

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Института
проблем питания
Национальной академии питания
Даленов Е.

2019 год

УТВЕРЖДЕНО
Руководитель управления
образовательного центра Астаны
Жангалин 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 блюд до 10 часов | Выход блюда, г | Ккал | Наименование блюд с 10.00 часов | Выход блюда, г | Ккал |
|----------------------------------|-------------------|------|------------------------------------|----------------------|------|
|----------------------------------|-------------------|------|------------------------------------|----------------------|------|

Handwritten signatures and initials.

| | | | | | |
|--------------------|-----|-----|----------------------|--------|-----|
| 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 блюд 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 блюд 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 блюд 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 |

| | | | | | |
|------|--|--|--|--|--|
| 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 блюд 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 блюд 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 |

4-й день

| Наименование блюдо до 10 часов | Выход блюда, г | Ккал | Наименование блюд с 10.00 часов | Выход блюда, г | К |
|-----------------------------------|-------------------|------|------------------------------------|----------------------|---|
| Пшеничная каша на молоке | 150/10 | 250 | Биточки рыбные с соусом | 50/50 | 1 |
| Печенье «Крокет» | 30 | 100 | Гарнир: рис припущенный | 100 | 1 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 160 | Печенье «Крокет» | 30 | 1 |
| | | | Напиток из плодов шиповника | 200 | |
| | | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | |
| Калорийность, ккал | | 510 | Калорийность, ккал | | |

5-й день

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

IV неделя

1-й день

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

2-й день

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