

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Института  
проблем питания  
Казахской академии питания  
Даленов Е.

«          »            2022 год



«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель Управления  
образования города Нур-Султан  
К. Сейгазыев

«          »            2022 год



**4-х недельное меню блюд  
для организации питания учащихся в общеобразовательных организациях  
образования города Нур-Султан на 2022 год**

**лето-осень**

**I неделя**

**1-й день**

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Рисовая каша на молоке с маслом	150	255,2	Котлета говяжья	50/50	160
Бутерброд с сыром	10/20	37,1	Гарнир: макароны припущенные	100	135
Фрукты	1 шт.	94	Фрукты	1	94
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано- пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>436,3</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>389,4</b>

**2-й день**

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Овсяная каша на молоке с маслом	150	263,2	Рагу овощное с мясом	200	268
Крокет печенье	20	105,6	Лимонный напиток	200	56
Лимонный напиток	200	56	Хлеб ржано- пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>424,8</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>368,4</b>

**3-й день**

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная каша на	150	208	Жаркое по-домашнему	200	274

*Руководитель* *Института*

молоке с маслом					
Сдоба с творогом	40	124,6	Кисель	200	106
Кисель	200	106	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>438,6</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>359,4</b>

#### 4-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Суп молочный из вермишели	150	387	Котлеты рыбные с соусом	50/50	149
Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4	Гарнир: рис припущенный	100	116
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>481,4</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>359,4</b>

#### 5-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша ячневая на молоке с маслом	150	177,6	Поджарка (говядина с овощами)	35/50	135
Коржик	50	218,5	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	110
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>516,1</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>409,4</b>

## II неделя

#### 1-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная каша на молоке с маслом	150	244	Тефтели с соусом	50/50	160
Бутерброд с маслом	10/20	37,1	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	110
Фрукты	1 шт.	94	Фрукты	1	94
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>425,1</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>458,4</b>

#### 2-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
-------------------------------	----------------	------	---------------------------------	----------------	------

*Руров*

Каша на молоке 3-х злаков с маслом	150	365,6	Биточки с соусом	50/50	149
Печенье «Крокет»	30	105,6	Салат «свекольный с сыром»	50	37,5
Компот из сухофруктов	200	120	Гарнир: макароны припущенные	100	135
			Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>591,2</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>485,9</b>

### 3-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша рисовая на молоке с маслом	150	255,2	Тушеная говядина с овощами (морковь, капуста, лук)	35/50	214
Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4	Гарнир: рис припущенный	100	116
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>349,6</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>424,4</b>

### 4-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Овсяная каша на молоке	150	263,2	Тефтели рыбные с соусом	50/50	160
Булочка «Школьная»	40	126,8	Гарнир: картофельное пюре	100	109
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>496</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>419,4</b>

### 5-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша ячневая на молоке	150	177,6	Витаминный	50	25
Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4	Плов с говядиной	200	258
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>342</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>447,4</b>

*Рудяк*

### III-неделя

#### 1-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Овсяная каша на молоке с маслом	150	263,2	Биточки с соусом	50/50	149
Бутерброд с сыром	10/20	37,1	Гарнир: макароны отварные	100	135
Фрукты	1 шт.	94	Фрукты	1	94
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>444,3</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>472,4</b>

#### 2-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Рисовая каша на молоке	150	255,2	Гуляш с овощами	35/50	148
			Гарнир: гречка рассыпчатая	100	110
Корж песочный	50	170,5	Чай с лимоном	200	56
Чай с лимоном	200	56	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>481,7</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>358,4</b>

#### 3-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Гречневая каша на молоке с маслом	150	288,8	Бигус с говядиной	200	324
Печенье «Крокет»	20	105,6			
Кисель	200	106	Кисель	50	106
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>500,4</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>474,4</b>

