

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Института
проблем питания
Казахской академии питания

Паленов Е.

2021 год



«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель Управления
образования города Нур-Султан
Кадырова Ш.М.

2021 год



4-х недельное меню блюд
для организации питания учащихся в общеобразовательных организациях
образования города Нур-Султан на 2021 год

I неделя

1-й день

(лето – осень)

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	255,2	Котлета говяжья	50/50	130
Бутерброд с сыром	5/10/20	37,1	Гарнир: макароны припущенные	100	135
Фрукты	1 шт.	94	Фрукты	1 шт.	94
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано- пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		436,3	Калорийность, ккал		453,4

2-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	263,2	Тефтели в соусе	50/50	190
Ватрушка с творогом	50	165,5	Гарнир: овощи тушеная (капуста, морковь, лук)	100	38
			Лимонный напиток	200	56
Лимонный напиток	200	56	Хлеб ржано- пшеничный	20	44,4
			Ватрушка с творогом	50	165,5
Калорийность, ккал		484,7	Калорийность, ккал		493,6

3-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	208	Жаркое по-домашнему	50/150	274

Handwritten signature

Булочка школьная	50	126,8	Плюшка печенье	50	165
			Кисель	200	106
Кисель	200	106	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		440,8	Калорийность, ккал		589,4

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	387	Рыба запеченная с овощами	50/50	189
Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4	Гарнир: рис припущенный	100	116
Чай каркаде	200	10	Печенье «Крокет»	30	105,6
			Чай каркаде	200	10
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		441,4	Калорийность, ккал		465

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	177,6	Поджарка (говядина с овощами)	50/50	135
Печенье «Овсянное»	50	218,5	Гарнир: Перловка вареная	100	109
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		516,1	Калорийность, ккал		408,4

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	244	Бефстроганов	50/50	255
Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	37,1	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	110
Фрукты	1 шт.	94	Фрукты	1 шт.	94
Какао на молоке	200	158	Какао на молоке	200	158
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		533,1	Калорийность, ккал		661,4

2-й день

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

4/6

до 11 часов	блюда, г		с 11.00 часов	блюда, г	
Каша на молоке 3-х злаков с маслом	150/10	365,6	Биточки с соусом	50/50	149
Печенье «Крокет»	30	105,6	Салат «Винегрет»	50	37,5
Сок натуральный	200	84	Гарнир: макароны припущенные	100	135
			Сок натуральный	200	84
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		555,2	Калорийность, ккал		449,9

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	255,2	Тушеная говядина с овощами (морковь, капуста, лук)	50/50	135
Рогалик со сгущенкой	30/10	142,8	Гарнир: рис припущенный	100	116
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		518	Калорийность, ккал		415,4

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	263,2	Котлеты рыбные с соусом	50/50	130
«Школьная булочка» с повидлом	30/10	154	Гарнир: картофельное пюре	100	109
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
			«Школьная булочка» с повидлом	30/10	154
Калорийность, ккал		523,2	Калорийность, ккал		543,4

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	150/10	177,6	Нарезка из свежего огурца и помидора с раст. маслом	50	9,5
Печенье «Овсянное»	50	218,5	Плов с говядиной	50/150	258
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4

111

Калорийность, ккал		446,1	Калорийность, ккал		361,9
--------------------	--	-------	--------------------	--	-------

III-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	263,2	Биточки с соусом	50/50	149
Бутерброд с сыром	5/10/20	37,1	Гарнир: макароны отварные	100	135
Фрукты	1 шт.	94	Фрукты	1 шт.	94
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		514,3	Калорийность, ккал		542,4

2-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	150/10	255,2	Гуляш с овощами	50/50	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 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	288,8	Бигус с говядиной	50/150	324
Вафли «Рахат»	1 шт.	127,2			
Кисель	200	106	Кисель	50	106
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		522	Калорийность, ккал		474,4

4-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	244	Биточки рыбные с молочным соусом	50/50	130
Печенье «Крокет»	40	105,6	Гарнир: рис припущенный	100	106

Компот из сухофруктов	200	120	Печенье «Крокет»	40	105,6
			Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		469,6	Калорийность, ккал		516

5-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша 3-х злаков на молоке с маслом	150/10	365,6	Биточки мясные	50/50	149
Рогалик с повидлой	30/10	142,8	Гарнир: картофельное пюре	100	109
Компот с сухофруктами	200	120	Компот с сухофруктами	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		628,4	Калорийность, ккал		422,4

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	263,2	Гуляш с овощами	50/50	148
Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	37,1	Гарнир: макароны отварные	100	135
Фрукты	1 шт	94	Фрукты	1шт	94
Чай с молоком	200	86	Чай с молоком	200	86
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		480,3			507,4

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	255,2	Поджарка из говядины с морковью	50/50	135
Печенье «Творожное»	40	151,2	Гарнир: рис припущенный	100	116
Компот из сухофруктов	200	120		Компот из сухофруктов	200
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4

Калорийность, ккал		426,4	Калорийность, ккал		419,4
--------------------	--	-------	--------------------	--	-------

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	244	Жаркое по-домашнему	50/150	274
Печенье «Овсянное»	50	218,5	Салат из свеклы с маслом растительным	50	80,5
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		568,5	Калорийность, ккал		504,9

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	288,8	Рыба запеченная с овощами	50/50	89
Корж «Молочный»	50	170,5	Гарнир: Перловка отварная	100	109
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Корж «Молочный»	50	170,5
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		579,3	Калорийность, ккал		532,9

