

«Утверждаю»

Директор Окжетпесской средней
Школы отдела образования
Бурабайского района

Тасыбаева А.М.



«Согласованно»

Руководитель РГУ Бурабайского
Управления по защите прав
потребителей

Жолдынаев С.Е.



Перспективное меню на мини-центр «Балбобек»
при Окжетпесской СШ
на 10 дней (3-6 лет)

День – 1 –ый

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. Ценност ь (Ккал)
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК 1					
Масло сливочное	10	0.04	5.78	0.06	52.5
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
Каша овсяная из <u>«Геркулеса»</u>	200	6.84	10.16	25.2	212
<u>Молочная</u>					
- Овсяные хлопья – Геркулес-					
- Молоко					
- Сахар (песок)					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
<u>Кофейный напиток</u> на молоке	180	4.12	4.52	17.47	126
- Молоко					
- Напиток кофейный					
- Сахар (песок)					
- Вода					
Всего в завтрак 1		13.22	21.33	58.42	465.5
ЗАВТРАК 2					
<u>Вафли</u>	20	0.68	6.04	12.94	106
-вафли					
<u>Кисломолочный напиток</u>	150	4.2	4.8	6.15	88.5
Кефир (ряженка, фругурт)					
Всего в завтрак 2		4.88	10.84	19.09	194.5
ОБЕД					
<u>Салат из отварной</u> <u>свеклы с чесноком</u>	60	0.6	4.5	5.03	64.8
- Свекла					
- Чеснок					
- Масло растительное					
- Соль йодированная	200	8.32	4.84	16.38	138

<u>Рассольник с мясом</u> - Картофель - Крупа рисовая - Лук репчатый - Огурцы соленые - Зелень - Сметана - Соль йодированная - Говядина бескостная - Бульон мясной	80	18.72	3.17	5.86	126
	200	2.04	5.97	12.8	109.5
<u>Котлета рыбная</u> - Филе рыбы - Морковь - Хлеб репчатый - Яйцо - Молоко - Масло растительное - Соль йодированная	180	0.2		17.44	70
	60	2.72	0.48	18.56	86
<u>Рагу из овощей</u> - Картофель - Морковь - Лук репчатый Капуста белокачанная - Масло сливочное - Вода - Мука пшеничная - Сахар (песок) - Соль йодированная - Горошек зеленый консер-й	80	2.22	0.87	15.42	75
	34.82	19.83	91.49	669.3	
<u>Компот из сухофруктов</u> - Сухофрукты - Сахар (песок) - Вода	60	0.42		1.08	6
	120/ 10	5.64	6.02	27.1	178
<u>Хлеб ржаной</u> - Хлеб ржаной	180			20	82
<u>Хлеб пшеничный</u> - Хлеб пшеничный					
ПОЛДНИК					
<u>Огурц свежий</u> - Огурцы	60	0.42		1.08	6
	120/ 10	5.64	6.02	27.1	178
<u>Макароны</u> Запеченные с сыром - Макаронные изделия - Соль йодированная - Сыр - Масло сливочное	180			20	82
<u>Кисель</u> - Клюква - Вода - Крахмал картофельный - Сахар (песок)					
<u>Салат из моркови с маслом</u> - Морковь					

- Масло растительное	60	0.72	4.55	6.26	69
- Сахар (песок)					
<u>Хлеб пшеничный</u>					
- хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	50
Всего полдник		8.26	11.15	64.72	385
Всего за день		61.18	63.15	233.72	1714.3

День -2 -ой

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК 1					
<u>Сыр</u>					
- Сыр					
<u>Каша из пшена и риса</u>	8	2.34	3		37
<u>молочная жидкая</u>	200	6.68	9.38	31.1	228
(ДРУЖБА)					
- Крупа пшенная					
- Крупа рисовая					
- Молоко					
- Вода					
- Сахар (песок)					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
<u>Чай с сахаром</u>	180	1.6	0.4	2.32	8
- Чай черный байховый					
- Сахар (песок)					
- Вода					
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- хлеб пшеничный					
Всего в завтрак 1		12.84	13.65	48.84	348
ЗАВТРАК 2					
<u>Сок фруктовый</u>	200	1		23.4	94
- Сок фруктовый					
Всего в завтрак 2		1		23.4	94
ОБЕД					
<u>Салат из помидоров и</u>	60	0.42	4.5	1.54	49.2

<u>огурцов с луком</u> - Помидоры - Лук зеленый - Огурцы - Масло растительное - Соль йодированная - Уксус 9%-ный <u>Салат из белокочанной капусты с огурцами и помидорами</u> - Капуста белокочанная - Огурцы - Помидоры - Масло растительное - Соль йодированная <u>Свекольник со сметаной</u> <u>гарнир: гречка</u> - Картофель - Морковь - Лук репчатый - Томат-паста - Масло сливочное - Вода - Соль йодированная - Сметана - Зелень <u>Тефтели мясокрупные с соусом молочным</u> - Говядина бескостная - Крупа рисовая - Яйцо - Соль йодированная - Молоко - Мука пшеничная - Масло сливочное <u>Компот из свежзамороженных ягод</u> - Вишня с-м - Вода - Сахар (песок) <u>Хлеб ржаной</u> - Хлеб ржаной <u>Хлеб пшеничный</u> - хлеб пшеничный					
	60	0.55	4.5	1.77	51
	200	2.08	3.04	15.61	96
	130	211.9	7.67	2.08	104.39
	80/25	2.4/25.7	10.88/3.4	3.44/1.075	1.92/0,6
	180	106.38	0.18	0.18	27.54
	40	2.72	0.48	18.56	86
	30	2.22	0.87	15.42	75
		36.42	39.87	93.62	864.7

