

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Института
проблем питания

Казахской академии питания

 Даленов Е.

« » 2020 год

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. Руководителя
Управления образования
города Нур-Султан

 Айтжанова Г.Ж.



2020 год

4-х недельное меню блюд
для организации питания учащихся в общеобразовательных организациях
образования города Астаны на 2020 год

I неделя

1-й день

(лето – осень)

Наименование блюдо до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Рисовая каша на молоке с маслом	150/10	230	Котлета говяжья	50/50	160
Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	85	Гарнир: макароны припущенные	100	104
Фрукты (яблоко)	1 шт.	95	Фрукты (яблоко)	1 шт.	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 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Овсяная каша на молоке с маслом	150/10	250	Тефтели в соусе	50/50	119



Ватрушка с творогом	50	100	Гарнир: овощи тушеные (капуста, морковь, лук)	100	100
			Компот из сухофруктов	200	120
Компот из сухофруктов	200	120	Хлеб ржано-пшеничный	20	27
			Ватрушка с творогом	50	100
Калорийность, ккал		470	Калорийность, ккал		466

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 с маслом	150/10	250	Жаркое по-домашнему	50/150	270
Булочка школьная	40	80	Нарезка овощная	50	46
			Кисель	200	112
Кисель	200	112	Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		442	Калорийность, ккал		455

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	250	Рыбная котлета с соусом	50/50	138
Печенье «Крокет»	40	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 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша ячневая на молоке с маслом	150/10	250	Поджарка (говядина с овощами)	50/50	250
Печенье «Овсянное»	50	120	Гарнир: макароны отварные	100	104
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		490	Калорийность, ккал		501

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	150/10	230	Бефстроганов	50/50	160
Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	100	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	110
Фрукты (груша)	1 шт.	95	Фрукты (груша)	1 шт.	95
Какао на молоке	200	120	Какао на молоке	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		545	Калорийность, ккал		512

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 5 злаков с маслом	150/10	250	Биточки с соусом	50/50	172
Печенье «Крокет»	40	100	Салат «Винегрет»	50	56

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		509

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	150/10	250	Тушеная говядина с овощами (морковь, капуста, лук)	50/50	230
Рогалик со сгущенкой	30/10	100	Гарнир: рис припущенный	100	133
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		470	Калорийность, ккал		510

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	150/10	250	Котлеты рыбные с соусом	50/50	138
«Школьная булочка» с джемом	30/10	100	Гарнир: картофельное пюре	100	133
Кисель	200	125	Кисель	200	125
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
			Школьная булочка» с	30/10	120

			джемом		
Калорийность, ккал		495	Калорийность, ккал		543

5-й день

Наименование блюда до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша ячневая на молоке	150/10	250	Нарезка из свежего огурца и помидора с раст. маслом	50	46
Печенье «Овсянное»	50	120	Плов	50/150	300
Чай с сахаром	200	61	Чай с сахаром	200	61
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		431	Калорийность, ккал		434

III-неделя

1-й день

Наименование блюда до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Овсяная каша на молоке с маслом	150/10	230	Биточки с соусом	50/50	160
Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	100	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		545	Калорийность, ккал		506

2-й день

Наименование блюда до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Рисовая каша на молоке	150/10	250	Мясо по - казахски	50/150	340
Корж песочный	50	100	Чай с лимоном	200	80
Чай с лимоном	200	80	Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		430	Калорийность, ккал		447

3-й день

Наименование блюда до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Гречневая каша на молоке с маслом	150/10	250	Гуляш с соусом	50/50	200
Вафли «Рахат»	1 шт.	80	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	110
Кисель	200	125	Салат из моркови с зеленью	50	45
			Кисель	200	125
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		455	Калорийность, ккал		507

4-й день

Наименование блюда до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная каша на молоке с маслом	150/10	250	Биточки рыбные с соусом	50/50	138
Печенье «Крокет»	40	100	Гарнир: рис припущенный	100	133
Напиток из плодов шиповника	200	160	Печенье «Крокет»	40	100
			Напиток из плодов шиповника	200	160
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27