5-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Каша 3 злаков на молоке с маслом	150/10	365,6	Плов с говядиной	50/150	258
Бутерброд с сыром	15/20	37,1	Салат «Свежий» (огурец, помидор и зелень)	50	19,5
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		377,9

(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	255,2	Котлета мясная	50/50	130
Бутерброд с сыром	15/20	37,1	Гарнир: макароны отварные	100	135
Фрукты	1 шт.	94	Фрукты	1 шт.	94
Чай с молоком	200	86	Чай с молоком	200	86
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		472,3			493,4

2-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	263,2	Плов с говядиной	50/150	258
Ватрушка с творогом	50	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 до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Пшенная каша на молоке с маслом	150/10	208	Жаркое подомашнему (говядина)	50/150	274
Печенье «Крокет»	40	105,6	Салат из моркови и капусты	50	55
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
Калорийность, ккал		363,6	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
			Калорийность, ккал		423,4

4-й день

Наименование блюд 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	288,8	Рыбная котлета с соусом	50/50	130
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		369,4

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	177,6	Бигус с говядиной	50/150	324
Печенье «Овсянное»	50	218,5	Печенье «Овсянное»	50	218,5
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		456,1	Калорийность, ккал		706,9

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	244	Бефстроганов	50/50	355
Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	37,1	Гарнир: макароны припущенные	100	135
Фрукты	1шт	94	Фрукты	1шт	94
Какао на молоке	200	158	Какао на молоке	200	158
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		533,1	Калорийность, ккал		742

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 3-х злаков с маслом	150/10	365,6	Котлеты с соусом	50/50	130
Печенье «Крокет»	40	105,6	Гарнир: Картофельное пюре	100	109
Компот из сухофруктов	200	120	Салат Винегрет (свекла, отварной картофель, морковь, горошек зеленый)	50	37,5
			Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		591,2	Калорийность, ккал		434,9

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	255,2	Овощная рагу с мясом говядины	50/150	276

Вафли «Рахат»	1 шт.	30	Вафли «Рахат»	1 шт.	30
Кисель	200	106	Кисель	200	106
Калорийность, ккал		391,2	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
			Калорийность, ккал		456,4

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	263,2	Тефтели из рыбы	50/50	138
Булочка «Школьная» с повидлом	30/10	126,8	Гарнир: рис припущенный	100	116
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
			Булочка «Школьная» с повидлом	30/10	126,8
			Хлеб пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		440	Калорийность, ккал		475,2

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	177,6	Гуляш с овощами	50/50	148
			Гарнир: макароны припущенные	100	135
Печенье «Овсянное»	50	218,5	Чай с молоком	200	86
Чай с молоком	200	86	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		482,1	Калорийность, ккал		413,4

III НЕДЕЛЯ

1-й день

Наименование блюд 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	300	Котлета мясная	50/50	130
Бутерброд с сыром	10/20	37,1	Гарнир: макароны припущенные	100	135
Фрукты	1шт	94	Фрукты	1шт	94
Чай с молоком	200	86	Чай с молоком	200	86
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		517	Калорийность, ккал		489,4

2-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Рисовая каша на молоке с маслом	150/10	255,2	Гуляш из говядины	50/50	148
Булочка с присыпкой	50	126,8	Гарнир: картофельное пюре	100	109

Handwritten signature

Компот с сухофруктами	200	120	Компот	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		502	Калорийность, ккал		421,4

3-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Гречневая каша на молоке с маслом	150/10	288,8	Плов с говядиной	50/150	258
Рогалик со сгущенкой	30/10	142,8	Салат из моркови	50	55
Сок яблочный	200	84	Сок яблочный	200	84
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		415,6	Калорийность, ккал		441,4

4-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Пшеничная каша на молоке с маслом	150/10	244	Котлеты рыбные	50/50	10
Корж Песочный	50	170,5	Гарнир: рис припущенный	100	116
Лимонный напиток	200	56	Лимонный напиток	200	56
			Корж Песочный	50	170,5
			Хлеб пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		470,9	Калорийность, ккал		516,9

5-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Калл
Каша 3-х злаков на молоке с маслом	150/10	365,6	Жаркое по-домашнему	50/150	274
Бутерброд с сыром	15/20	37,1	Салат свекольный	50	80,5
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		508,7	Калорийность, ккал		504,9

IV неделя

1-й день

Наименование блюд до 11 часов	Выход блюда, г	Ккал	Наименование блюд с 11.00 часов	Выход блюда, г	Ккал
Гречневая каша с молоком с маслом	150/10	288,8	Мясо, тушенное с подливой	50/50	135
Бутерброд с маслом и сыром	5/10/20	37,1	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	110
Сок яблочный	1 шт.	84	Сок яблочный	1 шт.	84
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		409,9	Калорийность, ккал		377,4

111

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	255,2	Биточки мясные с соусом	50/50	130
Печенье «Крокет»	40	105,6	Спагетти отварные	100	344
Чай с сахаром	200	50	Чай с сахаром	200	50
Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		455,2	Калорийность, ккал		568,4

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	244	Плов с говядиной	50/150	258
Печенье «Овсянное»	50	218,5	Салат из свежей капусты с зеленью	50	23,5
Кисель	200	1406	Кисель	200	106
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		568,9	Калорийность, ккал		432,3

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	177,6	Биточки рыбные с соусом	50/50	130
Булочка «Школьная» с повидлой	30/10	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		403,4

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	300	Бефстроганов	50/150	255
			Гарнир: рис припущенный	100	116
Бутерброд с сыром	15/20	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

Тура

44