

"Утверждаю"  
 Руководитель Отдела образования  
 по Целиноградскому району  
 Акмолинской области  
 С. Исаков  
 2023 г.

**Четырехнедельное меню блюд  
 (лето- осень)  
 I неделя**

**1-й день**

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	230	250
Тефтели мясные	80	90	100
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
Мед пчелиный	13	13	13
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Творожок	50	50	50
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>434</b>	<b>497</b>	<b>520</b>

**2-й день**

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250
Салат из свежих овощей	60	100	100
Жаркое по-домашнему	150	200	200
Кисель ягодный	200	200	200
Яблоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>600</b>	<b>735</b>	<b>815</b>

**3-й день**

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200	250	250
Мясо тушеное (говядина)	80	100	100
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150
Сыр	10	15	15
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>631</b>	<b>709</b>	<b>765</b>

**4-й день**

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп рыбный с крупой	200	250	250
Салат из моркови	60	100	100
Биточки с соусом	80	100	100
Гарнир: макароны отварные	75	100	120

*Исаков*

сок мультивитаминный	165	165	165
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>675</b>	<b>798,5</b>	<b>906</b>

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо на костном бульоне	200	250	250
Котлеты мясные	80	100	100
Гарнир: картофельное пюре	100	150	150
Мед пчелиный	12	12	12
Сыр твердый	40	40	40
Чай сладкий	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>593</b>	<b>649</b>	<b>684</b>

## II неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ на костном бульоне	200	250	250
Зразы рубленые	80	100	100
Гарнир: гречка отварная	100	150	150
Мед пчелиный	12	12	12
Творожок	50	50	50
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>534</b>	<b>612</b>	<b>671</b>

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо	200	250	250
Салат из белокочанной капусты	60	100	100
Жаркое по-домашнему	150	200	200
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200
Яблоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>694</b>	<b>793,5</b>	<b>885</b>

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	250	250
Плов (говядина)	150	200	200
Чай черный с сахаром	200	200	200
Сыр твердый	40	40	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>587</b>	<b>652</b>	<b>696</b>

4-й день

*Мать*

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250
Салат из свежих овощей	60	100	100
Котлеты рыбные с соусом	80	100	100
Гарнир: макарон отварные	100	150	150
Сок персиковый	165	165	165
Банан	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>868</b>	<b>956</b>	<b>1033</b>

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп из овощей	200	250	250
Виточки мясные	80	100	100
Гарнир: перловка	100	130	150
Мед пчелиный	12	12	12
Чай черный сладкий	200	200	200
Сыр	10	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>510</b>	<b>584</b>	<b>636</b>

### III неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200	250	250
Говядина тушеное (поджарка)	150	200	200
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
Мед пчелиный	10	10	10
Чай с молоком: сладкий	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Творожок	50	50	50
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>500</b>	<b>587</b>	<b>628</b>

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250
Салат из моркови	60	100	100
Куры отварные	80	100	100
Гарнир: макароны отварные	100	130	150
Кисель ягодный	200	200	200
Банан	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>907</b>	<b>980</b>	<b>1055</b>

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г
--------------------	----------------

*Визнач*

	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник на квасном бульоне	200	250	250
Тертель с соусом	80	100	100
Гарнир: пюре картофельное	100	150	150
Сыр твердый	40	40	40
Чай черный сладкий	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>657</b>	<b>731,5</b>	<b>791</b>

#### 4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп рыбный с крупой	200	250	250
Салат из свежих овощей	60	100	100
Котлеты с соусом	80	100	100
Гарнир: рис припущенный	100	150	150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>691</b>	<b>780</b>	<b>863</b>

#### 5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	250	250
Рагу: овощное с мясом (говядина)	80	100	100
Сок мультивитаминный	165	165	165
Сыр	10	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>443</b>	<b>525,5</b>	<b>570</b>

### IV неделя

#### 1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Щи из свежей капусты	200	250	250
Плов (говядина)	150	200	200
Мед пчелиный	13	13	13
Чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Газарожок	50	50	50
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>381</b>	<b>438</b>	<b>469</b>

#### 2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200	250	250
Салат витаминный	60	100	100
Зразы рубленные	80	100	100
Гарнир: макароны отварные	100	150	150
Сок мультивитаминный	165	165	165
Яблоко	250	250	250

*Алекс*

Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	706	785,5	839

### 3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250
Жаркое по домашнему	150	200	200
Кисель ягодный	200	200	200
Сыр твердый	40	40	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	613	691	740

### 4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	250	250
Салат свекольный	60	100	100
Котлеты рыбные с соусом	80	100	100
Гарнир: гречка отварная	80	100	120
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	706	795	879

### 5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ на костном бульоне	200	250	250
Овощное рагу с мясом (курица)	150	200	200
Мед пчелиный	12	12	12
Сыр	10	15	15
Чай сладкий	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	609	704,5	801

*В. М. М.*