

«Утверждаю»
руководитель отдела образования
по Бурабайскому району
управления образования Акмолинской области
Ж.Тулегенов
_____ 2021 г.



**Перспективное меню
для организации питания учащихся с 6-11 лет
общеобразовательных школ Бурабайского района
на 10 дней на 2021 год**

Наименование блюд	Выход блюд, грамм	Каллорий, ккал	Пищевые вещества		
			белки, грамм	жиры, грамм	углеводы, грамм
1-й день					
Биточки паровые	150	260	19,4	16	9,6
Гарнир: гречка рассыпчатая	150	448	11,4	21	53,4
Каша манная	200	1062	33,6	2,4	219,9
Суп картофельный с фрикадельками	250	505,8	27,0	17,1	57,9
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Кисель	200	80	5,6	6,4	0
Чай с сахаром, медом	200	8	1,6	0,4	2,32
Энергетическая и пищевая ценность рациона		2618,8	106,5	65,1	395,72
2-й день					
Салат из отварной свеклы	100	62	1	4,1	4,4
Рыбные котлеты	150	252	14,8	14,2	16,2

Гарнир: пюре картофельное	150	216	3,8	10,8	25
Щи из свежих овощей	250	317,1	8,7	20,4	36
Суп молочный вермишелевый	250	198	8,7	6,9	25,5
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Чай с сахаром, медом	200	8	1,6	0,4	2,32
Пирожки с картошкой	100	98,6	8,6	0,9	15,0
Сок мульти-витаминный	200	93	0,7	0,1	22,1
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1499,7	55,8	57,7	208,82
3-й день					
Каша геркулесовая молочная	200	315,0	9,6	12,9	42,6
Гуляш говяжий	150	296,0	28,0	18,4	5,2
Гарнир: макароны отварные с томатом	150	316	8,8	7,2	52,2
Салат из капусты белокоч. с маслом	100	53,6	1,28	3,76	5,6
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Чай с сахаром, медом	200	83,4	0,4	0,1	21,6
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1319	55,98	43,16	179,8
4-й день					
Зразы рубленые	150	314	16,4	21	14,6
Гарнир: капуста свежая тушеная	150	182	3,8	8,8	19,2
Борщ	250	108	5,7	1,8	20,7
Каша рисовая молочная	200	291	7,5	9,3	48
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Чай с лимоном	200	82,2	0,4	0,1	21,2
Фрукты свежие	100	71	0,5	0,5	15,6
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1622,5	55,5	53,75	234,4
5-й день					
Салат из моркови и яблок	100	59,0	1,0	0,3	16,6
Жаркое по-домашнему	150	468	47,4	28,5	6,0
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Суп рисовый на молоке	250	198	8,1	6,3	27,3
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Компот из свежих плодов	200	118,2	0,2	0,2	30,6
Выпечка расстегай с мясом	100	266,9	13,2	9,5	34,3
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1470,9	79,6	47,2	190

6-й день					
Суп гороховый	250	198,0	13,2	7,2	26,7
Суп уха	250	138,0	10,2	3,0	16,5
Перец фаршированный мясом и рисом	150	160,0	4,4	10,6	13,7
Гарнир: пюре картофельное	150	216,0	3,8	10,8	25
Салат из огурцов и помидоров	100	25,6	0,88	1,44	2,88
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Сок	200	78,0	1,0	0,2	16,8
Кисель из яблок	200	124,2	0,18	0,16	32,6
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1493,2	131,58	72,7	240,08
7-й день					
Каша манная молочная	200	294,0	9,0	9,6	47,4
Бефстроганов из говядины	150	219,0	19,5	14,3	3,7
Гарнир: рис рассыпчатый	150	226,0	4,8	0,4	49,8
Суп овощной	250	48,84	4,2	3,3	12,9
Котлеты рыбные	150	259,0	14,9	17,8	10,9
Салат морковный	100	47,2	0,8	0,24	13,28
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Чай с сахаром, медом	200	83,4	0,4	0,1	21,6
Выпечка расстегай с мясом	100	266,9	13,2	9,5	34,3
Кекс кондитерский	100	276,2	6,2	13,6	34,4
Энергетическая и пищевая ценность рациона		2081,34	82,7	71,24	303,48
8-й день					
Творожная запеканка	100	239,6	8,4	6,8	38,6
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Молоко кипяченое	200	121,0	6,0	6,6	9,8
Каша пшеничная молочная	200	405,0	14,1	3,3	78,3
Свекольник	250	87,0	4,5	5,1	7,5
Ленивые голубцы	150	124,4	1,7	3,6	7,5
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	150	326,0	11,8	3,2	160,6
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1810,2	57,4	44,44	388,7

