

Утверждаю
Заведующая Ж.К.И.И. Б.Б.А.У.С.А.
Жанкенова М.М.



Сбалансированное двух недельное меню зима-весна 2025-2026 год

День 1

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша манная молочная	180		
		20	20
Крупа манная		150	150
Молоко		10	10
Сахар		5	5
Масло сливочное			
Хлеб с маслом	40		
		30	30
Хлеб		10	10
масло			
Какао с молоком	180		
		0,002	0,002
какао		100	100
молоко		0	6
сахар			
Итого в завтрак			
Обед			
Суп гороховый на к-бульоне	180		
		100	70
мясо		25	25
горох		170	119
картофель		15	13
лук		15	12
морковь		5	5
масло сливочное			
Гарнир рожки с гуляшом	200		
		30	30
макаронны		20	18
лук		20	16
морковь		5	5
томат		5	5
масло растительное		2	2
мука			
Салат витаминный	60		
		50	40
капуста		10	8
морковь		10	8
яблоко		2	2
масло растительное			
Кисель+вит С	180	20	20
хлеб	50	50	50
Итого в обед			
Полдник			
Булочка	60		
		40	40
мука		1/12	
яйцо		5	5
сахар		5	5
масло сливочное		20	20
молоко		1	1
дрожжи			
Кефир	200	200	200
		5	5
Сахар			
Итого в полдник			

День 2

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша гречневая молочная	180		
Крупа гречневая		30	30
Молоко		150	150
Сахар		.10	.10
Масло сливочное		.5	.5
Хлеб	30	30	30
Чай с молоком	180		
чай		0,002	0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Суп харчо на к/бульоне	180		
мясо		100	70
рис		20	20
картофель		100	70
лук		.15	13,5
морковь		20	16
масло сливочное		.5	.5
чеснок		.1	0,9
Картофельное пюре с подливой	200		
картофель		150	105
молоко		20	20
масло сливочное		5	5
лук		15	13,5
морковь		20	16
томат		5	5
мука		2	2
Компот+вит С	180		
сухофрукты		20	20
сахар		15	15
Хлеб	50	50	50
Итого в обед			
Полдник			
Печенье	40	40	
молоко	200	200	40
яблоко	150	.150	130
Итого в полдник			

День 3

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша ячневая молочная	180		
Крупа ячневая		30	30
Молоко		150	150
Сахар		10	10
Масло сливочное		5	5
Хлеб с маслом	40		
Хлеб		30	30
масло		10	10
Какао с молоком	180		
какао		0,002	0,002
молоко		100	100
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Суп вермишелевый на к/бульоне	180		
мясо		100	70
вермишель		20	20
картофель		120	84
лук		.15	13,5
морковь		15	12
масло сливочное		5	5
Каша перловая с подливой	200		
крупа перловая		30	.30
лук		15	13,5
морковь		20	16
томат		5	5
масло растительное		5	5
мука		2	2
Салат морковный с чесноком	60		
морковь		50	40
чеснок		2	1,8
масло растительное		2	2
Хлеб	50	50	50
Кисель+вит С	180		
кисель		20	20
Итого в обед			
Полдник			
Блины			
молоко		.50	.50
яйцо		.1/12	.1/12
сахар		.5	.5
мука		.40	.40
масло растительное		.2	.2
Чай с молоком	180		
чай		.0,002/0,002	.0,002/0,002
молоко		.50	.50
сахар		.10	.10
Итого в полдник			

День 4

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Яйцо варенное	1	1	
Хлеб с маслом	40		
Хлеб		30	30
масло		10	10
Какао с молоком	180		
какао		0,002	0,002
молоко		100	100
сахар		10	10
Итого в завтрак			

Обед

Борщ на к/бульоне	180		
мясо		40	
капуста		120	100
картофель		140	98
лук		.15	.13,5
морковь		20	16
свекла		30	28
томат		5	5
масло сливочное		5	5
Плов	200		
мясо		60	60
рис		30	30
лук		20	18
морковь		30	24
масло растительное		7	7
Компот+вит С	180		
сухофрукты		20	20
сахар		15	15
Хлеб	50	50	50
Итого в обед			

