

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Института
проблем питания

Казахской академии питания

Даленов Е.

2019 год

УТВЕРЖДЕНО:

Руководитель Управления
образования города Астаны
Жангозин А.

2019 год

4-х недельное меню блюд

для организации питания учащихся в общеобразовательных
организациях образования города Астаны на 2019 год

I неделя

1-й день

(лето – осень)

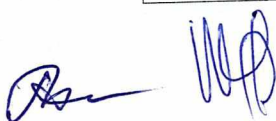
Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Рисовая каша на молоке	150/5	230	Котлета говяжья	50/50	160
Бутерброд с маслом и сыром	15/20	85	Гарнир: макароны припущенные	150	104
Фрукты (яблоко/груша)	1 шт.	95	Фрукты (яблоко)	150	95
Чай с сахаром	200	61	Чай с сахаром	200	61
			Хлеб ржано- пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		471			447

2-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Овсяная каша на молоке	150/10	250	Тефтели в соусе	60/50	119
Ватрушка с творогом	40	90	Гарнир: овощи тушеные (капуста, морковь, лук)	150	100
			Компот из сухофруктов	200	120
Компот из сухофруктов	200	120	Хлеб ржано- пшеничный	20	27
			Пряник	30	70
Калорийность, ккал		460	Калорийность, ккал		436

3-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
-----------------------------------	-------------------	------	-------------------------------------	----------------------	------



Пшеничная каша на молоке	150/10	250	Нарезка овощная	60	36
Булочка школьная	30	70	Жаркое по-домашнему	200	270
			Кисель	200	112
Кисель	200	112	Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		432	Калорийность, ккал		445

4-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Суп молочный из вермишели	150/10	250	Рыбная котлета с соусом	50/50	138
Печенье «Крокет»	30	100	Гарнир: рис припущенный	100	133
Сок натуральный с мякотью	200	150	Печенье «Крокет»	30	100
			Сок натуральный с мякотью	200	150
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		500	Калорийность, ккал		548

5-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша ячневая на молоке	150/10	250	Поджарка (говядина с овощами)	30/50	250
Печенье «Овсянное»	50	130	Гарнир: макароны отварные	100	104
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		500	Калорийность, ккал		501

II неделя

1-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная каша на молоке	150/5	230	Бефстроганов	50/50	160
Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	100	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	110
Фрукты (яблоко/груша)	1 шт.	95	Фрукты (яблоко/груша)	1 шт.	95
Какао на молоке	200	120	Какао на молоке	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность,		545			512

ккал				
------	--	--	--	--

2-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша на молоке 5 злаков	150/10	250	Салат «Винегрет»	30	46
Печенье «Крокет»	30	100	Биточки с соусом	50/50	172
Сок натуральный с мякотью	200	150	Гарнир: макароны припущенные	100	104
			Сок натуральный с мякотью	200	150
			Хлеб ржано- пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		500	Калорийность, ккал		499

3-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша рисовая на молоке + масло	150/10/5	250	Тушеная говядина с овощами (морковь, баклажан, лук)	30/50	230
Ватрушка с творогом	40	90	Гарнир: картофельное пюре	100	133
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано- пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		460	Калорийность, ккал		510

4-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал	
Овсяная каша на молоке	150/10	250	Котлеты рыбные с соусом	50/50	138	
Булочка «Школьная булочка» с джемом	30/10	100	Гарнир: рис припущенный	100	133	
Кисель	200	125		Кисель	200	125
				Хлеб ржано-пшеничный	20	27
			Булочка	30	70	
Калорийность, ккал		475	Калорийность, ккал		493	

5-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша ячневая на молоке	150/10	250	Нарезка из свежего огурца и помидора с раст. маслом	30	80

Ar

Печенье «Овсянное»	50	130	Плов	30/170	300
Чай с сахаром	200	61	Чай с сахаром	200	61
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		441	Калорийность, ккал		468

III-неделя

1-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Овсяная каша на молоке	150/5	230	Биточки с соусом	50/50	160
Бутерброд с сыром	15/20	85	Гарнир: макароны отварные	100	104
Фрукты (яблоко)	1 шт.	95	Фрукты (яблоко)	1 шт.	95
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано- пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		530	Калорийность, ккал		506

2-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Рисовая каша на молоке	150/10	250	Мясо по - казахски	30/170	340
Ватрушка с творогом	40	90	Чай с лимоном	200	80
Чай с лимоном	200	80	Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		420	Калорийность, ккал		447

