

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Института
проблем питания
Казахской академии питания
Даленов Е.

2021 год

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель Управления
образования города Нур-Султан
Калдырова 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 |

| | | | | | |
|--------------------|--|-------|--------------------|--|-------|
| 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 | 1 шт | 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 блюдо 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 блюдо 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 блюдо 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 | 1шт. | 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 | Калл | Наименование блюд с 11.00 часов | Выход блюда, г | Калл |
|---------------------------------|----------------|---------------|-----------------------------------|----------------|--------------|
| 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 | Калл |
|---------------------------------|----------------|--------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| 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 | Калл |
|-----------------------------------|----------------|--------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| 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 |
| | | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 44,4 |
| Калорийность, ккал | | 391,2 | 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 | Ккал |
|---------------------------------|----------------|------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| 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 | Ккал |
|---------------------------------|----------------|--------------|---------------------------------|----------------|--------------|
| 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 | Ккал |
|---------------------------------|----------------|-------|---------------------------------|----------------|------|
| 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 |

| | | | | | |
|---------------------------|-----|------------|---------------------------|-----|--------------|
| 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 |

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 | 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 11.00 часов | 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 11.00 часов | 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 11.00 часов | 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 |

Луган

М