9-й день					
Салат из моркови	100	47,2	0,8	0,24	13,28
Каша овсяная на молоке	200	228,0	9,6	9,9	25,8
Котлеты рыбные	150	259,0	14,9	17,8	10,9
Гарнир: макароны отварные с томатом	150	316	8,8	7,2	52,2
Рассольник домашний	250	138,0	3,3	5,1	19,2
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Пирожок с картошкой	100	98,6	8,6	0,9	15,0
Чай с молоком	200	128,2	2,8	3,0	24,2
Фрукты свежие яблоки	100	71	0,5	0,1	15,6
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1441,0	57,2	45,04	178,88
10-й день					
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Суп фасолевый	250	189,0	12,0	5,4	30,0
Каша пшеничная на молоке	200	270,0	9,0	2,1	51,0
Салат из отварной свеклы	100	62	1,0	4,1	4,4
Кисель	200	122	0,2	0	30
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Бигос	150	238,0	10,2	19,8	7,8
Котлеты говяжьи	150	284,0	13,0	21,1	11,8
Пирожки из дрожжевого теста с капустой	100	285,8	14,4	9,2	38,7
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1923,4	75,1	70,5	257,1

Исполнила: Жакенова А.Б.



«Утверждаю»
руководитель отдела образования
по Бурабайскому району
управления образования Акмолинской области



Ж.Тулегенов

2021 г.

**Перспективное меню
для организации питания учащихся с 11-18 лет
общеобразовательных школ Бурабайского района
на 10 дней на 2021 год**

Наименование блюд	Выход блюд, грамм	Каллорий, ккал	Пищевые вещества		
			белки, грамм	жиры, грамм	углеводы, грамм
1-й день					
Биточки паровые	180	312	23,28	19,2	11,52
Гарнир: гречка рассыпчатая	180	470,4	11,97	22,05	56,07
Каша манная	250	392,0	12,0	12,8	63,2
Суп картофельный со сметаной	300	188,0	6,0	7,6	26,0
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Кисель	200	80	5,6	6,4	0
Чай с сахаром, медом	200	8	1,6	0,4	2,32
Салат морковный	150	236,0	4,0	1,2	66,4
Пирожки с картошкой	120	118,32	10,32	1,08	18

Энергетическая и пищевая ценность рациона		2059,72	82,67	71,98	296,11
2-й день					
Салат из отварной свеклы	150	77,5	1,25	5,125	5,5
Рыбные котлеты	180	310,8	17,88	21,36	13,08
Гарнир: пюре картофельное	180	216	3,8	10,8	25
Щи	300	124,0	6,8	8,4	12,8
Суп молочный вермишелевый	300	264,0	11,6	9,2	34,0
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Чай с сахаром, медом	200	8	1,6	0,4	2,32
Пирожки с творогом	120	118,32	10,32	1,08	18,0
Сок мульти- витаминный	200	93	0,7	0,1	22,1
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1466,62	61,85	57,265	185,4
3-й день					
Каша геркулесовая молочная	250	420,0	12,8	17,2	56,8
Гуляш говяжий	180	296,0	28,0	18,4	5,2
Гарнир: макароны отварные с томатом	180	316	8,8	7,2	52,2
Борщ красный	300	128	8,0	5,6	13,2
Салат из белокочанной капусты	150	67,0	1,6	4,7	7,0
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Чай с сахаром, медом	200	83,4	0,4	0,1	21,6
Кекс молдавский	100	271,4	5,6	8,9	45,0