3-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Гречневая каша на молоке	150/10	250	Гуляш с соусом	30/50	200
Булочка «Школьная»	30	70	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	100	110
Кисель	200	125	Салат из моркови с зеленью	100	45
			Кисель	200	125
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		445	Калорийность, ккал		507

4-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная каша на молоке	150/10	250	Биточки рыбные с соусом	50/50	138
Печенье «Крокет»	30	100	Гарнир: рис припущенный	100	133
Напиток из плодов шиповника	200	160	Печенье «Крокет»	30	100
			Напиток из плодов шиповника	200	160
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		510	Калорийность, ккал		558

5-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша 5 злаков на молоке	150/10	250	Биточки мясные	200	230
Ватрушка с творогом	40	90	Рис припущенный	100	133
Лимонный напиток	200	150	Лимонный напиток	200	150
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		490	Калорийность, ккал		540

IV неделя**1-й день**

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Овсяная каша на молоке	150/5	230	Гуляш	50/50	160
Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	100	Гарнир: макарон отварные	100	104
Фрукты (яблоко/груша)	1 шт	95	Фрукты (яблоко/груша)	1шт	95
Какао с молоком	200	120	Какао с молоком	200	120
			Хлеб ржано- пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		545			506

2-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша рисовая на молоке	150/10	250	Поджарка из говядины с кабачками,	30/50	172

			морковью		
Печенье «Творожное»	30	120	Гарнир: пюре гороховое	100	103
Компот из сухофруктов	200	120	Печенье творожное	30	120
			Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано- пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		490	Калорийность, ккал		542

3-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная на молоке	150/10	250	Жаркое	50/150	250
Печенье «Овсянное»	50	120	Салат из свеклы с маслом	60	36
Кисель	200	125	Кисель	200	125
			Хлеб ржано- пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		495	Калорийность, ккал		438

4-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша гречневая на молоке	150/10	250	Тефтели рыбные	50/50	138
Ватрушка с творогом	40	90	Гарнир: рис припущенный	100	133
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Ватрушка с творогом	40	90
			Хлеб ржано- пшеничный	20	37
Калорийность, ккал		460	Калорийность, ккал		518

5-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша 5 злаков на молоке	150/10	250	Салат «Свежий» (огурец, помидор и зелень)	60	36
Бутерброд с сыром	15/20	85	Плов	30/170	300
Чай с лимоном и	200	83	Чай с лимоном и	200	83

сахаром			сахаром	20	37
			Хлеб ржано-пшеничный		
Калорийность, ккал		418	Калорийность, ккал		456

(зима-весна)

I неделя

1-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Рисовая каша на молоке	150/5	230	Котлета мясная	50/50	140
Бутерброд с сыром	15/20	85	Гарнир: макароны отварные	100	104
Фрукты (яблоко)	1 шт.	95	Фрукты (яблоко)	1 шт.	95
Какао на молоке	200	120	Какао на молоке	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		530			486

2-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Овсяная каша на молоке	150/10	250	Плов (говядина)	30/170	300
Ватрушка с творогом	40	90	Салат из свежей капусты с зеленью	30	51
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
Калорийность, ккал		460	хлеб ржано-пшеничный	20	27
			Калорийность, ккал		498

3-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная каша на молоке	150/10	250	Огурец соленый	30	46
Печенье «Крокет»	30	100	Жаркое домашнему (говядина)	30/170	270
			Чай с сахаром	200	61
Чай с сахаром	200	61	Печенье «Крокет»	30	100
Калорийность, ккал		411	Хлеб ржано-пшеничный	20	27
			Калорийность, ккал		504

4-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Гречневая каша на молоке	150/10	250	Булочка школьная	30	70
Булочка Школьная	30	70	Рыбная котлета с соусом	50/50	138
Кисель	200	125	Гарнир: рис припущенный	100	133
			Кисель	200	125
			Хлеб пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		445	Калорийность, ккал		493

5-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 10.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Каша ячневая на молоке	150/10	250	Печенье «Овсянное»	50	120
Печенье «Овсянное»	50	120	Бигус (тушеная капуста с картофелем и говядина)	30/170	280
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано- пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		490	Калорийность, ккал		547

II неделя

1-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная каша на молоке	150/5	230	Бефстроганов	50/50	160
Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	100	Гарнир: макароны припущенные	100	104
Фрукты (яблоко)	1шт	95	Фрукты (яблоко)	1шт	95
Какао на молоке	200	120	Какао на молоке	200	120
			Хлеб ржано- пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		545			506