Полдник

коржик	70		
мука		.40	40
сахар		.20	.20
масло подс		.10	.10
кефир		.20	.20
сок	180	.180	180
Итого в полдник			

День 5

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша рисовая	180		
рис		30	30
Молоко		150	150
Сахар		.10	.10
Масло сливочное		.5	.5
Хлеб с сыром	40		
Хлеб		30	30
сыр		.10	.10
Чай с молоком	180		
какао		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Мясо по казахски	180		
мясо		100	70
мука		40	40
яйцо		.1/16	.1/16
лук		.15	13,5
картофель		100	.70
Овощное рагу			
картофель		80	.56
капуста		120	100
морковь		20	16
лук		20	18
масло растительное		.7	.7
томат		.3	.3
Компот+вит С	180		
сухофрукты		20	20
сахар		15	15
Хлеб	50	50	50
Итого в обед			
Полдник			
Бублик	40	40	40
молоко	200	.200	.200
банаан	150	.150	.130
Итого в полдник			
Итого за день			

День 6

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша пшениная молочная	180		
Крупа ячневая		25	25
Молоко		май.00	май.00
Сахар		15.январ	15.январ
Масло сливочное	0	6	6
Хлеб	50	50	50
Какао		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Щи свежие на к/бульоне мясо	180		
мясо		40	
капуста		.120	.96
картофель		.170	.119
лук		.15	.13,5
морковь		.20	.16
Сметана		5	.5
масло сливочное		.5	.5
Томат		.3	.3
Отварные макароны с подливой	200		
макароны		.30	.30
Лук		.20	.18
Морковь		.20	.16
Масло растительное		.5	.5
Томат		.5	.5
Мука		.2	.2
Хлеб	50	50	50
Кисель+вит С	180	180	180
кисель		20	20
Итого в обед			
Полдник			
Омлет	40		
Молоко		.20	.20
яйцо		.0,5	.0,5
мука		.2	.2
Чай с молоком			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
Итого в полдник			

День 7

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша гречневая молочная	100		
рыб		15	
масло		15	
Молоко		100	100
Смет		15	15
Масло сливочное		5	5
Хлеб с сахаром	40		
Хлеб		30	30
сахар		10	10
Чай с молоком	100		
чай		0,002	0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Лепешки домашние из пшеницы	100		
Мясо		100	70
карто		20	20
кваш		1/10	1/10
картофель		100	70
Каша гречневая с подливой	200		
картин гречневая		30	30
рыб		15	15,5
морковь		20	16
Томат		5	5
Масло растительное		5	5
Моло		2	2
Салат овощной	60		
капуст		60	48
морковь		10	8
масло растительное		2	2
Хлеб	50	50	50
Компот «Вит С»	180	180	180
Супофрукты		20	20
Сахар		15	15
Вит С			
Итого в обед			
Полдник			
Печенье	40	40	40
Молоко	200	200	200
Итого в полдник			

День 8

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша овсяная молочная	100		
Крупа овсяная		30	30
Молоко		1,00	1,00
Слад		10	10
Масло сливочное		5	5
Хлеб	30	30	30
Каша с молоком	100		
каша		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		100	50
слад		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Рассольник из кабачков	200		
каша		40	
Порridge		20	20
Свежий огурец		20	20
Картофель		40	36
Лук		13	13,3
Морковь		20	16
томат		3	3
Масло сливочное		3	3
Жареное из помидоров	200		
Моло		60	60
картофель		150	91
лук		20	18
морковь		20	16
Масло растительное		7	7
Хлеб	50	50	50
Каша "Вит С"	150	180	180
каша		20	20
Итого в обед			
Полдник			
Вареники с творогом	40		
Мука		40	40
Молоко		20	20
яйцо		1/10	1/10
масло сливочное		5	5
дрожжи		1	1
творог		20	20
слад		2	2
Чай с молоком	150		
чай		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
слад		10	10
груша	150	150	150
Итого в полдник			

