

УТВЕРЖДАЮ

И.о. руководителя

Гу «Отдел образования  
по Жаксыньскому району»

Д. Кусаинова



Перспективное 4-х недельное меню блюд  
для организации питания учащихся  
в общеобразовательных организациях  
Жаксыньского района на 2024 год  
(зима-весна)  
(1 неделя)

1-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	Мука пшеничная яйца вода соль йодированная лук репчатый масло сливочное бульон говядина говядина (котлетное мясо) рис лук репчатый масло растительное яйцо масло сливочное крупа гречневая масло сливочное мед пчелиный хлеб	16 5 3 0,4 9 4 189 54 69 20 32 4 1 4 48 4 10 20	18 6 3 0,4 10 5 217 54 78 20 36 5 1 5 62 5 10 33	20 7 3 0,4 11 5 237 54 87 20 40 6 1 5 71 6 10 40
Тефтели мясные	80	90	100				
Гарнир: гречка отварная, рассыпчатая	100	130	150				
Мед	19	10	10				
Хлеб	20	35	40				

Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Калорийность, ккал					897	1027	1110

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
Суп с крупой на костном бульоне	200/25	250/25	250/25	крупя овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
				соль	0,4	0,4	0,4
				бульон	200	230	251
				говядина	54	54	54
				масло растительное	4	5	5
				лук репчатый	9	10	11
				говядина	79	79	79
				картофель	178	178	178
				лук репчатый	16	16	16
Жаркое	200	200	200	томатная паста	8	8	8
				масло растительное	7	7	7
				капустя белокочанная	41	55	69
				морковь	18	24	30
				масло растительное	8	11	13
				плоды шиповника сушеные	8	8	8
				сахар	24	24	24
				крахмал картофельный	10	10	10
				кислота лимонная	0,3	0,3	0,3
				вода	218	218	218
Салат из свежих овощей	60	80	100	яблоко	200	200	200
				хлеб	20	35	40
Кисель	200	200	200	яблоко	200	200	200
				хлеб	20	35	40
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
				хлеб	20	35	40
Хлеб	20	35	40	яблоко	200	200	200
				хлеб	20	35	40
Калорийность, ккал					775	869	888

## 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
Рассольник на костном бульоне	200/25	230/25	250/25	картофель	80	92	100
				лук репчатый	10	12	13
				соль	0,4	0,4	0,4
				огурцы соленые	14	16	17
				масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
				говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук	8	9	10
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	масло растительное	8	9	10
				томатная паста	19	21	24
				мука	6	7	8
				капуста белокачанная	143	186	215
				масло растительное	4	5	5
				морковь	3	4	4
				лук	5	7	7
				томатная паста	9	12	13
				мука	1	1	1
				хлеб	20	35	40
Гарнир: капуста тушеная	100	130	150	хлеб	200	200	200
				кефир	100	100	100
Сузбеше	100	100	100	сыр	877	989	1055
<b>Калорийность, ккал</b>							

## 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
Суп бобовый на костном бульоне	200/25	230/25	250/25	картофель	40	46	50
				фасоль	16	18	20
				морковь	8	9	10
				соль	0,4	0,4	0,4
				лук	8	9	10
				масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
				сельдь	109	123	137
				хлеб пшеничный	11	12	13
Тертели из сельди свежемороженой	80	90	100	молоко	16	18	20
				лук	13	15	17
				мука пшеничная	6	7	8
				обогатенная			
				масло растительное	5	6	7
				морковь	19	25	30
				картофель	20	27	32
				горошек зеленый	12	16	19
				консервированный			
				капуста белокачанная	19	25	30
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	сметана	30	30	30
				молоко	10	12	12
				мука	4	5	7
				бульон или вода	10	12	12
				масло сливочное	1	1	1
				морковь	64	86	108
				масло растительное	6	8	10
				-сахар	4	5	6
				хлеб	20	35	40
				сок	200	200	200
Салат из моркови	60	80	100	сок	200	200	200
				банан	200	200	200
				калорийность, ккал	718	910	987

## 5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо	200/25	23/250	250/25	крупа рисовая	15	17	18
				лук	19	22	24
				масло сливочное	8	9	10
				томатная паста	6	7	8
				соль	1	1	1
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
				чеснок	3	3	3
				говядина (котлетное мясо)	75	86	96
				хлеб	14	16	18
				молоко	19	22	25
				сахари	8	9	10
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5	масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
				масло сливочное	5	7	8
				картофель	57	74	86
				крупа рисовая	20	26	30
				молоко	8	10	11
				мед пчелиный	10	10	10
				хлеб	20	35	40
				чай	200	200	200
				сузбеше	100	100	100
				калорийность, ккал	927	1055	1145
				Гарнир комбинированный: рис отварной и картофельное пюре	100	130	150
картофель	57	74	86				
молоко	8	10	11				
мед пчелиный	10	10	10				
хлеб	20	35	40				
чай	200	200	200				
сузбеше	100	100	100				
калорийность, ккал	927	1055	1145				

