



Республика Казахстан
Департамент «ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ»



Примерное циклическое двенадцатидневное меню

Для организации питания обучающихся образовательных организаций Республики Казахстан
в возрасте с 12 лет и старше (5-11 классы)

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В РЕШЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ С 9 по 11 КЛАССЫ

Итого: 25% 25% 25%

содержание (включая)

Кол-во порций	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	Витамины В1, мг	Витамины С, мг	Витамин А, мкг	Натрий, мг	Сахар, г	Соль, г	Р. м.г	М. м.г	Н. м.г
1-ый день															
1 день															
75-8003	Котлета из мяса птицы с макаронами и аджикой	43,21	19,52	43,21	463,64	0,10	0,30	23,36	4,80	31,70	147,63	38,18	2,08		
50	Салат из овощей с майонезом	41,9	2,78	41,9	41,90	0,02	2,34	0,34	7,40	85,47	27,90	9,05	0,37		
300	Чай каркаде (200 мл)	90,76	0,28	90,76	46,20	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	0,53			
20	Хлеб пшеничный	9,84	0,16	9,84	47,30	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
30	Хлеб ржаной	11,08	0,36	11,08	50,40	0,05	0,00	0,00	0,47	6,70	45,00	14,10	1,17		
558	Итого:	89,94	22,08	89,94	699,94	0,20	102,83	23,30	13,60	111,20	236,97	67,57	4,47		
2 день															
10	Сыр голландский	0,00	2,96	0,00	34,33	0,00	0,07	23,00	0,04	100,00	60,00	5,00	0,07		
50/500	Суп гороховый	10,39	14,75	10,39	221,00	0,03	0,97		2,61	63,81	356,15	22,03	3,06		
180	Чай с лимоном	47,60	3,75	47,60	256,80	0,25	0,00	0,00	0,48	29,79	248,82	168,62	5,65		
180/1005	Чай с сахаром, с лимоном	10,15	0,82	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,98	2,16	0,33		
20	Хлеб ржаной	9,64	0,16	9,64	47,00	0,02	0,00	0,20	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
40	Хлеб пшеничный	15,84	0,48	15,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56		
550	Итого:	93,79	21,85	93,79	679,65	0,37	3,02	21,00	3,92	219,45	539,93	219,91	10,90		
3 день															
Пилец запеченный															
100	Пилец запеченный	8,55	12,43	8,55	192	0,06	1,24	51,9	0,8	41,26	216,4	23,42	1,76		
180/3	Чай каркаде (с мятой, специями)	24,56	7,93	24,56	184,50	0,17	21,79	0,00	0,22	44,37	103,61	33,30	1,21		
60	Сметана створная дольками (для гарнира)	5,88	0,06	5,88	26,60	0,01	5,34	0,00	0,06	27,00	30,60	15,60	1,02		
200	Компот из сухофруктов (700г)	22,03	0,09	22,03	92,60	0,02	0,73	0,04	0,51	10,10	23,44	17,46	0,67		
40	Хлеб ржаной	15,34	0,48	15,34	79,00	0,07	0,00	0,00	0,56	11,80	60,00	18,80	1,56		
553	Итого:	76,96	19,29	76,96	679,30	0,32	29,14	51,00	2,15	158,41	624,35	188,58	6,24		

№	Наименование блюда	Единица измерения	Количество ингредиентов										Итого	Значение
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		
1	Салат из вареной свеклы с морковью, заправленный сметаной с уксусом (100г/шт)	шт	10	0,40	0,40	9,80	47,00	0,11	10,30	0,20	16,00	15,00	9,50	2,20
2	Салат из творога с мягкой моцареллой, сыром, с зеленью	порция	10	15,23	16,33	26,53	459,80	0,11	4,02	99,52	1,82	274,94	43,30	1,33
3	Панкейки из творога с мягкой моцареллой с яблоком	шт	10	1,2	2,7	6,0	80,7	0,0	1,3	20,4	0,0	11,54	14,0	0,1
4	Панкейки из творога с мягкой моцареллой с яблоком	шт	5	2,64	0,46	10,84	79,20	0,07	1,92	0,00	0,00	11,80	18,80	1,56
Итого:		60	27,50	21,89	91,16	646,70	0,27	12,32	79,52	2,58	367,14	435,94	89,16	6,02