День 9

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша овсяная молочная	100		
Круты овсяные		20	20
Молоко		1 00	1 00
Секюр		10	10
Масло сливочное		3	3
Хлеб	30	30	30
Чай с молоком	1 50/1 00		
Чай		0,00/0,00/	0,00/0,00/
молоко		00	00
секюр		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Суп с мясом/рыбой/овощами	100		
картофель		100	70
мясо/рыба		20	20
картофель		100	70
овощ		10	9
морковь		10	8
масло сливочное		3	3
Рыбная котлета с картошкой	200		
филе рыбы		43	
рис		30	
овощ		30	24
морковь		30	24
яйцо		1/13	1/13
томат		3	3
картофель		20	14
Масло растительное		10	10
Молоко		7	7
Хлеб	50	50	50
Компот/Вар С	1 00		
картофель		20	20
Секюр		13	13
Итого в обед			
Полдник			
Пирог	40	40	40
кофе	200	200	200
секюр		3	3
Итого в полдник			
Итого за день			

День 10

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями	180		
Крупа ячневая		25	25
Молоко		150	150
Сахар		15	15
Масло сливочное		6	6
Хлеб с сыром	45		
Хлеб		30	30
сыр		15	15
Какао с молоком	180		
Какао		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		100	100
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Суп перловый на к/бульоне	180		
Мясо		100	70
Перловка		20	20
картофель		120	84
лук		15	13,5
морковь		15	13,5
масло сливочное		5	5
Ленивые голубцы	180		
мясо		60	60
рис		30	30
лук		20	18
морковь		30	24
капуста		50	40
масло растительное		7	7
Хлеб	50	50	50
Компот+Вит С	180		
сухофрукты		20	20
Сахар		15	15
Салат свекольный	60		
свекла		60	48
сахар		2	2
масло растительное		2	2
Итого в обед			
Полдник			
Пирожки с картошкой			
Мука		40	40
яйцо		1/12	1/12
молоко		20	20
сахар		3	3
дрожжи		1	1
масло сливочное		2	2
картофель		50	35
лук		5	4,5
масло растительное		2	2
Сок	200	200	200
Банан	150	150	150
Итого в полдник			
Итого за день			

Утверждено
Заведующая ЖК/д/с "Балтуса"
Рагизбаева Ж.Ж.

Сбалансированное двух недельное меню лето-осень 2026 года

День 1

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша манная молочная	180		
Крупа манная		20	20
Молоко		150	150
Сахар		10	10
Масло сливочное		5	5
Хлеб с маслом	40		
Хлеб		30	30
масло		10	10
Какао с молоком	180		
какао		0	0
молоко		100	100
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Суп гороховый на к-бульоне	180		
мясо		100	70
горох		25	25
картофель		170	119
лук		15	13
морковь		15	12
масло сливочное		5	5
Гарнир рожки с гуляшом	200		
макаронны		30	30
лук		20	18
морковь		20	16
томат		5	5
масло растительное		5	5
мука		2	2
Салат витаминный	60		
капуста		50	40
морковь		.10	.8
яблоко		.10	.8
масло растительное		.2	.2
Кисель+вит С	180	20	20
хлеб	50	50	50
Итого в обед			
Полдник			
Булочка	60		
мука		40	40
яйцо		.1/12	
сахар		5	5
масло сливочное		5	5
молоко		20	20
дрожжи		1	1
Чай с молоком	200	200	200
Сахар		5	5
Итого в полдник			

День 2

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша гречневая молочная	180		
Крупа гречневая		30	30
Молоко		150	150
Сахар		.10	.10
Масло сливочное		.5	.5
Хлеб	30	30	30
Чай с молоком	180		
чай		0	0
молоко		50	50
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Суп рисовый на к/бульоне	180		
мясо		100	70
рис		20	20
картофель		100	70
лук		.15	14
морковь		20	16
масло сливочное		.5	.5
Картофельное пюре с подливой	200		
картофель		150	105
молоко		20	20
масло сливочное		5	5
лук		15	14
морковь		20	16
томат		5	5
мука		2	2
дольки из свежих огурцов	30		
Компот+вит С	180		
сухофрукты		20	20
сахар		15	15
Хлеб	50	50	50
Итого в обед			
Полдник			
Печенье	40	40	
молоко	200	200	40
яблоко	150	.150	130
Итого в полдник			