ПОЛДНИК <u>Булочка домашняя</u> - Мука пшеничная - Сахар (песок) - Масло сливочное - Яйцо - Дрожжи сухие - Молоко - Масло растительное	60	6.01	5.06	47.11	246.75
<u>Кисломолочный напиток</u> - Кефир (ряженка, фругурт) <u>Яблоки</u> - Яблоки	150	4.2	4.8	6.15	88.5
	130	0.4		11.3	46
Всего в полдник		10.61	9.86	64.56	381.25
Всего за день		60.87	63.38	230.42	1687.95

День-3-й

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК 1 <u>Масло сливочное</u>	10	0.04	5.78	0.06	52.5
Каша пшеничная молочная жидкая - Крупа пшеничная - Вода - Молоко - Сахар (песок) - Масло сливочное - Соль йодированная	200	7.1	9.62	28.7	222
<u>Кофейный напиток на молоке</u> - Молоко - Напиток кофейный - Сахар (песок) - Вода	180	4.12	4.52	17.47	126
<u>Хлеб пшеничный</u> - хлеб пшеничный	80	2.22	0.87	15.42	75
Всего в завтрак 1		13.48	20.79	61.92	475.5
ЗАВТРАК 2 <u>Сок натуральный</u> - Кефир (ряженка, фругурт)	200	4.2	4.8	6.15	88.5
Всего в завтрак 2		4.2	4.8	6.15	88.5

ОБЕД <u>Салат зеленый</u> <u>с огурцами и помидорами</u> - Салат - Огурцы - Помидоры - Масло растительное - Соль йодированная Уксус 9%-ный	60	0.5	7.88	1.19	79.8
<u>Огурец соленый</u> - Огурцы соленые	60	1.68		0.78	11.4
<u>Суп овощной на курином</u> <u>бульоне</u> - Капуста белокочанная - Картофель - Морковь - Лук репчатый - Лук зеленый - Горошек зеленый консерв. - Масло сливочное - Бульон куриный - Соль йодированная - Сметана	200	2.86	4.3	10.9	92
<u>Плов из отварной курицы</u> <u>(филе)</u> - Филе куриное - Вода - Крупа рисовая - Масло сливочное - Соль йодированная - Томат-паста	130/50	24.25	7.43	40.64	322
<u>Компот из</u> <u>свежемороженых ягод</u> - Вишня с-м - Вода - Сахар (песок)	180	0.2		17.44	70
<u>Хлеб ржаной</u> - Хлеб ржаной <u>Хлеб пшеничный</u> - хлеб пшеничный					
	60	2.72	0.48	18.56	86
	80	2.22	0.87	15.42	75
Всего в обед		34.43	20.96	104.93	736.2
ПОЛДНИК <u>Запеканка из творога с</u> <u>молоком сгущенным</u> - Творог - Крупа манная - Масло сливочное - Сахар (песок) - Соль йодированная					

- Яйцо - Молоко - Молоко сгущенное					
<u>Чай с сахаром</u> - Чай черный байховый - сахар (песок) - Вода	100/30	18.01	13.87	29.46	309
<u>Хлеб пшеничный</u> - хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	50
<u>Апельсины</u> - Апельсины	100	0.9		8.4	38
Всего в обед		21.99	14.85	8.4	38
Всего за день		74.1	61.4	223.46	1705.2

День-4-ый

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. Ценност ь (Ккал)
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК 1 <u>Омлет натуральный</u> - Яйцо - Молоко - Масло сливочное - Крупа манная - Соль йодированная	200	6.47	7.14	3.86	104
<u>Зеленый горошек с маслом</u> - Горошек зеленый консерв - Масло сливочное	60	1.87	1.6	4.28	37.8
<u>Какао на молоке</u> - Какао-напиток витамин - Молоко - Вода - Сахар (песок)	180	2.9	3.26	16.28	104
<u>Сыр</u> - Сыр					
<u>Хлеб пшеничный</u> - хлеб пшеничный	10	2.34	3		37
	80	2.22	0.87	15.42	75
Всего в завтрак 1		15.8	15.87	39.84	357.8
ЗАВТРАК 2 <u>Банан</u> - Сок фруктовый	130	1		23.4	94
Всего в завтрак 2		1		23.4	94