1-й день

(II неделя)

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщи на костном бульоне	200/25	230/25	250/25	свежая капуста	30	35	38
				капусты	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				морковь	8	9	10
				лук	7	8	9
				соль	1,5	2	2
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				говядина	54	54	54
				говядина	60	68	76
				хлеб	9	10	11
				молоко	12	14	16
Зразы рубленые	80	90	100	лук	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	5	6	7
				сахари	7	8	9
				перловка	36	47	54
				масло сливочное	4	5	6
				мед пчелиный	10	10	10
				хлеб	20	35	40
				молоко	200	200	200
				сузбеше	100	100	100
					844	978	1052
	Гарнир: перловка	100	130	150			
	Мед	10	10	10			
Хлеб	20	35	40				
Молоко	200	200	200				
Сузбеше	100	100	100				
Калорийность, ккал							

2-й день

Наименование блюда	Выход блюд, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо	200/25	230/25	250/25	крупа рисовая	15	17	18
				лук	19	22	24
				масло сливочное	8	9	10
				соль	1	1	1
				томатная паста	6	7	8
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
				курица	140	165	200
				картофель	178	178	178
				лук	15	15	15
Жаркое	200	200	200	масло растительное	7	7	7
				томатная паста	11	11	11
				капуста	58	78	98
				сахар	4	5	6
Салат из капусты	60	80	100	зелень	7	9	11
				масло растительное	4	5	6
				хлеб	20	35	40
Хлеб	20	35	40	яблоко и груша	20	20	20
				сахар	20	20	20
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко	200	200	200
				яблоко	200	200	200
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Калорийность, ккал					769	830	870

**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
Суп лапша домашняя	200825	230/25	250/25	Мука	16	18	20
				Яйца	5	6	7
				Соль	0,4	0,4	0,4
				Лук	9	10	11
				Масло сливочное	4	5	5
				Говядина	54	54	54
				Бульон	189	217	237
				Говядина	107	107	107
				Крупа рисовая	51	61	68
				Масло растительное	8	10	11
Плов	150/50	180/50	200/50	Лук	9	11	12
				Морковь	14	17	19
				Томатная паста	16	19	21
				Хлеб	20	35	40
				Кефир	200	200	200
				Сузбеше	100	100	100
				<b>Калорийность, ккал</b>			



## 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
Суп с бобовыми	200/25	230/25	250/25	фасоль	16	18	20
				картофель	40	46	50
				морковь	8	9	10
				соль	1	2	3
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
				лук	8	9	10
				масло растительное	4	6	7
				судак	142	142	142
				вода или бульон	27	27	27
Судак тушеный	75/50	75/50	75/50	морковь	23	23	23
				лук	10	10	10
				томатная паста	10	10	10
				масло растительное	5	5	5
				сахар	2	2	2
				соль	1	1	1
				морковь	19	27	32
				картофель	30	44	50
				горошек зеленый консервированный	12	16	19
				капуста	19	25	30
Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	сметана	26	30	30
				молоко	10	12	12
				мука	1	1	1
				масло сливочное	1	1	1
				сахар	1	1	1
				морковь	18	24	30
				масло растительное	8	11	13
				капуста	41	55	69
				хлеб	20	35	40
				сок	200	200	200
Салат из свежих овощей	60	80	100	банан	200	200	200
				хлеб	20	35	40
Хлеб	200	200	200	банан	200	200	200
				сок	200	200	200
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
				сок	200	200	200
				805	896	954	

## 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
Суп из овощей	200	230/25	250/25	капуста	20	23	25
				картофель	53	61	66
				морковь	11	13	14
				лук	9	10	11
				горошек зеленый консервированный	9	10	11
				бульон	151	174	190
				говядина	54	54	54
				масло растительное	4	5	5
				мясо говядины (фарш)	75	86	96
				хлеб пшеничный	14	16	18
Биточки мясные	8075/5	85/5	95/5	молоко	18	21	24
				сухари панировочные	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
				рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				мед пчелиный	10	10	10
				хлеб	20	35	40
				чай	200	200	200
				сыр	10	15	15
Рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				мед пчелиный	10	10	10
				хлеб	20	35	40
				чай	200	200	200
				сыр	10	15	15
				Мед	10	10	10
				Хлеб	20	35	40
				Чай	200	200	200
				Сыр	10	15	15
Калорийность, ккал				899	1035	1121	