2-й день

Наименование блюдо до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 10.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Каша на молоке 5 злаков	150/10	250	Поджарка из говядины с соусом	30/50	250
Печенье «Крокет»	30	100	Гарнир:	100	133

Ан

			Картофельное пюре		
Компот из сухофруктов	200	120	Салат Винегрет (свекла, отварной картофель, морковь, горошек зеленый)	30	53
			Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		470	Калорийность, ккал		583

3-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Каша рисовая на молоке	150/10	250	Мясо тушеное с овощами	30/170	230
Ватрушка с творогом	40	90	Ватрушка с творогом	40	90
Кисель	200	112	Кисель	200	112
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		452	Калорийность, ккал		459

4-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Овсяная каша на молоке	150/10	250	Тефтели из рыбы	50/50	138
Булочка «Школьная» с джемом	30/10	100	Гарнир: рис припущенный	100	133
Чай с сахаром	200	61	Чай с сахаром	200	61
			Булочка школьная и джемом	30/10	100
			Хлеб пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		411	Калорийность, ккал		459

5-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Каша ячневая на молоке	150/10	250	Мясо по казахски	200	340
Печенье «Овсянное»	50	120	Чай с молоком	200	80
Чай с молоком	200	80	Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		450	Калорийность, ккал		447

III НЕДЕЛЯ

1-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Кукурузная каша на молоке	150/5	230	Котлета мясная	50/50	160
Бутерброд с маслом и сыром	15/20	85	Гарнир: макароны припущенные	100	104

Фрукты (яблоко)	1шт	95	Фрукты (яблоко)	1шт	95
Какао на молоке	200	120	Какао на молоке	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		530			506

2-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Рисовая каша на молоке	150/10	250	Гуляш из говядины	30/50	250
Ватрушка с творогом	40	90	Гарнир: картофельное пюре	100	133
Компот	200	120	Компот	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		460	Калорийность, ккал		530

3-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Гречневая каша на молоке	150/10	250	Плов (говядина)	30/170	300
Булочка «Школьная»	30	70	Соленый огурец нарезанный	30	46
Сок яблочный с мякотью	200	150	Сок яблочный с мякотью	200	150
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		470	Калорийность, ккал		523

4-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Пшеничная каша на молоке	150/10	250	Котлеты рыбные	50/50	138
Ватрушка с творогом	40	90	Гарнир: рис припущенный	100	133
Лимонный напиток	200	150	Лимонный напиток	200	150
			Ватрушка с творогом	40	90
			Хлеб пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		490	Калорийность, ккал		538

5-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Каша 5 злаков на молоке	150/10	250	Жаркое по-домашнему (говядина)	30/170	270
Ватрушка с творогом	40	90	Салат свекольный с соленым огурцом	30	65

Кисель	200	125	Кисель	200	125
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		465	Калорийность, ккал		487

IV неделя

1-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Гречневая каша с молоком	150/5	230	Мясо тушенное с подливой	50/50	160
Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	100	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	100	110
Фрукты (яблоко)	1 шт.	95	Фрукты (яблоко)	1шт.	95
Какао с молоком	200	120	Какао с молоком	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		545			512

2-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша рисовая на молоке	150/10	250	Поджарка из говядины	30/50	160
Печенье «Творожное»	30	130	Спагетти отварные	30	140
Чай с сахаром	200	61	Печенье «Творожное»	30	130
			Чай с сахаром	200	61
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		441	Калорийность, ккал		518

3-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная на молоке	150/10	250	Плов	30/170	300
Печенье «Овсянное»	50	150	Салат из свежей капусты с зеленью	30	51
Кисель	200	112	Кисель	200	112
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		512	Калорийность, ккал		490

4-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
-------------------------------	----------------	------	---------------------------------	----------------	------

Каша ячневая на молоке	150/10	250	Биточки рыбные с соусом	50/50	138
Ватрушка с творогом	40	90	Гарнир: картофельное пюре	100	133
Напиток из плодов шиповника	200	160	Напиток из плодов шиповника	200	160
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		500	Калорийность, ккал		458

5-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Кукурузная каша на молоке	150/10	250	Манпар	30/170	340
Печенье «Крокет»	30	100	Чай с лимоном	200	80
Чай с молоком	200	80	Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		430	Калорийность, ккал		447