Калорийность, ккал		510	Калорийность, ккал		558
--------------------	--	-----	--------------------	--	-----

5-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша 5 злаков на молоке с маслом	150/10	250	Биточки мясные	50/50	230
Рогалик с джемом	30/10	100	Гарнир: картофельное пюре	100	133
Компот	200	120	Компот	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		470	Калорийность, ккал		510

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	150/10	230	Гуляш	50/50	160
Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	100	Гарнир: макароны отварные	100	104
Фрукты (груша)	1 шт	95	Фрукты (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 блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал

Каша рисовая на молоке с маслом	150/10	250	Поджарка из говядины с морковью	50/50	200	
Печенье «Творожное»	40	100	Гарнир: поре гороховое	100	103	
Компот из сухофруктов	200	120		Компот из сухофруктов	200	120
				Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		470	Калорийность, ккал		450	

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 с маслом	150/10	250	Жаркое	50/150	250
Печенье «Овсянное»	50	120	Салат из свеклы с маслом	50	46
Кисель	200	125	Кисель	200	125
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		495	Калорийность, ккал		448

4-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша гречневая на молоке с маслом	150/10	250	Тефтели рыбные	50/50	138
Корж «Молочный»	50	100	Гарнир: Перловая крупа	100	133

Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Корж «Молочный»	50	100
			Хлеб ржано-пшеничный	20	37
Калорийность, ккал		460	Калорийность, ккал		518

5-й день

Наименование блюд до 10 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 10.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша 5 злаков на молоке с маслом	150/10	250	Плов	50/150	300
Бутерброд с сыром	15/20	85	Салат «Свежий» (огурец, помидор и зелень)	50	46
Чай с лимоном и сахаром	200	83	Чай с лимоном и сахаром	200	83
			Хлеб ржано-пшеничный	20	37
Калорийность, ккал		418	Калорийность, ккал		466

(зима-весна)

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	150/10	230	Котлета мясная	50/50	160
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			506

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	150/10	250	Плов (говядина)	50/150	300
Ватрушка с творогом	50	100	Салат из свежей капусты с зеленью	50	51
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
Калорийность, ккал		470	хлеб ржано-пшеничный	20	27
			Калорийность, ккал		498

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	150/10	250	Жаркое домашнему (говядина)	50/150	270
Печенье «Крокет»	40	100	Салат из моркови и капусты	50	76
			Чай с сахаром	200	61
Чай с сахаром	200	61			
Калорийность, ккал		411	Хлеб ржано-пшеничный	20	27
			Калорийность, ккал		434

4-й день

Наименование блюда до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюда с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Гречневая каша на молоке с маслом	150/10	250	Рыбная котлета с соусом	50/50	138
Булочка Школьная	40	80	Гарнир: рис припущенный	100	133
Кисель	200	125	Кисель	200	125
			Хлеб пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		455	Калорийность, ккал		423

5-й день

Наименование блюда до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюда с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Каша ячневая на молоке с маслом	150/10	250	Бигус (тушеная капуста с картофелем и говядина)	50/150	280
Печенье «Овсянное»	50	120	Печенье «Овсянное»	50	120
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 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная каша на молоке с маслом	150/10	230	Бефстроганов	50/50	160
Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	100	Гарнир: макароны припущенные	100	104
Фрукты (груша)	1шт	95	Фрукты (груша)	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 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюдо с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша на молоке 5 злаков с маслом	150/10	250	Поджарка из говядины с соусом	50/50	250
Печенье «Крокет»	40	100	Гарнир: Картофельное пюре	100	133
Компот из сухофруктов	200	120	Салат Винегрет (свекла, отварной картофель, морковь, горошек зеленый)	50	63
			Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано- пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		470	Калорийность, ккал		593