ОБЕД <u>Салат из свежих помидоров</u> - Помидоры - Лук зеленый - Масло растительное - Уксус 9%-ный <u>Салат витаминный</u> - Капуста белокочанная - Морковь - Лук зеленый - Яблоки - Масло растительное - Уксус 9% -ный <u>Суп гороховый с гренками на мясном бульоне</u> - Горох шлифованный - Морковь - Картофель - Лук репчатый - Зелень - Бульон мясной - Соль йодированная - Хлеб пшеничный <u>Запеканка картофельная с мясом</u> - Картофель - Молоко - Яйцо - Говядина бескостная - Лук репчатый - Масло сливочное - Масло растительное - Вода – - Соль йодированная <u>Компот из груш</u> - Груши - Сахар (песок) - Вода <u>Хлеб ржаной</u> -Хлеб ржаной <u>Хлеб пшеничный</u> - хлеб пшеничный	60	0.44	3.94	1.88	46.2
	60	0.55	3.95	3.4	52.8
	200/ 15	7.75	4.05	28.73	170
	180/ 30	17.39	14.87	40.04	354
	180	0.12		13.19	50
	60	2.72	0.48	18.56	86
	30	2.22	0.87	15.42	75
Всего в обед		31.19	28.16	121.22	834

<u>ПОЛДНИК</u> <u>пирожок с картошкой</u> - Картофель -Свекла -Морковь - Огурцы соленые - Горошек зеленый консерв -Лук зеленый	70	1.05	4.54	4.8	65
- Масло растительное - Соль йодированная - Уксус 9%-ный <u>СУФЛЕ рыбное</u> - филе рыбы - Хлеб пшеничный - Молоко - Яйцо - Масло растительное - Соль йодированная <u>Кисель</u> - Клюква - Вода - Крахмал картофельный - Сахар (песок) <u>Хлеб пшеничный</u> - хлеб пшеничный	80	27.68	8.01	8.94	219
	180			20	82
	20	1.48	0.58	10.28	50
Всего в полдник		30.21	13.13	44.02	416
Всего за день		78.2	57.16	228.48	1701.8

День - 5-ый

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК 1	10	0.04	5.78	0.06	52.5
<u>Масло сливочное</u> - Масло сливочное					
<u>Хлеб пшеничный</u> - хлеб пшеничный	80	2.22	0.87	15.42	75
<u>Каша манная молочная</u> -Крупа манная - Молоко - Сахар (песок) - Масло сливочное - Соль йодированная	200	5.92	9.02	23.06	190

<u>Чай с сахаром</u> - Чай черный байховый - Сахар (песок) - Вода	180	1.6	0.4	2.32	8
<u>Зефир</u> - Зефир	10	0.16		15.66	59.8
Всего в завтрак 1		9.94	16.07	56.52	385.3
ЗАВТРАК 2					
<u>Кисломолочный напиток</u> - Кефир (ряженка, фругурт)	150	4.2	4.8	6.15	88.5
Всего в завтрак 2		4.2	4.8	6.15	88.5
ОБЕД <u>Салат «Зимний»</u> - Картофель - Морковь - Лук зеленый - Огурцы соленые - Масло растительное - Соль йодированная - Укус 9%-ый	60	1.04	3.98	7.44	69.6
<u>Суп картофельный с рыбой</u> · <u>(филе рыбы)</u> - Филе рыбы - Картофель - Масло сливочное - Морковь - Лук репчатый - Соль йодированная - Вода	200	11.71	3.65	19.09	152
<u>Рулет из говядины с яйцом</u> - Говядина бескостная - Хлеб пшеничный - Яйцо - Масло сливочное - Соль йодированная	80	12.67	13.12	5.67	190.67
<u>Капуста тушеная</u> - Капуста белокочанная - Морковь - Зелень - Мука пшеничная - Томат-паста - Масло растительное - Соль йодированная	130	2.99	2.85	10.56	78
<u>Компот из сухофруктов</u>	180	0.2		17.44	70

- Сухофрукты					
- Сахар (песок)					
- Вода					
<u>Хлеб ржаной</u>	60	2.72	0.48	18.56	86
- Хлеб ржаной					
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
Всего в обед		33.55	24.95	94.18	721.27
<u>ПОЛДНИК</u>	70	8.83	6.22	34.05	221
<u>Ватрушка с творогом</u>					
- Мука пшеничная					
- Молоко					
- Сахар (песок)					
- Масло сливочное					
- Яйцо					
- Дрожжи сухие					
- Соль йодированная					
- Творог					
- Масло растительное					
<u>Молоко</u>	200	5.6	6.4	9.4	116
- Молоко					
<u>Груши</u>	100	0.4		10.7	42
- Груши					
Всего в полдник		14.83	12.62	54.15	379
Всего за день		62.52	58.44	211	1574.07

День -6-ой

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. Ценност ь (Ккал)
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК 1	200	8	9.7	32.46	240
<u>Каша гречневая молочная</u>					
- Крупа гречневая					
- Вода					
- Молоко					
- Масло сливочное					
- Сахар (песок)					
- Соль йодированная					
<u>Кофейный напиток на молоке</u>	180	4.12	4.52	17.74	126
- Молоко					
- Напиток кофейный					
- Сахар (песок)					
- Вода					
<u>Масло сливочное</u>					
- Масло сливочное	10	0.04	5.78	0.06	52.5
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22		15.42	75
- Хлеб пшеничный					

