

"Утверждено"

Руководитель Отдела образования
Целиноградского района
Акмолинской области
Искаков С.А.

" " 2023 г.

Перспективное двухнедельное меню блюд

(осень - зима)

I неделя

1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	230	250
Тефтели мясные с соусом	80/15	100/15	100/15
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
Мед пчелиный	10	10	10
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Творожок	50	50	50
Калорийность, ккал	434	497	520

2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г, шт.		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250
Салат из белокачанной капусты	60	80	80
Жаркое по-домашнему	150	200	200
Кисель ягодный	200	200	200
Яблоко	1 шт	1 шт	1 шт
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	600	735	815

3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200	250	250
Мясо тушеное (говядина)	80	100	100
Гарнир: макароны отварные	100	130	150
Сыр	20	20	20
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	631	709	765

4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп рыбный	200	250	250
Салат из моркови	60	80	80
Котлеты куриные с соусом	80/15	100/15	100/15
Гарнир: рис отварной	100	130	150

Искаков С.А.

Хлеб натуральный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	675	798,5	906

5-й день.

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250
Куры отварные с овощами	80	100	100
Гарнир: картофельное пюре	100	130	150
Мед пчелиный	10	10	10
Сыр твердый	20	20	20
Чай сладкий	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	593	649	684

II неделя

1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ на костном бульоне	200	250	250
Шницель (говядина)	150	200	200
Творожок	50	50	50
Мед пчелиный	10	10	10
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	534	612	671

2-й день.

Наименование блюд	Выход блюда, г, шт.		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	250	250
Салат витаминный	60	80	80
Жаркое по-домашнему	150	200	200
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200
Яблоко	1 шт	1 шт	1 шт
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	694	793,5	885

3-й день.

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп харчо на костном бульоне	200	250	250
Курица отварная с овощами	80	100	100
Гарнир: гречка отварная	100	130	150
Сыр твердый	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Кисель ягодный	200	200	200
Калорийность, ккал	587	652	696

4-й день.

В.И. Сидоров

Наименование блюд	Выход блюда, г, шт.		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп рыбный	200	250	250
Салат свекольный	60	80	80
Котлеты куриные с соусом	80/15	100/15	100/15
Гаршир : макаронные отварные	100	130	150
Соус пастеризованный	200	200	200
Батон	1 шт	1 шт	1 шт
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	868	956	1033

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250
Рагу овощное с мясом (курица)	150	200	200
Мед пчелиный	10	10	10
Чай черный сладкий	200	200	200
Сыр	20	20	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	510	584	636

Лиза