25%

№	Наименование блюда	Единица измерения	Количество ингредиентов										Итого	Значение	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Салат из вареной свеклы	шт	10	7,71	5,00	8,46	86,76	0,02	19,81	0,00	62,24	33,86	16,01	0,97	
2	Углекислотный напиток с имбирем	шт	50	1,24	16,99	31,77	336,20	0,17	9,76	16,31	3,4	94,30	204,20	44,46	5,56
3	Чай с сахаром, с лимонным соком	шт	30	1,34	0,17	21,46	103,50	0,32	3,17	0,00	0,11	16,67	7,09	1,26	0,86
4	Чай с сахаром, с лимонным соком	шт	6	2,36	0,24	14,76	70,56	0,05	0,00	0,00	4,00	19,60	4,20	0,33	
Итого:		40	2,64	0,48	16,84	79,20	0,07	0,00	0,00	0,00	11,80	60,00	18,80	1,56	
Итого:		300	27,30	22,88	92,28	674,10	0,37	22,34	16,30	20,18	140,81	324,70	91,27	8,99	

25%

№	Наименование блюда	Единица измерения	Количество ингредиентов										Итого	Значение	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Булочки сдобные с рисом отварным (распеченными с маслом сливочным)	шт	75	13,96	14,80	43,93	367,50	0,38	0,85	15,90	3,99	42,53	262,35	48,20	1,83
2	Хурма (доп гарнир)	шт	60	1,48	2,45	2,41	29,79	0,03	2,79	0,00	0,85	17,33	5,85	0,20	
3	Чай с сахаром, с лимонным соком	шт	185	0,11	0,02	10,15	41,32	0,00	2,03	0,00	0,01	13,25	3,96	2,74	0,33
4	Чай с сахаром	шт	40	0,04	0,48	15,64	79,20	0,07	0,00	0,00	0,58	11,60	60,00	18,80	1,56
Итого:		320	17,20	17,55	74,34	517,81	0,18	5,37	15,90	5,41	72,98	283,65	75,01	3,72	
Итого за 6 дней 1 недели:		3392	124,08	126,54	518,47	3788,50	1,67	185,02	208,42	47,81	1067,99	2255,56	661,49	39,33	
Итого на 1 учащегося в день за первую неделю:		85	20,68	20,92	86,41	631,42	0,28	30,84	34,74	7,97	178,00	375,92	108,58	6,55	

70%

20,23%

Дата	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Калорийность		Выдаваемая порция		Средн	Р. по	% от	С. по	
						г/кг	ккал	г/кг	ккал					
2-ая неделя														
1 день														
01.08.2017	Сырники из творога с яблок и сметаной с маслом сливочным	607200	13,90	0,12	47,96	442,60	0,15	1,21	52,46	1,91	232,26	385,99	54,75	1,29
02.08.2017	Чай "Витаминный" с апельсином	1851005	0,24	0,08	12,43	54,20	0,00	50,03	0,00	0,13	13,95	3,63	2,23	0,45
03.08.2017	Хлеб ржаной	30	2,26	0,26	14,70	70,50	0,20	0,00	0,20	0,33	6,20	19,10	4,20	0,33
04.08.2017	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,84	79,20	0,01	0,00	0,00	0,31	11,80	60,10	16,80	1,56
	Итого:	553	23,06	22,02	90,95	646,60	0,25	51,24	62,48	2,91	271,51	388,84	80,04	3,59

28%

05.08.2017	Рыба тушеная с луком и морковью	5000	9,95	0,90	3,00	100,00	0,05	3,73	5,92	2,42	60,17	162,16	18,63	0,85
06.08.2017	Пюре картофельное	16000	5,71	9,38	24,58	197,70	0,17	23,79	0,00	0,27	44,37	105,91	33,30	1,21
07.08.2017	Компот из свежих яблок (750)	200	2,12	0,16	17,90	74,90	0,01	0,90	0,00	0,05	13,88	4,92	5,14	0,92
08.08.2017	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,34	5,00	19,30	5,20	0,33
09.08.2017	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	18,84	79,20	0,01	0,00	0,00	0,36	11,80	60,10	16,80	1,56
	Итого:	555	17,64	16,35	76,89	527,00	0,33	26,42	5,92	3,73	144,92	350,00	109,97	4,87

28%

10.08.2017	Пюре и яблок свежих (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	15	1	9	2,2
11.08.2017	Плюс из свежих яблок с рисом и крупой	300200	18,97	23,12	51,79	509,80	0,98	2,31	0,93	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13
12.08.2017	Чай с сахаром	199100	2,07	0,02	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,20	10,95	2,80	1,40	0,27
13.08.2017	Хлеб пшеничный	20	1,92	0,18	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	0,23	4,00	13,30	2,80	0,22
14.08.2017	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,06	0,00	0,00	0,47	8,70	46,00	14,10	1,17
	Итого:	600	22,94	24,06	93,32	703,20	0,18	12,34	0,93	6,09	61,69	367,50	91,05	7,99

28%