Всего в завтрак 1		14.38	20.87	65.68	493.5
ЗАВТРАК 2	130	4.2	4.8	6.15	88.5
<u>Фрукты (груши)</u>					
Кефир (ряженка, фругурт)					
Всего в завтрак 1		4.2	4.8	6.15	88.5
ОБЕД	60	0.44	3.94	1.88	46.2
<u>Салат из свежих помидоров</u>					
- Помидоры					
- Лук зеленый					
- Масло растительное					
- Уксус 9%-ный					
<u>Салат из моркови с маслом</u>	60	0.72	4.55	6.26	69
- Морковь					
- Масло растительное					
- Сахар (песок)					
<u>Рассольник со сметаной</u>					
- Картофель					
- Крупа рисовая	200	2.48	1.08	17.2	86
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Огурцы соленые					
- Зелень					
- Сметана					
- Масло сливочное					
- Вода					
- Соль йодированная					
<u>Оладьи из печени</u>					
- Печень					
- Лук репчатый	80	15.29	10.1	8.67	186.4
- Яйцо					
- Соль йодированная					
- Масло растительное					
- Мука пшеничная					
- Молоко					
<u>Пюре картофельное</u>					
- Картофель					
- Молоко					
- Соль йодированная	130	3.23	4.56	26.36	153
- Масло сливочное					
<u>Компот из яблок</u>	180	0.12		13.37	51

- Яблоки					
- Сахар (песок)					
- Вода					
<u>Хлеб ржаной</u>	60	2.72	0.48	18.56	86
- Хлеб ржаной	80	2.22	0.87	15.42	75
<u>Хлеб пшеничный</u>					
- Хлеб пшеничный					
Всего в обед		27.22	25.58	107.72	752.6
ПОЛДНИК	60	1.86	1.08	18.78	87.42
<u>Шарлотка с яблоками</u>					
- Свекла					
- Огурцы					
- Масло растительное					
<u>Суфле рыбное</u>	80	27.68	8.01	8.94	219
- Филе рыбы					
- Хлеб пшеничный					
- Молоко					
- Яйцо					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
<u>Чай с молоком</u>	180	1.62	1.44	20.34	95.22
- Клюква					
- Вода					
- Крахмал картофельный					
- Сахар (песок)					
<u>Хлеб пшеничный</u>					
- Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	50
Всего в полдник		29.89	12.34	42.89	405
Всего за день		75.69	63.59	222.44	1739.6

День - 7-ой

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. Ценност ь (Ккал)
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК 1	10	0.04	5.78	0.06	52.5
<u>Масло сливочное</u>					
- Масло сливочное					
<u>Какао на молоке</u>	180	2.9	3.26	16.28	104
- Какао - напиток витамин быстрораств.					
- Молоко					
- Вода					
- Сахар (песок)					
Каша овсяная из «Геркулеса»					

<u>Молочная</u> - Овсяные хлопья – Геркулес- - Молоко - Сахар (песок) - Масло сливочное - Соль йодированная <u>Хлеб пшеничный</u> - Хлеб пшеничный	200	6.84	10.16	25.2	212
	80	2.22	0.87	15.42	75
Всего в завтрак 1		12	20.07	56.96	443.5
<u>ЗАВТРАК 2</u> <u>Сок фруктовый</u> - Сок фруктовый	200	1		23.4	94
Всего в завтрак 2		1		23.4	94
<u>ОБЕД</u> <u>Салат из свежих огурцов</u> - Огурцы - Зелень - Масло растительное - Уксус 9%-ный <u>Салат витаминный</u> - Капуста белокочанная - Морковь - Лук зеленый - Яблоки - Масло растительное - Уксус 9%-ный <u>Суп картофельный с фасолью</u> - Вода - Картофель - Фасоль - Масло сливочное - Лук репчатый - Морковь - Соль йодированная <u>Голубцы ленивые в сметанном соусе</u> - Говядина бескостная - Крупа рисовая - Лук репчатый - Масло растительное - Капуста белокочанная - Мука пшеничная - Яйцо - Вода - Сметана - Соль йодированная	60	0.48	2.25	1.16	28
	60	0.55	9.95	3.4	52.8
	200	4.63	3.62	17.96	118
	180/ 30	17.57	14.83	14.44	261

<u>Компот из сухофруктов</u> - Сухофрукты - Сахар (песок) - Вода <u>Хлеб ржаной</u> - Хлеб ржаной <u>Хлеб пшеничный</u> - Хлеб пшеничный	180	0.2		17.44	70
	60	2.72	0.48	18.56	86
	80	2.22	0.87	15.42	75
Всего в обед		28.37	26	88.38	690.8
ПОЛДНИК <u>Оладьи с джемом</u> - Мука пшеничная - Яйцо - Молоко - Дрожжи сухие - Соль йодированная - Масло растительное - Джем <u>Чай с сахаром</u> - Чай.черный байховый - Сахар (песок) - Вода <u>Апельсины</u> - Апельсины	100/ 20	7.85	12	66.11	389
	180	1.6	0.4	2.32	8
	130	0.9		8.4	38
Всего в полдник		10.35	12.4	76.83	435
Всего за день		51.72	58.47	245.57	1663.3

