

Утверждаю
И.о. директора
СШ №14
Татын Е.Г.



4-х недельное меню блюд для организации питания школьников в общеобразовательных организациях

1 неделя

1-й день

Наименования блюд	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Плов из мяса говядины	150/50	399,21	180/50	459,091	200/50	499,012
Салат из свежих овощей (капуста, огурцы, морковь на растительном масле)	60	89,47	80	119,293	100	149,116
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		655,88		773,184		852,128

2-й день

Суп лапша с мясом курицы	200/25	249,15	230/25	286,522	250/25	311,437
Кисель	200	12	200	12	200	12
Выпечка с творогом (булочка)	60/12	124	60/12	148,8	60/12	173,6
Хлеб пшеничный; ржаной (со сливочным маслом)	20/3	59,2	35/3	86,8	40/3	96
Итого		444,35		534,122		593,04

3-й день

Тефтели мясные с соусом	80/30	213,301	90/30	265,926	100/30	289,05
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	169,68	130	220,584	150	254,52
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Мед	5	24	5	24	5	24
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Сузбеше творожок	40	52	40	52	40	52
Итого		523,711		654,84		721,1

4-й день

Котлеты рыбные	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир: картофельное пюре	100	111,21	100	144,573	100	166,815
Салат "Изюминка" (свекла, яблоко, изюм на растительном масле)	60	99,1	80	118,522	100	145,666
Хачапури с сыром духовая	65/5	221	65/5	221	65/5	221
Сок (абрикосовый/персиковый)	200	45	200	45	200	45
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		693,389		790,163		865,138

5-й день

Боббаса говяжья варенная (духовая)	80	155	80	155	80	155
Гарнир: макаронные отварные	100	187,2	130	243,36	150	280,8
Сладкая ряженка (питьевой йогурт)	200	57	200	57	200	57
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		445,8		529,56		576,2

2 неделя

1-й день						
Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14	Ккал	15-18	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Суп "Харчо" из мяса курицы	200/25	189,14	230/25	217,511	250/25	236,425
Вареники с картофелем	160	115,48	180	132,802	200	144,35
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Сладение (творожок)	40	52	40	52	40	52
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		514,02		587,313		626,975
2-й день						
Колбаса говяжья (варенная луговая)	80	155	80	155	80	155
Гарнир: макароны отварные	100	187,2	130	243,36	150	280,8
Салат овощной (капуста, морковь на растительном масле)	60	89,47	80	119,293	100	149,116
Мел	5	24	5	24	5	24
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		520,4		633,983		710,446
3-й день						
Рассольник с мясом курицы	200/25	231,24	230/25	265,926	250/25	289,05
Крендель	70	238	70	238	70	238
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Сладкая паченка (питьевой йогурт)	200	57	200	57	200	57
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		572,84		635,126		378,4
4-й день						
Котлеты рыбные	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,057
гарнир: картофельное пюре	100	111,21	100	144,573	100	166,815
Кисель	200	12	200	12	200	12
Салат морковный с сыром на растительном масле	60	92,94	80	123,92	100	154,9
Хлеб пшеничный; ржаной с маслом и сыром	20	71,2	35	92,5	40	110,8
Итого		467,629		569,661		657,572
5-й день						
Суп гороховый с мясом из говядины	200/25	298	230/25	342,7	250/25	372,5
Сок (абрикосовый/персиковый)	200	45	200	45	200	45
Выпечка с творогом (булочка)	60/12	124	60/12	148,8	60/12	173,6
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		513,6		610,7		674,5

3 недели

Наименования блюда	1-й день		11-14 Выход	Ккал	15-18		Ккал
	7-10 лет Выход	Ккал			Выход	Ккал	
Пельмени с бульоном	200	115,48	230	132,802	250	144,35	
Салат свекольный с сыром на растительном масле	60	99,22	80	115,756	100	132,29	
Мел	5	24	5	24	5	24	
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93	
Творожок сузбше	40	52	40	52	40	52	
Хлеб пшеничный; ржаной (со сливочным маслом)	20/3	59,2	35/3	86,8	40/3	96	
Итого		377,83		439,288		476,57	
2-й день							
Жаркое из мяса курицы по-домашнему	200	300,65	230	345,747	250	375,81	
Выпечка с творогом (пирог)	60/12	124	60/12	148,8	60/12	173,6	
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8	
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6	
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6	
Итого		591,85		689,347		753,41	
3-й день							
Борщ на костном бульоне	200	115,48	230	132,802	250	144,35	
Самса из мяса говядины луговая	50/30	246	50/30	246	50/30	246	
Кисель	200	12	200	12	200	12	
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6	
Итого		410,28		455,202		475,95	
4-й день							
Биточки рыбные с соусом	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,06	
Гарнир: картофельное пюре	100	111,21	100	144,573	100	166,82	
Салат витаминный (капуста, морковь, сладкий перец на растительном масле)	60	89,47	80	119,293	100	149,12	
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8	
Сок (яблочный)	200	45	200	45	200	45	
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6	
Итого		472,559		579,734		657,39	
5-й день							
Суп с фрикадельками	200/25	116,1	230/25	133,902	250/25	214,04	
Хачапури с сыром	65/5	221	65/5	221	65/5	221	
Сладкая ряженка (питьевой йогурт)	200	57	200	57	200	57	
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6	
Итого		430,9		476,302		565,64	

4 неделя

1-й день						
Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Пельмени с бульоном	200	115,48	230	132,802	250	144,35
Салат из свежих овощей (капуста, огурцы, морковь на растительном масле)	60	89,47	80	119,293	100	149,116
Сузбеш (творожок)	40	52	40	52	40	52
Кисель	200	12	200	12	200	12
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		305,75		380,495		431,066
2-й день						
Мясные биточки с соусом	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	169,68	100	220,584	100	254,52
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Фрукт (яблоко)	50	9,8	50	9,8	50	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		517,159		612,052		671,577
3-й день						
Суп лапша с мясом из говядины	200/25	249,15	230/25	286,522	250/25	311,437
Салат морковный на растительном	60	92,94	80	132,92	100	154,9
Сладкая ряженка(питьевой йогурт)	200	57	200	57	200	57
Хлеб пшеничный; ржаной (с маслом и сыром)	20	71,2	35	92,5	40	110,8
Итого		470,29		568,942		634,137
4-й день						
Суп из рыбы	200/25	301	230/25	322,1	250/25	345,3
Растягай с мясом духовой	50/30	246	50/30	246	50/30	246
Сок	200	45	200	45	200	45
Фрукт (яблоко)	100	9,8	50	9,8	50	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		638,6		687,3		719,7
5-й день						
Гуляш из мяса курицы	80/30	180,9	90/30	190,668	100/30	213,057
Гарнир: картофельное пюре	100	111,21	100	144,573	100	166,815
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Мед	5	24	5	24	5	24
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		380,84		451,571		505,402