

Утверждаю
 Директор
 КГУ «ООШ № 14 г. Кокшетау»
 Жусупбекова Ж.К. *Ж.К.*
 «12» 09 2022 г.

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

(лето - осень)

1 неделя

№	Наименование	6(7)-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
		Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Понедельник							
	Вареники скартофелем со сливочным маслом	150/5	345	200/5	405,2	200/5	466
	Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
	Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
	Фрукт	100	52	100	52	100	52
Вторник							
	Тефтели говяжьи (духовые) с соусом	70/30	194	80/30	208	90/30	218
	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	92	130	120	150	138
	Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
	Бутерброд с сыром	20/5	68	20/5	68	20/5	68
Среда							
	Суп с вермишелью с мясом курицы	200/20	170	200/20	170	200/20	170
	Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
	Сушки	60	72	60	72	60	72
	Сок фруктовый	200	92	200	92	200	92
Четверг							
	Рыба (хиттай) духовая с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
	Гарнир: рис	100	325	100	325	100	325
	Салат из свежих огурцов на растительном масле	60	31	70	36	80	41
	Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
	Кисель плодово-ягодный	200	92	200	92	200	92
Пятница							
	Жаркое из мяса курицы	200	178,8	230	206	250	224
	Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
	Питьевой йогурт	100	212	100	244	140	278

2 недели

Наименование	6(7)-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Понедельник						
Колбаса говяжья (духовая) с соусом	80/30	141	90/30	158	100/30	174
Гарнир: макарона отварные	100	112	120	135	130	146
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Мед	10	33	10	33	10	33
Вторник						
Суп лапша с мясом хурицы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Какао на молоке	200	213	200	213	200	213
Среда						
Шлов из мяса говядины	200	295	220	346	240	398
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот	200	92	200	92	200	92
Четверг						
Биточки говяжьи (духовые) с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Салат из свежих овощей (капуста, перец, помидоры) на растительном масле	60	31	70	36	80	41
Чай черный с лимоном	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Пятница						
Борщ с мясом курицы	200/20	107,8	230/20	124	250/20	135
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
Кондитерское изделие						

3 недели

Наименование	6(7)-10 лет		11-14 лет		15-18 лет		
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал	
Понедельник							
Пельмени из мяса говядины		200 584	230	672	250	730	
Хлеб пшеничный; ржанной		20 49	35	85	40	97	
Чай черный сладкий с медом		200 20	200	20	200	20	
Вторник							
Котлеты говяжьи (духовые) с соусом	70/30	194	80/30	208	90/30	218	
гарнир: макарены	100	112	120	135	130	146	
Хлеб пшеничный; ржанной	20	49	35	85	40	97	
Кисель плодово-ягодный	100	112	120	135	130	146	
Среда							
Суп "Харчо" из мяса курицы	200/20	170	230/20	196	250/20	213	
Хлеб пшеничный; ржанной	20	49	35	85	40	97	
Салат свекольный на растительном масле	60	31	70	36	80	41	
Чай черный с лимоном	200	13,5	200	13,5	200	13,5	
Четверг							
Рыба (минтай) духовая с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86	
Гарнир: рис	100	325	100	325	100	325	
Хлеб пшеничный; ржанной	20	49	35	85	40	97	
Компот	200	92	200	92	200	92	
Фрукт	100	52	100	52	100	52	
Пятница							
Гуляш из мяса курицы	80/30	67	90/30	75	100/30	83,1	
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123	
Хлеб пшеничный; ржанной	20	49	35	85	40	97	
Питьевой йогурт	100	212	120	244	140	278	

4 неделя

Наименование	6(7)-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Понедельник						
Сосиска говяжья (духовая) с соусом	80/30	141	90/30	158	100/30	174
Гарнир: макаронны отварные	100	112	120	135	130	146
Овощная нарезка	60	31	70	36	80	41
Хлеб пшеничный; ржанной	20	49	35	85	40	97
Компот	200	92	200	92	200	92
Вторник						
Курица тушеная с соусом	70/30	285	80/30	314	90/30	342
гарнир: картофель отварной	100	81,7	120	107	130	123
Хлеб пшеничный; ржанной	20	49	35	85	40	97
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Кондитерское изделие						
Среда						
Рассольник с мясом курицы	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Хлеб пшеничный; ржанной	20	49	35	85	40	97
Кисель	200	92	200	92	200	92
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Четверг						
Тефтели говяжьи (духовые) с соусом	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	92	130	120	150	138
Хлеб пшеничный; ржанной	20	49	35	85	40	97
Компот	200	92	200	92	200	92
Пятница						
Вареники с картофелем со сливочным маслом	150/5	345	200/5	405,2	200/5	466
Хлеб пшеничный; ржанной	20	49	35	85	40	97
Кофейный напиток	200	120	200	120	200	120
Сушенице	60	72	60	72	60	72