День – 8-ой

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углевод ы (г)	Энерг. Ценност ь (Ккал)
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК 1 <u>Сыр</u> - Сыр <u>Хлеб пшеничный</u> - Хлеб пшеничный <u>Каша манная молочная</u> - Крупа манная - Молоко - Сахар (песок) - Масло сливочное - Соль йодированная	8	2.34	3		37
	80	2.22	0.87	15.42	75
	200	5.92	9.02	23.06	190

<u>Печенье</u>					
- Зефир	10	0.16		15.66	59.8
<u>Чай с сахаром</u>					
- Чай черный байховый	180	1.6	0.4	2.32	8
- Сахар (песок)					
- Вода					
Всего в завтрак 1		12.24	13.29	56.46	369.8
ЗАВТРАК 2					
<u>Кисломолочный напиток</u>					
- Кефир (ряженка, фругурт)	150	4.2	4.8	6.15	88.5
Всего в завтрак 2		4.2	4.8	6.15	88.5
ОБЕД	60	1.05	4.54	4.8	65
<u>Винегрет овощной</u>					
- Картофель					
- Морковь					
- Огурцы соленые					
- Горошек зеленый консерв.					
- Лук зеленый					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
- Уксус 95%-ный					
<u>Щи из свежей капусты на курином бульоне</u>	200	4.26	2.86	16.5	104
- Капуста белокочанная					
- Картофель					
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Бульон куриный					
- Соль йодированная					
- Сметана					
<u>Макаронные изделия отварные</u>	130	3.77	3.29	27.11	146.4
- Макароны изделия					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
Курица отварная (филе)	80	18.48	0.96		88

- Филе куриное					
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Зелень					
- Соль йодированная					
<u>Соус молочный</u>					
- Молоко	25	0.94	1.71	2.09	27
- Мука пшеничная					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
<u>Компот из связезамороженных ягод</u>					
- Вишня с-м	180	0.2		12.8	50
- Вода					
- Сахар (песок)					
<u>Хлеб ржаной</u>					
- Хлеб ржаной	60	2.72	0.48	18.56	86
<u>Хлеб пшеничный</u>					
- Хлеб пшеничный	80	2.22	0.87	15.42	75
Всего в обед		33.64	14.71	97.28	641.4
ПОЛДНИК	60	0.42	4.5	1.54	49.2
<u>Салат из помидоров и огурцов с луком</u>					
- Помидоры					
- Лук зеленый					
- Огурцы					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
- Уксус 9%-ный					
<u>Салат витаминный</u>	60	0.55	3.95	3.4	52.8
- Капуста белокочанная					
- Морковь					
- Лук зеленый					
- Яблоки					
- Масло растительное					
- Уксус 9%-ный					
<u>Яйцо вареное</u>	40	5.08	4.6	0.28	63
- Яйцо					
<u>Сок фруктовый</u>	180	1		23.4	94
- Сок, фруктовый					
<u>Хлеб пшеничный</u>	60	1.48	0.58	10.28	50
- Хлеб пшеничный					
<u>Груши</u>	100	0.4		10.7	42

<u>Суп с вермишелью с курицей</u>	200	6.44	3.68	12.64	108
- Макароны изделия					
- Масло растительное					
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Соль йодированная					
- Филе куриное					
- Вода					
<u>Биточки рыбные</u>	80	22.18	5.09	6.26	157.6
- Филе рыбы					
- Хлеб пшеничный					
- Вода					
- Яйцо					
- Соль йодированная					
- Масло сливочное					
<u>Сложный гарнир (рис отварной, овощи)</u>	150	3.39	8.06	34.8	216
- Крупа рисовая					
- Вода					
- Масло сливочное					
- Соль йодированная					
- Морковь					
- Лук репчатый					
- Масло растительное					
<u>Кисель</u>	180			20	82
- Клюква					
- Вода					
- Крахмал картофельный					
- Сахар (песок)					
<u>Хлеб ржаной</u>					
- Хлеб ржаной	40	2.72	0.48	18.56	86
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75
- Хлеб пшеничный					
Всего в обед		37.99	22.16	115.12	794.2
<u>ПОЛДНИК</u>	60	0.42		1.08	6
<u>Огурцы свежий</u>					
- Огурцы					
Огурец соленый					
- Огурцы соленые					
<u>Растегай с мясом</u>					
- Язык говяжий	70	9.59	7.14	21.91	185.08
- Вода					

-Груши					
Всего в полдник		8.93	13.63	49.6	351
Всего за день		59.01	46.43	209.49	1450.7