#### 4-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная каша на молоке с маслом	150	244	Тефтели с соусом	50/50	190
Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4	Гарнир: рис припущенный	100	106
Компот из сухофруктов	200	120			
			Компот из	200	120

*Рудас*

			сухофруктов		
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>408,4</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>460,4</b>

#### 5-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша 3-х злаков на молоке с маслом	150	365,6	Биточки мясные	50/50	149
Булочка «Школьная»	40	126,8	Гарнир: картофельное пюре	100	109
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>542,4</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>352,4</b>

### IV неделя

#### 1-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Овсяная каша на молоке с маслом	150	263,2	Гуляш с овощами	35/50	148
Бутерброд с маслом	5/20	37,1	Гарнир: макароны отварные	100	135
Фрукты	1 шт	94	Фрукты	1	94
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>444,3</b>			<b>471,4</b>

#### 2-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша рисовая на молоке с маслом	150	255,2	Поджарка из говядины с морковью	35/50	135
Печенье «Крокет»	20	105,6	Гарнир: рис припущенный	100	116
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>480,8</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>419,4</b>

#### 3-й день

Наименование блюд	Выход	Ккал	Наименование	Выход	Ккал
-------------------	-------	------	--------------	-------	------

*Рядов*

до 11 часов	блюда, г		блюдо с 11.00 часов	блюда, г	
Пшеничная на молоке с маслом	150	244	Жаркое домашнему	200	274
Сдоба с творогом	40	126,8	Салат из свеклы с сыром	50	80,5
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>476,8</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>504,9</b>

#### 4-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша ячневая с маслом	150	177,6	Биточки рыбные соус	50/50	160
Корж «Молочный»	50	170,5	Гречка отварная	100	110
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>398,1</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>364,4</b>

#### 5-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша из 3 злаков на молоке с маслом	150	365,6	Плов с говядиной	200	258
Бутерброд с сыром	10/20	37,1	Салат из моркови	50	37
Чай с лимоном и сахаром	200	56	Чай с лимоном и сахаром	200	56
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>458,7</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>358,4</b>

(зима-весна)

#### I неделя

##### 1-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Рисовая каша на молоке с маслом	150	255,2	Котлета мясная/соус сливочный	50/50	211
Бутерброд с сыром	10/20	37,1	Гарнир: макароны отварные	100	135
Фрукты	1шт.	94	Фрукты	1	94
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4

*Рудас*

Калорийность, ккал		436,3		534,4
--------------------	--	-------	--	-------

### 2-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Калл	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Овсяная каша на молоке с маслом	150	263,2	Плов с говядиной	200	258
Сдоба с творогом	40	165,5	Салат из свежей капусты с зеленью	50	23,5
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
Калорийность, ккал		548,74	хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
			Калорийность, ккал		445,9

### 3-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Калл	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Пшеничная каша на молоке с маслом	150	208	Жаркое домашнему (говядина)	200	274
Печенье «Крокет»	20	105,6	Салат из моркови	50	47
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
Калорийность, ккал		363,6	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
			Калорийность, ккал		415,4

### 4-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Калл	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Гречневая каша на молоке с маслом	150	288,8	Котлеты рыбные с соусом	50/50	160
Булочка Школьная	50	126,8	Гарнир: рис припущенный	100	116
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Хлеб пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		421,6	Калорийность, ккал		399,4

### 5-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Калл	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Каша ячневая на молоке с маслом	150	177,6	Бигус с говядиной	200	324
Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4			
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4

*Зурат*

Калорийность, ккал		342	Калорийность, ккал		488,4
--------------------	--	-----	--------------------	--	-------

## II неделя

### 1-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная каша на молоке с маслом	150	244	Мясо тушенное с овощами	35/50	148
Бутерброд с сыром	10/20	37,1	Гарнир: макароны припущенные	100	135
Фрукты	1шт	94	Фрукты	1	94
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>463,1</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>471,4</b>