День 3

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша ячневая молочная	180		
Крупа ячневая		30	30
Молоко		150	150
Сахар		10	10
Масло сливочное		5	5
Хлеб с маслом	40		
Хлеб		30	30
масло		10	10
Какао с молоком	180		
какао		0	0
молоко		100	100
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Суп вермишелевый на к/бульоне	180		
мясо		100	70
вермишель		20	20
картофель		120	84
лук		15	14
морковь		15	12
масло сливочное		5	5
Каша перловая с подливой	200		
крупа перловая		30	30
лук		15	14
морковь		20	16
томат		5	5
масло растительное		5	5
мука		2	2
Салат морковный с яблоком	60		
морковь		50	40
яблоко		10	9
масло растительное		2	2
Хлеб	50	50	50
Кисель+вит С	180		
кисель		20	20
Итого в обед			
Полдник			
кукурузные хлопья	30	30	
молоко	150	150	150
Итого в полдник			

День 4

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша пшеничная молочная	1	1	
Хлеб с маслом	40		
Хлеб		30	30
масло		10	10
чай с молоком	180		
чай		0	0
молоко		100	100
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Борщ на к/бульоне	180		
мясо		40	
капуста		120	100
картофель		140	98
лук		.15	.13,5
морковь		20	16
свекла		30	28
томат		5	5
масло сливочное		5	5
Плов	200		
мясо		60	60
рис		30	30
лук		20	18
морковь		30	24
масло растительное		7	7
Компот+вит С	180		
сухофрукты		20	20
сахар		15	15
Хлеб	50	50	50
салат свежий			
свежий огурец		30	30
свежий помидор		30	30
Итого в обед			
Полдник			
коржик	70		
мука		.40	40
сахар		.20	.20
масло подс		.10	.10
кефир		.20	.20
сок	180	.180	180
банан		180	158
Итого в полдник			

День 5

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша пшениная молочная	180		
пшено		30	30
Молоко		150	150
Сахар		.10	.10
Масло сливочное		.5	.5
Хлеб с сыром	40		
Хлеб		30	30
сыр		.10	.10
Чай с молоком	180		
какао		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Мясо по казахски	180		
мясо		100	70
мука		40	40
яйцо		.1/16	.1/16
лук		.15	14
картофель		100	.70
Овощное рагу			
картофель		80	.56
капуста		120	100
морковь		20	16
лук		20	18
масло растительное		.7	.7
томат		.3	.3
Компот+вит С	180		
сухофрукты		20	20
сахар		15	15
Хлеб	50	50	50
Итого в обед			
Полдник			
Бублик	40	40	40
молоко	200	.200	.200
Итого в полдник			
Итого за день			

День 6

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша рисовая молочная	180		
рис		25	25
Молоко		150	150
Сахар		15	15
Масло сливочное	0	6	6
Хлеб	50	50	50
Какао		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Щи свежие на к/бульоне мясо	180		
мясо		40	
капуста		.120	.96
картофель		.170	.119
лук		.15	.13,5
морковь		.20	.16
Сметана		5	.5
масло сливочное		.5	.5
Томат		.3	.3
Отварные макароны с подливой	200		
макароны		.30	.30
Лук		.20	.18
Морковь		.20	.16
Масло растительное		.5	.5
Томат		.5	.5
Мука		.2	.2
Хлеб	50	50	50
Кисель+вит С	180	180	180
кисель		20	20
Итого в обед			
Полдник			
пряник	60		
Чай с молоком			
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
яблоко	180		
Итого в полдник			