День-9-ый

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК 1	10	0.04	5.78	0.06	52.5
<u>Масло сливочное</u>					
- Масло сливочное	80	2.22	0.87	15.42	75
<u>Хлеб пшеничный</u>					
- Хлеб пшеничный					
<u>Суп молочный вермишелевый</u>	200	5.8	4.6	17.0	132.0
- Творог					
- Крупа манная					
- Масло сливочное					
- Сахар (песок)					
- Соль йодированная					
- Яйцо					
- Молоко					
- Молоко сгущенное					
<u>Какао на молоке</u>	180	2.9	3.26	16.28	104
- Какао-напиток витамин быстросраств.					
- Молоко					
-Вода					
-Сахар (песок)					
Всего в Завтрак		23.17	23.78	61.22	104
ЗАВТРАК 2					
<u>Яблоки</u>	130	0.4		11.3	46
- Яблоки					
Всего в завтрак		0.4		11.3	46
ОБЕД	60	1.04	3.98	7.44	69.6
<u>Салат «Зимний»</u>					
-Картофель					
- Морковь					
- Лук зеленый					
- Огурцы соленые					
- Масло растительное					
-Соль йодированная					
- Уксус 9%-ый					

- Масло сливочное -Мука пшеничная - Томат-паста -Бульон мясной - Морковь - Лук репчатый - Сахар (песок) - Соль йодированная	180	1.62	1.44	20.34	95.22
<u>Чай с молоком</u> - Молоко - Соль йодированная - Масло сливочное					
<u>Компот из сухофруктов</u> - Сухофрукты - Сахар (песок) - Вода	200	0.2		17.44	70
<u>Хлеб пшеничный</u> - Хлеб пшеничный	20	1.48	0.58	10.28	50
Всего в полдник		13.1	10.86	49.63	341.8
Всего за день		74.66	56.8	237.27	1722.5

День-10-ый

Название блюд и продуктов	Выход (г)	Химический состав			
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерг. Ценность (Ккал)
1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК 1 <u>Сыр</u> - Сыр	8	2.34	3		37
<u>Кофейный напиток на молоке</u> - Молоко - Напиток кофейный - Сахар (песок) - Вода	180	4.12	4.52	17.74	126
<u>Каша из пшена и риса молочная жидкая (ДРУЖБА)</u> - Крупа пшенная - Крупа рисовая - Молоко - Вода - Сахар (песок) - Масло сливочное - Соль йодированная	200	6.68	9.38	31.1	228
<u>Хлеб пшеничный</u>	80	2.22	0.87	15.42	75

Всего в завтрак 1		15.36	17.77	64.26	466
ЗАВТРАК 2					
<u>Кисломолочный напиток</u>					
Кефир(ряженка, фругурт)	150	4.2	4.8	6.15	88.5
<u>Печенье</u>					
-Печенье	10	1.48	2	15.24	81.2
Всего в завтрак 2		5.68	6.8	21.39	169.7
ОБЕД					
<u>Салат из помидоров свежих</u>					
<u>с перцем сладким с</u>					
<u>растительным маслом</u>					
- Помидоры	60	0.42	7.31	1.86	76.8
- Лук зеленый					
- Перец красный сладкий					
- Масло растительное					
- Соль йодированная					
-Уксус 9%-ный					
<u>Салат витаминный</u>					
- Капуста белокочанная					
- Морковь	60	0.55	3.95	3.4	52.8
- Лук зеленый					
- Яблоки					
- Масло растительное					
-Уксус 9%-ный					
<u>Борщ с капустой с</u>					
<u>картофелем на мясном</u>					
<u>бульоне</u>					
- Капуста белокочанная					
- Морковь	200	2.31	5.55	13.21	105.33
- Свекла					
- Картофель					
- Лук репчатый					
- Томат-паста					
-Масло сливочное					
- Соль йодированная					
- Сметана					
- Бульон мясной					
<u>Жаркое по домашнему</u>					
- Говядина бескостная					
- Картофель	200	13.34	10.41	27.94	252.73
- Лук репчатый					
- Масло сливочное					
- Томат-паста					
- Соль йодированная					
- Масло растительное					
<u>Компот из яблок</u>					
- Яблоки					
- Сахар (песок)					
- Вода	180	0.12		13.37	51
<u>Хлеб ржаной</u>					
- Хлеб ржаной					
<u>Хлеб пшеничный</u>					
- Хлеб пшеничный	60	2.72	0.48	18.56	86
	80	2.22	0.87	15.42	75

Всего в обед		21.68	28.57	93.76	699.66
ПОЛДНИК					
<u>Булочка домашняя</u>	70	6.01	5.06	47.11	246.75
- Мука пшеничная					
- Сахар (песок)					
- Масло сливочное					
- Яйцо					
- Дрожжи сухие					
- Молоко					
- Масло растительное					
<u>Изделие творожное</u>	100	7.3	3.9	10.2	105
-Творожок					
<u>Чай с сахаром</u>	180	1.6	0.4	2.32	8
- Чай черный байховый					
- Вода					
- Сахар (песок)					
Всего полдник		14.91	9.36	59.63	359.75
Всего за день		57.63	62.5	239.04	1695.11

«Утверждаю»

Директор Окжетпесской средней

Школы отдела образования Бурабайского района

Тасыбаева А.М.

«Согласованно»

Руководитель РГУ Бурабайского

Управления по защите прав потребителей

Жолдыспаев С.Е.