### 2-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша на молоке 3-х злаков с маслом	150	365,6	Котлеты с соусом	50/50	160
Печенье «Крокет»	20	105,6	Гарнир: Картофельное пюре	100	109
Компот из сухофруктов	200	120	Салат свекольный с сыром	50	75
			Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>591,2</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>508,4</b>

### 3-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша рисовая на молоке с маслом	150	255,2	Овощная рагу с мясом говядины	200	276
Коржик	50	211			
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>572,2</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>426,4</b>

### 4-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	Выход блюда, г	Ккал
Овсяная каша на молоке с маслом	150	263,2	Тефтели рыбные с сливочным соусом	50/50	190
Булочка «Школьная»	40	126,8	Гарнир: рис припущенный	100	116
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб пшеничный	20	44,4

*Рурод*



Калорийность, ккал		440	Калорийность, ккал		400,4
--------------------	--	-----	--------------------	--	-------

### 5-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Каша пшеничная на молоке с маслом	150	244	Гуляш с овощами	35/50	148
			Гарнир: макароны припущенные	100	135
Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4	Лимонный напиток	200	56
Лимонный напиток	200	56	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>344,4</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>413,4</b>

## III НЕДЕЛЯ

### 1-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Кукурузная каша на молоке с маслом	150	300	Котлета мясная	50/50	190
Бутерброд с сыром	10/20	37,1	Гарнир: макароны припущенные	100	135
Фрукты	1шт	94	Фрукты	1	94
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>481,1</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>513,4</b>

### 2-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Рисовая каша на молоке с маслом	150	255,2	Гуляш из говядины	35/50	148
Сдоба с творогом	40	126,8	Гарнир: картофельное пюре	100	109
Компот с сухофруктами	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>502</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>421,4</b>

### 3-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Гречневая каша на молоке с маслом	150	288,8	Плов с говядиной	200	258
Печенье «Крокет»	20	106,5	Салат из моркови	50	55
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>415,6</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>441,4</b>

### 4-й день

*Пурод*

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Пшеничная каша на молоке с маслом	150	244	Котлеты рыбные с сливочным соусом	50/50	190
Корж Песочный	50	170,5	Гарнир: рис припущенный	100	116
Лимонный напиток	200	56	Лимонный напиток	200	56
			Хлеб пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>470,9</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>404,6</b>

#### 5-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Каша 3-х злаков на молоке с маслом	150	365,6	Жаркое по-домашнему	200	274
Бутерброд с сыром	10/20	37,1	Салат из капусты с зеленью	50	38
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>508,7</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>462,4</b>

#### IV неделя

##### 1-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша 2 злака	150	,8	Мясо, тушенное с подливой	35/50	135
Бутерброд с маслом	5/20	37,1	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	110
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>375,1</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>339,4</b>

##### 2-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша рисовая на молоке с маслом	150	255,2	Биточки мясные с соусом	50/50	130
Печенье «Крокет»	20	105,6	Макароны отварные	100	135
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>525,2</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>429,4</b>

*Аврам*

**3-й день**

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная на молоке	150	244	Плов с говядиной	200	258
Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4	Салат из свежей капусты с зеленью	50	23,5
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>394,4</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>432,3</b>

**4-й день**

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша ячневая на молоке с маслом	150	177,6	Биточки рыбные с соусом	50/50	160
Булочка «Школьная»	40	126,8	Гарнир: картофельное пюре	100	109
			Компот из сухофруктов	200	120
Компот из сухофруктов	200	120	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>418,4</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>433,4</b>

**5-й день**

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Кукурузная каша на молоке с маслом	150	300	Бефстроганов	35/50	255
			Гарнир: рис припущенный	100	116
Бутерброд с сыром	10/20	37,1	Чай с лимоном	200	56
Чай с лимоном	200	56	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
<b>Калорийность, ккал</b>		<b>393,1</b>	<b>Калорийность, ккал</b>		<b>471,4</b>

*Гуреев*