(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
Суп вермишелевый	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				морковь	11	13	14
				лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	191	220	240
				говядина	54	54	54
				говядина	3	3	3
				томатная паста	171	193	214
				говядина	32	42	47
				лук	11	12	13
Говядина тушеное (поджарка)	80	90	100	масло растительное	14	16	18
				томатная паста	14	16	18
				крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	3	3	5
Гарнир: гречка рассыпная	100	130	150	мед пчелиный	10	10	10
				хлеб	20	35	40
Мед	10	10	10				
Хлеб	20	35	40				
Молоко	200	200	200				
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>989</b>	<b>1117</b>	<b>1207</b>	

**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
Суп бобовый на костном-бульоне	200/50	230/25	250/25	картофель	40	46	50
				фасоль	16	18	20
				морковь	8	9	10
				лук	8	9	10
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
				масло растительное	4	5	5
				курица	165	186	208
				лук репчатый	3	3	3
				макаронны	36	47	54
Гарнир: макароны отварные	100	130	150	масло сливочное	12	16	18
				морковь	64	86	108
				сахар	4	5	6
Салат из моркови	60	80	100	масло растительное	6	8	10
				груша	200	200	200
Груша	200	200	200	груша	200	200	200
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Сок мультивитаминный	200	200	200	молоко	200	200	200
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>786</b>	<b>934</b>	<b>1030</b>

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
Рассольник на костном бульоне	200/25	230/25	250/25	картофель	80	92	100
				огурцы соленые	14	16	17
				лук репчатый	10	12	13
				масло растительное	4	5	5
				соль	0,4	0,4	0,4
				говядина	54	54	54
				бульон	140	161	175
				говядина (котлетное мясо)	60	68	76
				хлеб	9	10	11
				молоко	12	14	16
Зразы рубленые	80	90	100	лук	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
				яйца	5	6	7
				сахари	7	8	9
				рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				сузбеше	100	100	100
				хлеб	20	35	40
				чай	200	200	200
				чай	200	200	200
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	4	5	6
				масло сливочное	100	100	100
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
Чай	200	200	200	чай	200	200	200
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>863</b>	<b>973</b>	<b>1047</b>

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			
Суп с крупой на костном бульоне	200/25	230/25	250/25	крупя овсяная	20	23	25			
				морковь	11	13	14			
				лук репчатый	9	10	11			
				бульон	200	220	250			
				говядина	54	54	54			
				масло растительное	4	5	5			
				капуста	41	55	69			
				морковь	18	44	30			
				масло растительное	8	11	13			
				минтай (филе)	142	142	190			
Салат из свежих овощей	60	80	100	лук	2	2	2			
				сметана	50	50	50			
				масло сливочное	3	3	3			
				мука	3	3	3			
				картофель	115	150	174			
				молоко	17	22	26			
				масло сливочное	7	9	10			
				плоды шиповника сушеные	8	8	8			
				сахар	24	24	24			
				крахмал картофельный	10	10	10			
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	вода	218	218	218			
				кислота лимонная	0,3	0,3	0,3			
				хлеб	20	35	40			
				банан	200	200	200			
				Гарнир: пюре картофельное	100	130	150			
				Хлеб	20	35	40			
				Банан	200	200	200			
				Калорийность, ккал				826	928	1024

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
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	Мука	16	18	20
				Яйца	5	6	7
				Соль	0,4	0,4	0,4
				Лук	9	10	11
				Бульон	189	217	236
				Говядина	54	54	54
				Масло сливочное	4	5	5
				Говядина	96	96	96
				Масло растительное	8	8	8
				Картофель	120	120	120
Рагу (говядина)	140/60	140/60	140/60	Морковь	24	24	24
				Лук репчатый	11	11	11
				Мука	3	3	3
				Мед пчелиный	10	10	10
Мед	10	10	10	10	10	10	
Хлеб	20	35	40	Хлеб	20	35	40
Сок	200	200	200	Сок	200	200	200
Сыр	10	15	15	Сыр	10	15	15
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>748</b>	<b>790</b>	<b>804</b>	