3-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Каша рисовая на молоке с маслом	150/10	250	Мясо тушеное с овощами (капуста, морковь, лук)	50/150	230
Вафли «Рахат»	1 шт.	80	Вафли «Рахат»	1 шт.	80
Кисель	200	112	Кисель	200	112
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		442	Калорийность, ккал		449

4-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Овсяная каша на молоке с маслом	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» с джемом	30/10	100
			Хлеб пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		411	Калорийность, ккал		459

5-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Каша ячневая на молоке с маслом	150/10	250	Мясо по - казахски	50/150	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 блюдо до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Кукурузная каша на молоке с маслом	150/10	230	Котлета мясная	50/50	160
Бутерброд с сыром	10/20	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 блюдо до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Рисовая каша на молоке с маслом	150/10	250	Гуляш из говядины	50/50	250
Булочка с присыпкой	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 блюдо до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Гречневая каша на молоке с маслом	150/10	250	Плов (говядина)	50/150	300
Рогалик со сгущенкой	30/10	100	Салат из моркови	50	46
Сок яблочный с	200	150	Сок яблочный с мякотью	200	150

мякотью			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		500	Калорийность, ккал		523

4-й день

Наименование блюда до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная каша на молоке с маслом	150/10	250	Котлеты рыбные	50/50	138
Корж Песочный	50	100	Гарнир: рис припущенный	100	133
Лимонный напиток	200	150	Лимонный напиток	200	150
			Корж Песочный	50	100
			Хлеб пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		500	Калорийность, ккал		538

5-й день

Наименование блюда до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша 5 злаков на молоке с маслом	150/10	250	Жаркое по-домашнему (говядина)	50/150	270
Бутерброд с сыром	15/20	85	Салат свекольный	50	65
Кисель	200	125	Кисель	200	125
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		460	Калорийность, ккал		487

IV неделя

1-й день

Наименование блюда до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Гречневая каша	150/10	230	Мясо тушенное с	50/50	160

с молоком с маслом			подливой		
Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	100	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	110
Фрукты (яблоко)	1 шт.	95	Фрукты (яблоко)	1 шт.	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 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша рисовая на молоке с маслом	150/10	250	Поджарка из говядины с соусом	50/50	200
Печенье «Творожное»	40	100	Спагетти отварные	100	140
Чай с сахаром	200	61	Чай с сахаром	200	61
			Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		411	Калорийность, ккал		428

3-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшеничная на молоке	150/10	250	Плов	50/150	300
Печенье «Овсянное»	50	120	Салат из свежей капусты с зеленью	50	61
Кисель	200	112	Кисель	200	112
			Хлеб ржано-	20	27

			пшеничный		
Калорийность, ккал		482	Калорийность, ккал		500

4-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша ячневая на молоке с маслом	150/10	250	Биточки рыбные с соусом	50/50	138
Булочка «Школьная» с джемом	30/10	100	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 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00часов	Выход блюда, г	Ккал
Кукурузная каша на молоке с маслом	150/10	250	Манпар	50/150	340
Бутерброд с сыром	15/20	85	Чай с лимоном	200	80
Чай с лимоном	200	80	Хлеб ржано-пшеничный	20	27
Калорийность, ккал		430	Калорийность, ккал		447

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Института
проблем питания

Казахской академии питания

_____ Даленов Е.

«__» _____ 2020 год

УТВЕРЖДЕНО:

И.о. Руководителя
Управления образования
города Нур-Султан

Айтжанова Г.Ж.

«__» _____ 2020 год

4-х недельное меню блюд
для организации питания учащихся в общеобразовательных организациях
образования города Астаны на 2020 год

I неделя

1-й день

(лето – осень)

Наименование блюдо до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Рисовая каша на молоке с маслом	150/10	230	Котлета говяжья	50/50	160
Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	85	Гарнир: макароны припущенные	100	104
Фрукты (яблоко)	1 шт.	95	Фрукты (яблоко)	1 шт.	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 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Овсяная каша на молоке с маслом	150/10	250	Тефтели в соусе	50/50	119