Перспективное меню

ГБУ «Окжетпесская средняя школа отдела образования Бурабайского района» для учащихся 6-11 лет на 10 дней

Наименование блюд	Выход блюд	Каллорий, ккал	Пищевые вещества		
			белки,г	жиры, г	углеводы, г
1-й день					
Биточки паровые	100	260	19,4	16	9,6
Гарнир: гречка рассыпчатая	200	448	11,4	21	53,4
Каша манная	300	1062	33,6	2,4	219,9
Суп картофельный с фрикадельками	300	505,8	27,0	17,1	57,9
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Кефир	200	80	5,6	6,4	0
Чай с сахаром	200	8	1,6	0,4	2,32
Энергетическая и пищевая ценность рациона			106,5	65,1	395,72
2-й день					
Салат из отварной свеклы	80	62	1	4,1	4,4
Рыбные котлеты	100	252	14,8	14,2	16,2
Гарнир: пюре картофельное	200	216	3,8	10,8	25
Щи из свежих овощей	300	317,1	8,7	20,4	36
Суп молочный вермишелевый	300	198	8,7	6,9	25,5
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Чай с сахаром	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			55,8	57,7	208,82

3-й день						
Каша геркулесовая молочная	300	315,0	9,6	12,9	42,6	
Гуляш говяжий	200/100	296,0	28,0	18,4	5,2	
Гарнир: макароны отварные с томатом	200	316	8,8	7,2	52,2	
Салат из капусты белокоч. с маслом	80	53,6	1,28	3,76	5,6	
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6	
Чай с сахаром	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 рубленные	100	314	16,4	21	14,16	
Гарнир: капуста свежая тушеная	200	182	3,8	8,8	19,2	
Борщ украинский	300	108	5,7	1,8	20,7	
Каша рисовая молочная	300	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	150	71	0,5	0,5	15,6	
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1622,5	55,5	53,75	234,4	
5- день						
Салат из моркови и яблок	100	59,0	1,0	0,3	16,6	
Жаркое по домашнему	300	468	47,4	28,5	6,0	
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6	
Суп рисовый на молоке	300	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- день						
Суп гороховый	300	198,0	13,2	7,2	26,7	
Суп уха	300	138,0	10,2	3,0	16,5	
Перец фаршированный мясом и	100	160,0	4,4	10,6	13,7	

рисом								
Гарнир пюре картофельное	200	216,0	3,8	10,8	25			
Салат из огурцов и помидоров	80	25,6	0,88	1,44	2,88			
хлеб	100	255	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			
Пирог с черникой	100	298,4	2,9	11,5	48,8			
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1493,2	131,58	72,7	240,08			
7- день								
Каша манная молочная	300	294,0	9,0	9,6	47,4			
Бефстроганов из печени	100/50	219,0	19,5	14,3	3,7			
Гарнир: рис рассыпчатый	200	226,0	4,8	0,4	49,8			
Суп овощной	300	48,84	4,2	3,3	13,9			
Котлеты рыбные	100	259,0	14,9	17,8	10,9			
Салат морковный	80	47,2	0,8	0,24	13,28			
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6			
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6			
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- день								
Творожная запеканка	100	239,6	8,4	6,8	38,6			
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6			
Молоко кипяченное	200	121,0	6,0	6,6	9,8			
Каша пшеничная молочная	300	405,0	14,1	3,3	78,3			
Свекольник	300	87,0	4,5	5,1	7,5			
Ленивые голубцы	100	124,4	1,7	3,6	7,5			
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	200	326,0	11,8	3, 2	160,6			
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6			
Салат сельдь под шубой	80	146,4	1,2	13,44	5,2			
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1810,2	57,4	44,44	388,7			

9- день								
Салат из моркови	80	47,2			0,8	0,24		13,28
Каша овсяная на молоке	300	228,0			9,6	9,9		25,8
Котлеты рыбные	100	259,0			14,9	17,8		10,9
Гарнир: макароны отварные, с томатом	200	316			8,8	7,2		52,2
Рассольник домашний	300	138,0			3,3	5,1		19,2
Хлеб	100	255			7,9	0,8		52,6
Пирожок с картошкой	100	98,6			8,6	0,9		15,0
Кофе на молоке	200	128,2			2,8	3,0		24,2
Фрукты свежие яблоки	150	71			0,5	0,1		15,6
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1441,0			57,2	45,04		178,88
10 – день								
Хлеб	100	255			7,9	0,8		52,6
Суп фасолевый	300	189,0			12,0	5,4		30,0
Каша пшеничная вязкая на молоке	300	270,0			9,0	2,1		51,0
Салат из отварной свеклы	50	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	200	238,0			10,2	19,8		7,8
Кефир	200	111,8			5,6	6,4		8,2
Котлеты говяжьи	100	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

Перспективное меню

ГУ «Окжетпесская средняя школа отдела образования Бурабайского района» для учащихся 11-18 лет на 10 дней

