

Утверждаю  
 Директор КГУ  
 «Средняя школа №14»

*Талин Е.А.*  
 Талин Е.А.

Согласовано  
 Руководитель ИП  
 «Шабанова Г.Х.»

*Шабанова Г.Х.*  
 Шабанова Г.Х.

**Четырехнедельное меню  
 по организации питания учащихся гимназических классов  
 КГУ «Средняя школа-№14» отдела образования г. Кокшетау на  
 2020-2021 г.  
 I неделя**

1-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша пшеничная на молоке	150	265,394	200	353,859	200	353,859
Кисель с молоком	200	183,61	200	183,61	200	183,61
Булочка школьная	50	9,8	50	9,8	50	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>495,604</b>		<b>611,669</b>		<b>620,869</b>
2-й день						
Жаркое с курицей	200	231,24	230	265,926	250	289,05
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>295,97</b>		<b>358,256</b>		<b>390,58</b>
3-й день						
Борщ на юб	200	213,301	90/30	232,692	100/30	252,083
Белши духовой	75	169,68	100	220,584	120	254,52
Компот из сухофруктов	200	12	200	12	200	12
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>471,781</b>		<b>529,676</b>		<b>592,203</b>
4-й день						
Биточки рыбные с соусом	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир: рис	100	156,51	130	203,463	150	234,765
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Салат витаминный на масле растительном	60	89,47	80	119,293	100	149,116
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>490,989</b>		<b>611,754</b>		<b>698,468</b>
5-й день						
Суп лапша по-домашнему	200	249,15	230	286,522	250	311,437
Хачапури с сыром	65/5	89,47	65/5	119,293	65/5	149,116
Чай черный с сахаром	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>496,02</b>		<b>590,761</b>		<b>654,753</b>

## 2 недели

1-й день						
Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша рисовая на молоке	150	144,221	200	192,295	200	192,295
Фрукты	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61	200	183,61
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>374,431</b>		<b>450,105</b>		<b>459,305</b>
2-й день						
Шницель из мяса говядины	200	300,55	230	345,747	250	375,812
Кисель плодово-ягодный	200	12	200	12	200	12
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>349,45</b>		<b>422,147</b>		<b>461,412</b>
3-й день						
Рассольник на з/б	200	115,48	230	132,802	250	144,35
Самсы из мяса говядины духовые	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Чай черный с сахаром	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>282,68</b>		<b>327,602</b>		<b>348,35</b>
4-й день						
Котлеты рыбные с соусом	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир: картофельное пюре	100	156,5	130	203,463	150	234,765
Компот из сухофруктов	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>490,989</b>		<b>611,754</b>		<b>698,468</b>
5-й день						
Суп с фрикадельками из мяса говядины	200	349,15	230	286,522	250	311,437
Вареники с творогом	65/5	89,47	65/5	119,293	65/5	149,116
Чай черный с сахаром	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>496,02</b>		<b>590,761</b>		<b>654,753</b>

## 3 неделя

1-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша ячневая на молоке	150	168,54	200	224,72	200	224,72
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61	200	183,61
Булочка школьная	50	9,8	50	9,8	50	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>398,75</b>		<b>482,53</b>		<b>491,73</b>
2-й день						
Котлета с соусом	80/30	128,102	90/30	139,747	100/30	151,393
Гарнир: макароны отварные	100	187,2	130	243,36	150	280,8
Компот из сухофруктов	200	108	200	108	200	108
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>472,702</b>		<b>568,107</b>		<b>626,393</b>
3-й день						
Суп Харчо	200	231,24	230	265,926	250	289,05
Салат свекольный на масле растительном	60	99,22	70	115,756	80	132,293
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513	200	49,513
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>416,773</b>		<b>495,595</b>		<b>544,456</b>
4-й день						
Котлеты рыбные с соусом	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир: картофельное пюре	100	156,51	130	203,463	150	234,765
Чай черный с сахаром	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>490,989</b>		<b>611,754</b>		<b>698,468</b>
5-й день						
Суп чечевичный из мяса говядины	200	249,15	230	286,522	250	311,437
Пирожок с картошкой	65/5	89,47	65/5	119,293	65/5	149,116
Чай черный сладкий	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>496,02</b>		<b>590,761</b>		<b>654,753</b>

#### 4 недели

1-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша манная на молоке	150	265,394	200	353,859	200	353,859
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61	200	183,61
Фрукты	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>495,604</b>		<b>611,669</b>		<b>620,869</b>
2-й день						
Рагу овощное с мясом говядины	200	271,194	230	311,873	250	338,992
Компот из сухофруктов	200	12	200	12	200	12
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>319,994</b>		<b>388,273</b>		<b>424,592</b>
3-й день						
Мясные (говяжья) биточки духовые соусом	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир: гречка	100	111,21	130	144,573	150	166,815
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513	200	49,513
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>377,802</b>		<b>455,154</b>		<b>502,985</b>
4-й день						
Суп рыбный (консерва)	200	249,15	230	286,522	250	311,437
Расстегай духовой	65/5	89,47	65/5	119,293	65/5	149,116
Чай черный с сахаром	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>490,989</b>		<b>611,754</b>		<b>698,468</b>
5-й день						
Плов из мяса говядины	200	399,21	230	459,091	250	499,012
Кисель	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>556,61</b>		<b>644,091</b>		<b>693,212</b>