

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Института
проблем питания
Казахской академии питания
Даленов Е.



2021 год

«УТВЕРЖДЕНО»

И.о. руководителя Управления
образования города Нур-Султан
Н. Аламанов



2021 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 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 2 смена	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
Калорийность, ккал		436,3	Калорийность, ккал		389,4

2-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 2 смена	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
Калорийность, ккал		424,8	Калорийность, ккал		368,4

3-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 2 смена	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная каша на	150	208	Жаркое по-домашнему	200	274

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

4-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		481,4	Калорийность, ккал		359,4

5-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		516,1	Калорийность, ккал		409,4

II неделя

1-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		425,1	Калорийность, ккал		458,4

2-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	Выход блюда, г	Ккал
------------------------------	-------------------	------	------------------------------	-------------------	------

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
Калорийность, ккал		591,2	Калорийность, ккал		485,9

3-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		349,6	Калорийность, ккал		424,4

4-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		496	Калорийность, ккал		419,4

5-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		342	Калорийность, ккал		447,4

Р.И. Сид

Д

III-неделя

1-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		444,3	Калорийность, ккал		472,4

2-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		481,7	Калорийность, ккал		358,4

3-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		500,4	Калорийность, ккал		474,4

4-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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

			сухофруктов		
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		408,4	Калорийность, ккал		460,4

5-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		542,4	Калорийность, ккал		352,4

IV неделя

1-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		444,3			471,4

2-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		480,8	Калорийность, ккал		419,4

3-й день

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

1 смена	блюда, г		блюдо 2 смена	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
Калорийность, ккал		476,8	Калорийность, ккал		504,9

4-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		398,1	Калорийность, ккал		364,4

5-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		458,7	Калорийность, ккал		358,4

(зима-весна)

I неделя

1-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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	1 шт.	94	Фрукты	1	94
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4

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

2-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Калл	Наименование блюд 2 смена	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 1 смена	Выход блюда, г	Калл	Наименование блюд 2 смена	Выход блюда, г	Калл
Пшеничная каша на молоке с маслом	150	208	Жаркое по-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 1 смена	Выход блюда, г	Калл	Наименование блюд 2 смена	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 1 смена	Выход блюда, г	Калл	Наименование блюд 2 смена	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

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

II неделя

1-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		463,1	Калорийность, ккал		471,4

2-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		591,2	Калорийность, ккал		508,4

3-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		572,2	Калорийность, ккал		426,4

4-й день

Наименование блюд 1 смена	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

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

5-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	Выход блюда, г	Ккал
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
Калорийность, ккал		344,4	Калорийность, ккал		413,4

III НЕДЕЛЯ

1-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		481,1	Калорийность, ккал		513,4

2-й день

Наименование блюд до 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	Выход блюда, г	Ккал
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
Калорийность, ккал		502	Калорийность, ккал		421,4

3-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	Выход блюда, г	Ккал
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
Калорийность, ккал		415,6	Калорийность, ккал		441,4

4-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	Выход блюда, г	Ккал
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
Калорийность, ккал		470,9	Калорийность, ккал		404,6

5-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	Выход блюда, г	Ккал
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
Калорийность, ккал		508,7	Калорийность, ккал		462,4

IV неделя

1-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		375,1	Калорийность, ккал		339,4

2-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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

Калорийность, ккал		525,2	Калорийность, ккал		429,4
--------------------	--	-------	--------------------	--	-------

3-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		394,4	Калорийность, ккал		432,3

4-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		418,4	Калорийность, ккал		433,4

5-й день

Наименование блюд 1 смена	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд 2 смена	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
Калорийность, ккал		393,1	Калорийность, ккал		471,4