Энергетическая и пищевая ценность рациона		1836,8	73,1	63,3	253,6
4-й день					
Котлеты из говядины	180	340,8	15,6	25,32	14,16
Гарнир: капуста свежая тушенная	180	182	3,8	8,8	19,2
Борщ	300	108	5,7	1,8	20,7
Каша рисовая молочная	250	291	7,5	9,3	48
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Ватрушки	100	319,3	13,3	11,9	42,5
Чай с лимоном	200	82,2	0,4	0,1	21,2
Фрукты свежие	100	71	0,5	0,5	15,6
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1649,3	72,8	58,52	233,96
5-й день					
Салат из моркови и яблок	150	59,0	1,0	0,3	16,6
Жаркое по-домашнему	180	468	47,4	28,5	6,0
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Суп рисовый на молоке	300	264	10,8	8,4	36,4
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Компот из свежих плодов	200	118,2	0,2	0,2	30,6
Выпечка расстегай с мясом	100	266,9	13,2	9,5	34,3
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1536,9	82,3	49,3	199,1
6-й день					

Суп гороховый	300	264,0	17,6	9,6	35,6
Суп уха	300	184,0	13,6	4,0	22,0
Перец фаршированный мясом и рисом	180	192,0	5,28	12,72	16,44
Гарнир: пюре картофельное	180	216	3,8	10,8	25,0
Салат из огурцов и помидоров	150	32,0	1,1	1,8	3,6
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Сок	200	78,0	1,0	0,2	16,8
Кисель из яблок	200	124,2	0,18	0,16	32,6
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1643,6	53,36	52,02	258,84
7-й день					
Каша манная молочная	250	392,0	12,0	12,8	63,2
Бефстроганов из говядины	180	328,5/164,25	29,25/14,625	21,45/10,725	5,55/2,775
Гарнир: рис рассыпчатый	180	237,3	5,04	0,42	52,29
Суп овощной	300	112,0	5,6	4,4	17,2
Котлеты рыбные	180	310,8	17,88	21,36	13,08
Салат морковный	150	59,0	1,0	0,3	16,6
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Чай с сахаром, медом	200	83,4	0,4	0,1	21,6
Выпечка расстегай с мясом	100	266,9	13,2	9,5	34,3
Кекс кондитерский	100	276,2	6,2	13,6	34,4
Энергетическая и пищевая ценность рациона		2426,9/164,25	100,27/14,625	86,33/10,725	333,42/2,775

8-й день					
Манты с мясом	180	228,96	12,36	10,92	20,16
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Молоко кипяченое	200	121,0	6,0	6,6	9,8
Каша пшенная молочная	250	540,0	18,8	4,4	104,4
Свекольник	300	116,0	6,0	6,8	10,0
Ленивые голубцы	180	142,8/93,3	2,04/1,275	4,32/2,7	9,0/5,625
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	180	342,3	12,39	3,36	168,63
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Расстегай с мясом	120	320,28	15,84	11,4	41,16
Энергетическая и пищевая ценность рациона		2355,14/93,3	84,63/1,275	67/2,7	444,85/5,625
9-й день					
Салат из моркови	150	59,0	1,0	0,3	16,6
Каша овсяная на молоке	250	304,0	12,8	13,2	34,4
Бигос с мясом	180	142,8/59,5	6,12/2,55	11,88/4,95	4,68/1,95
Гарнир: макароны отварные	180	316	8,8	7,2	52,2
Рассольник домашний	300	184,0	4,4	6,8	25,6
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Пирожок с картошкой	100	98,6	8,6	0,9	15,0
Чай с молоком	200	128,2	2,8	3,0	24,2
Фрукты свежие яблоки	100	71	0,5	0,1	15,6
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1558,6/59,5	52,92/2,55	44,18/4,95	240,88/1,95
10-й день					

Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Суп фасолевый	300	252,0	16,0	7,2	40,0
Каша пшеничная на молоке	250	360,0	12,0	28,0	68,0
Салат фруктовый	150	183,0	1,5	16,8	6,5
Кисель	200	122	0,2	0	30
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Вареники с картофелем с маслом	180	590,1/84,3	21,84/3,12	22,05/3,15	81,48/11,64
Котлеты из говядины	180	340,8	15,6	25,32	14,16
Гарнир: каша перловая рассыпчатая с соусом	180	222,6/53,0	6,51/1,55	0,84/0,2	48,3/11,5
Пирожки из дрожжевого теста с капустой	100	285,8	14,4	9,2	38,7
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1923,4	75,1	70,5	257,1

Исполнила: Жакенова А.Б.

