная	2	3	3
				морковь	4	5	6
				лук репчатый	1	2	2
				томатная паста	14	16	19
				сахар	1	1	1
				мед пчелиный	10	10	10
				су-беше	100	100	100
				молоко	200	200	200
				Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	698	772	847				
В среднем за неделю (ккал)	673	756	821				

IV неделя

1-й день	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
Наименование блюда							
Выход мясные	75/5	85/5	95/5	говядина (котлетное мясо) хлеб пшеничный молоко сахар масло растительное масло сливочное рис яйцо сливочное бульон мяс говяжий субфле молоко хлеб ржано-пшеничный	75 14 18 8 5 6 37 4 73 10 100 200 20 570	86 16 21 9 6 7 48 5 95 10 100 200 35 638	96 18 24 10 7 8 55 6 110 10 100 200 40 684
Гарнир: рис припущенный	100	130	150				
Мяс говяжий	10	10	10				
Субфле	100	100	100				
Молоко	200	200	200				
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40				
Калорийность, ккал							

2-й день	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
Наименование блюда							
Салат из белокачанной капусты	60	80	100	капуста белокачанная морковь сахар масло растительное говядина (забобренная часть) масло растительное томатная паста лук репчатый мука пшеничная обогащенная огурцы соленые картофель чеснок яблоко и груша сахар	58 7 4 4 71 7 8 9 16 3 23 142 0,7 45 24	78 9 5 5 82 8 9 18 3 25 163 0,8 45 24	98 11 6 6 89 8 10 20 3 27 177 0,8 45 24
Азу	200	230	250				
Компот из свежих плодов	200	200	200				

Наименование	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	200	200	200	200	200	200
Шашлык	20	20	3,5	40	35	40
Хлеб ржано-пшеничный	200	200	200	200	200	200
Калорийность, ккал	631,7	709,8	631,7	709,8	631,7	709,8

3-8 день	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
Наименование блюда							
Гуляш	60	80	100	говядина масло растительное лук репчатый томатная паста мука пшеничная обогащенная	128 6 22 14 5	171 8 29 19 7	214 10 36 24 8
Гарнир: перловка	100	130	150	перловка масло сливочное бульон	36 4 73	47 5 95	54 6 110
Сузбине	100	100	100	сузбине	100	100	100
Кефир	200	200	200	кефир	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	3,5	40	хлеб ржано-пшеничный	20	3,5	40
Калорийность, ккал	608	716	802		608	716	802

4-8 день	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
Наименование блюда							
Салат с огурцом и зеленью	60	80	100	листья салата огурцы свежие масло растительное	34 30 10	46 40 14	58 50 18
Суп из тушеных овощей	75/50	75/50	75/50	суп из овощей вода или бульон морковь пастушак лук репчатый томатная паста масло растительное сахар соль поваренная морковь	142 27 23 3 10 10 5 2 1 19	142 27 23 3 10 10 5 2 1 25	142 27 23 3 10 10 5 2 1 30
Гарнир: овощи в молочном	75/26	100/30	120/30				

состав	кварталь			
	20	27	32	32
картофель				
горошек зеленый консервированный	12	16	19	19
капустя белокочанная	19	25	30	30
сыр моцарелла	26	30	30	30
молоко	10	12	12	12
масло сливочное	1	1	1	1
мука пшеничная обогатенная	1	1	1	1
бульон или вода	10	12	12	12
сахар	1	1	1	1
сок персиковый	200	200	200	200
яблоко	200	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	40
Калорийность, ккал	836	908	957	957

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
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
Мяс печеный	10	10	10	мяс печеный	10	10	10
Суфле	100	100	100	суфле	100	100	100
Молоко	200	200	200	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					535	570	588
В среднем за неделю (ккал)					636	708	759
В среднем за четыре недели (ккал)					658	728	783