Наименование блюд	Выход блюд	Калорий, ккал	Пищевые вещества		
			белки,г	жиры, г	углеводы, г
1-й день					
Биточки паровые	100	260	19,4	16	9,6
Гарнир: гречка рассыпчатая	200	448	11,4	21	53,4
Каша манная	300	1062	33,6	2,4	219,9
Суп картофельный с сметаной	400	188,0	6,0	7,6	26,0
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Кефир	200	80	5,6	6,4	0
Чай с сахаром	200	8	1,6	0,4	2,32
Салат морковный	80	47,2	0,8	0,24	13,28
Пирожки с картошкой	100	98,6	8,6	0,9	15,0
Энергетическая и пищевая ценность рациона		2059,72	82,6	71,98	296,11
2-й день					
Салат из отварной свеклы	80	62	1	4,1	4,4
Рыбные котлеты	100	252	14,8	14,2	16,2
Гарнир: пюре картофельное	200	216	3,8	10,8	25
Щи из свежих овощей	300	317,1	8,7	20,4	36
Суп молочный вермишелевый	300	198	8,7	6,9	25,5
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Чай с сахаром	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	300	315,0	9,6	12,9	42,6				
Гуляш говяжий	200/100	296,0	28,0	18,4	5,2				
Гарнир: макароны отварные с томатом	200	316	8,8	7,2	52,2				
Салат из капусты белокоч. с маслом	80	53,6	1,28	3,76	5,6				
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6				
Чай с сахаром	200	83,4	0,4	0,1	21,6				
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1319	55,98	43,16	179,8				
4-й день									
Котлеты из говядины	120	340,8	15,6	25,32	14,16				
Гарнир: капуста свежая тушеная	200	182	3,8	8,8	19,2				
Борщ украинский	300	108	5,7	1,8	20,7				
Каша рисовая молочная	300	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	150	71	0,5	0,5	15,6				
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1622,5	55,5	53,75	233,96				
5-й день									
Салат из моркови и яблок	100	59,0	1,0	0,3	16,6				
Жаркое по домашнему	300	468	47,4	28,5	6,0				
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6				
Суп рисовый на молоке	300	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	300	198,0	13,2	7,2	26,7				
Суп уха	300	138,0	10,2	3,0	16,5				
Перец фаршированный мясом и рисом	100	160,0	4,4	10,6	13,7				
Гарнир пюре картофельное	200	216,0	3,8	10,8	25				

Салат из огурцов и помидоров	80	25,6	0,88	1,44	2,88
хлеб	100	255	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
Пирог с черникой	100	298,4	2,9	11,5	48,8
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1493,2	131,58	72,7	240,08
7- день					
Каша манная молочная	300	294,0	9,0	9,6	47,4
Бефстроганов из печени	100/50	219,0	19,5	14,3	3,7
Гарнир: рис рассыпчатый	200	226,0	4,8	0,4	49,8
Суп овощной	300	48,84	4,2	3,3	13,9
Котлеты рыбные	100	259,0	14,9	17,8	10,9
Салат морковный	80	47,2	0,8	0,24	13,28
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Выпечка расстегай с мясом	100	266,9	13,2	9,5	34,3
Кеке кондитерский	100	276,2	6,2	13,6	34,4
Энергетическая и пищевая ценность рациона		2081,34	82,7	71,24	303,48
8- день					
Манты с мясом	120	228,96	12,36	10,92	20,16
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Молоко кипяченое	200	121,0	6,0	6,6	9,8
Каша пшенная молочная	300	405,0	14,1	3,3	78,3
Свекольник	300	87,0	4,5	5,1	7,5
Ленивые голубцы	100	124,4	1,7	3,6	7,5
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	200	326,0	11,8	3, 2	160,6
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Салат сельдь под шубой	80	146,4	1,2	13,44	5,2
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- день							
Салат из моркови	80	47,2		0,8		0,24	13,28
Каша овсяная на молоке	300	228,0		9,6		9,9	25,8
Котлеты рыбные	100	259,0		14,9		17,8	10,9
Гарнир: макароны отварные с томатом	200	316		8,8		7,2	52,2
Рассольник домашний	300	138,0		3,3		5,1	19,2
Хлеб	100	255		7,9		0,8	52,6
Пирожок с картошкой	100	98,6		8,6		0,9	15,0
Кофе на молоке	200	128,2		2,8		3,0	24,2
Фрукты свежие яблоки	150	71		0,5		0,1	15,6
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1441,0		57,2		45,04	178,88
10 – день							
Хлеб	100	255		7,9		0,8	52,6
Суп фасолевый	300	189,0		12,0		5,4	30,0
Каша пшеничная вязкая на молоке	300	270,0		9,0		2,1	51,0
Салат из отварной свеклы	50	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	200	238,0		10,2		19,8	7,8
Кефир	200	111,8		5,6		6,4	8,2
Котлеты говяжьи	100	284,0		13,0		21,1	11,8
Пирожки из дрожжевого теста с капустой	100	285,8		14,4		9,2	38,7
Вареники с картошкой и маслом	210/30	590,1/84,3		21,84/3,12		22,05/3,15	81,48/11,64
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1923,4		75,1		70,5	257,1