## (IV 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
Щи из свежей капусты	200/25	230/25	250/25	капуста	69	79	86
				морковь	11	13	14
				лук	9	10	11
				томатная паста	3	3	3
				мука	3	3	3
				бульон	160	184	200
				говядина	54	54	54
				масло растительное	4	5	5
				говядина	107	107	107
				крупа рисовая	51	61	68
Плов (говядина)	150/20	180/50	200/50	масло растительное	8	10	11
				лук репчатый	9	11	12
				морковь	14	17	19
				томатная паста	16	19	21
				мед пчелиный	10	10	10
				хлеб	20	35	40
				молоко	200	200	200
				калорийность, ккал	381	438	469



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
Суп вермишелевый	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				морковь	11	13	14
Зразы рубленые	80	90	100	лук репчатый	9	10	11
				масло растительное	4	5	5
				бульон	191	220	240
				говядина	54	54	54
				томатная паста	3	3	3
				говядина (копченое мясо)	60	68	76
				хлеб	9	10	11
				молоко	12	14	16
				лук	35	40	45
				масло растительное	9	10	11
Гарнир: перловка	100	130	150	яйца	7	8	9
				сахари	7	8	9
				перловка	36	47	55
				масло сливочное	4	5	6
				капуста	14	18	20
Салат витаминный	60	100	100	морковь	12	12	14
				масло растительное	10	10	10
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
				сок	200	200	200
Сок	200	200	200	сок	200	200	200
				яблоко	200	200	200
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
				калорийность, ккал	913	1059	1173

## 3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-16 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200/25	230/25	250/25	крупя овсяная	20	23	25
				морковь	11	13	14
				лук	9	10	11
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
				масло растительное	4	5	5
				говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	8	9	10
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	томатная паста	19	21	24
				мука	6	7	8
				капуста	143	186	215
				масло растительное	4	5	6
				морковь	2	4	5
				лук	3	4	5
				томатная паста	9	12	14
				мука	1	1	1
				сахар	3	4	5
				сузбеше	100	100	100
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150	хлеб	20	35	40
				молоко	200	200	200
Сузбеше	100	100	100				
Хлеб	20	35	40				
Кефир	200	200	200				
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>881</b>	<b>999</b>	<b>1072</b>	

## 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				
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25	Мука	16	18	20				
				яйца	5	6	7				
				соль	0,4	0,4	0,4				
				лук	9	10	11				
				бульон	189	217	236				
				говядина	54	54	54				
				масло сливочное	4	5	5				
				свекла	65	83	109				
				масло растительное	8	11	14				
				минтай	107	120	133				
Салат свекольный	60	80	100	хлеб	15	17	19				
				сухари	7	8	9				
				молоко или вода	20	23	26				
				масло растительное	11	12	13				
				морковь	19	25	30				
				картофель	20	27	32				
				горошек зеленый	12	16	19				
				консервированный							
				капуста	19	25	30				
				молоко	10	12	12				
Котлеты рыбные	80	90	100	Мука	1	1	1				
				сахар	1	1	1				
				сухофрукты	15	15	15				
				сахар	20	20	20				
				хлеб	20	35	40				
				груша	200	200	200				
				калорийность, ккал	751	843	945				
				Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30	сухофрукты	20	20	20
								сахар	20	35	40
								хлеб	20	35	40
груша	200	200	200								
калорийность, ккал	751	843	945								
Компот из сухофруктов	200	200	200					сухофрукты	15	15	15
								сахар	20	20	20
								хлеб	20	35	40
								груша	200	200	200
								калорийность, ккал	751	843	945
				Хлеб	20	35	40	сухофрукты	15	15	15
								сахар	20	20	20
								хлеб	20	35	40
								груша	200	200	200
								калорийность, ккал	751	843	945
Груша	200	200	200					сухофрукты	15	15	15
								сахар	20	20	20
								хлеб	20	35	40
								груша	200	200	200
								калорийность, ккал	751	843	945

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ	200/25	230/25	250/25	свекла	30	35	38
				капуста	23	26	28
				томатная паста	5	6	7
				картофель	25	30	35
				морковь	8	9	10
				лук	7	8	9
				соль	1,5	2	2
				бульон	120	138	150
				говядина	54	54	54
				масло растительное	3	3	3
				сахар	1,5	2	2
				крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Гречка отварная	100	130	150				
Мясо птицы (вареное)	80	90	100	курица	165	186	208
				лук репчатый	3	3	3
				мед пчелиный	10	10	10
Мед	10	10	10				
Хлеб	20	35	40				
Чай с молоком	200	200	200	чай с молоком	200	200	200
				сахар	9	12	15
Сыр	10	15	15				
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>742</b>	<b>867</b>	<b>925</b>	