День 7

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша дружба молочная	180		
рис		15	
пшено		15	
Молоко		150	150
Сахар		.15	.15
Масло сливочное		.5	.5
Хлеб	40		
Хлеб		30	30
Чай с молоком	180		
чай		0	0
молоко		50	50
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Лапша домашняя на к/бульоне мясо	180		
Мясо		100	70
мука		.20	.20
яйца		.1/10	.1/10
картофель		.100	.70
Каша гречневая с подливой	200		
крупа гречневая		30	30
лук		15	14
морковь		20	16
Томат		.5	.5
Масло растительное		.5	.5
Мука		.2	.2
Салат овощной	60		
капуста		60	48
морковь		.10	.8
масло растительное		.2	.2
Хлеб	50	50	50
Компот +Вит С	180	180	180
Сухофрукты		.20	.20
Сахар		.15	.15
Вит С			
Итого в обед			
Полдник			
Печенье	40	.40	.40
Молоко	200	.200	.200
Итого в полдник			

День 8

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша пшеничная молочная	180		
Крупа пшеничная		30	30
Молоко		150	150
Сахар		.10	.10
Масло сливочное		.5	.5
Хлеб с сыром	40		
хлеб		30	30
сыр		10	10
Какао с молоком	180		
какао		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		.100	.50
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Рассольник на к/бульоне	200		
мясо		.40	
Перловка		.20	.20
Соленный огурец		.20	.20
Картофель		.80	.56
Лук		15	.13,5
Морковь		20	.16
томат		.5	.5
Масло сливочное		.5	.5
Жаркое по домашнему	200		
Мясо		60	60
картофель		.150	.91
лук		.20	.18
морковь		.20	16
Масло растительное		.7	.7
Хлеб	50	50	50
Кисель+Вит С	180	180	180
кисель		20	20
Салат свекольный с яблоком	50		
свекла		50	40
яблоко		10	9
масло растительное		2	2
Итого в обед			
Полдник			
булочки	40		
Мука		.40	.40
Молоко		.20	.20
яйцо		.1/10	.1/10
масло сливочное		.5	.5
дрожжи		.1	.1
сахар		.2	.2
Чай с молоком	180		
чай		.0,002/0,002	.0,002/0,002
молоко		.50	.50
сахар		.10	.10
груша	180	180	158
Итого в полдник			

День 9

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Каша овсяная молочная	180		
Крупа овсяная		20	20
Молоко		150	150
Сахар		.10	.10
Масло сливочное		.5	.5
Хлеб с маслом	30	30	30
хлеб		30	30
масло сливочное		10	10
Чай с молоком	150/180		
Чай		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		50	50
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	180		
мясо птицы		100	70
макароны		.20	.20
картофель		100	70
лук		.10	.9
морковь		10	.8
масло сливочное		.5	.5
Рыбные котлеты с кашей рисовой подливой	200		
филе рыбы		45	
рис		.30	
лук		.30	.24
морковь		.30	24
яйцо		.1/18	.1/18
томат		.5	.5
картофель		.20	.14
Масло растительное		.10	.10
Мука		.7	.7
Хлеб	50	50	50
Компот+Вит С	180		
сухофрукты		.20	.20
Сахар		.15	.15
Итого в обед			
Полдник			
Пряник	40	.40	40
молоко	200	.200	.200
сахар		.5	.5
Итого в полдник			
итого за день			

День 10

Меню	Выход блюда	брутто	нетто
Завтрак			
Суп молочный с макаронными изделиями	180		
Крупа ячневая		25	25
Молоко		150	150
Сахар		15	15
Масло сливочное		6	6
Хлеб с сыром	45		
Хлеб		30	30
сыр		15	15
Какао с молоком	180		
Какао		0,002/0,002	0,002/0,002
молоко		100	100
сахар		10	10
Итого в завтрак			
Обед			
Суп перловый на к/бульоне	180		
Мясо		100	70
Перловка		20	20
картофель		120	84
лук		15	13,5
морковь		15	13,5
масло сливочное		5	5
Ленивые голубцы	180		
мясо		60	60
рис		30	30
лук		20	18
морковь		30	24
капуста		50	40
масло растительное		7	7
Хлеб	50	50	50
Компот+Вит С	180		
сухофрукты		20	20
Сахар		15	15
Салат свежий	60		
свежий огурец		30	30
свежий помидор		30	30
лук		2	2
масло растительное		2	2
Итого в обед			
Полдник			
Бублик		40	40
Сок	150	150	150
Банан	120	180	158
Итого в полдник			
Итого за день			