

« Утверждаю»
руководитель Отдела образования
по городу Косшы
Акмолинской области
Ахметов К.Е.
«31» 09 2022 год

4-х недельное перспективное меню для организации горячего питания
школьников по городу Косшы на 2022-2023 учебный год

Первая неделя

Понедельник

Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Угледы	Ккал
Суп лапша домашняя	200	250	22.3	1.7	54.5	309.0
Тефтели с соусом	80/15	100/15	14.0	12.2	11.6	275.3
Гарнир гречка рассыпчатая	100	150	5.9	4.0	25.1	160.3
Чай черный с сахаром	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
Хлеб ржаной - пшеничный	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Мед пчелиный	10	10	0.8	0.0	81.5	104.6
Творожок	50	50	17.2	5.0	1.5	101.0
						1258.2

Вторник

Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Суп с крупой на к/б	200	250	11.0	2.7	67.0	310.0
Жаркое по домашнему с мясом курицы	150	200	11.5	7.6	9.6	113.9
С-т из свежих овощей	60	100	2.4	5.2	14.5	101.0
Кисель ягодный	200	200	0.6	0	33.7	125.0
Хлеб ржаной - пшеничный	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Фрукты яблоко	200	200	0.26	0.17	13.81	52.0
						923.9

Среда

Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Угледы	Ккал
Рассольник на к/б	200	250	0.89	1.68	4.75	56.23
Котлеты с соусом	80/15	100/15	22.2	10.2	11.8	257.6
Гарнир - макаронь отварные	100	150	4.0	0.9	25.5	130.2
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.1	0	10.4	96.0
Хлеб ржаной - пшеничный	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Сыр твердый	10	15	29.35	34.57	11.9	357.0
						1088.43

Четверг

Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11- 18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Суп овощной на к/б	200	250	4.4	2.4	8.9	61.0
С-т из моркови	60	100	1.3	0.1	3.6	79.0
Котлеты рыбные с соусом	80/15	100/15	7.3	3.4	11.6	242.3
Гарнир рис припущенный	100	150	2.38	0.21	28.59	130.0
Сок яблочный	200	200	1.0	0.0	24.9	112.0
Хлеб ржаной - пшеничный	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
						846.3

Пятница						
Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
	200	250	6.37	9.10	24.2	178.1
Суп харчо на кб	220	250	5.25	17.2	46.8	558.7
Овощное рагу с мясом	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
Чай сладкий	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Хлеб ржаной - пшеничный	40	40	29.35	34.57	11.9	357.0
Сыр твердый						1401.8

Вторая неделя

Понедельник						
Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
	200	250	11.	1.2	9.2	51.9
Бирш на кб	150	200	8.0	4.0	30.0	219.0
Пюре с мясом говядины	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
Чай черный с сахаром	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Хлеб ржаной - пшеничный	10	10	0.8	0.0	81.5	104.6
Мед пчелиный	50	50	17.2	5.0	1.5	101.0
Творожок						784.5

Вторник						
Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
	60	100	1.4	1.9	4.0	38.3
Салат из капусты	200	250	6.37	9.10	24.2	178.1
Суп харчо на кб	150	200	11.5	3.6	9.6	115.9
Жаркое по-домашнему с мясом курицы	200	200	0.1	0	10.4	96.0
Компот из смеси сухофруктов	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Хлеб ржаной - пшеничный	200	200	0.8	0.8	19.6	94.0
Фрукт яблоко						742.3

Среда						
Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	белки	жиры	Уг-ды	ккал
	200	250	22.3	1.7	54.5	309.0
Суп лапша домашняя	80/15	100/15	22.2	10.2	11.8	237.0
Котлеты с соусом	100	150	7.26	0.44	28.22	123.0
Гарнир: пюре картофеля	200	200	2.6	2.9	16.10	86.0
Чай черный с сахаром	10	60	8.1	3.4	42.2	222.0
Хлеб ржаной - пшеничный	40	40	29.35	34.57	11.9	357.0
Сыр твердый						1366.0

Четверг						
Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
	60	100	1.6	8.3	4.1	77.3
Салат из свежих овощей	200	250	4.4	2.4	8.9	61.0
Суп бобовый на кб	80/15	100/15	7.3	3.4	11.6	242.3
Котлеты рыбные с соусом	100	150	4.0	0.9	25.5	120.2
Гарнир: макароны отварные	200	200	1.0	0.0	24.9	112.0
Сок натуральный	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Хлеб пшенично - пшеничный						835.0

Пятница

Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Суп из овощей	200	250	6.37	9.10	24.1	178.1
Виточки мясные с соусом	80/15	100/15	22.2	10.2	1.8	237.0
Гарнир : рис припущенный	100	130	2.38	0.21	28.59	130.0
Чай черный сладкий	200	200	2.6	2.9	16.10	86.0
Хлеб ржаной - пшеничный	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Сыр твердый	10	15	29.35	34.57	11.9	357.0
						1210.1

Третья неделя :

Понедельник

Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Суп с вермишелью	200	250	1.1	1.7	8.7	50.1
Поджарка	100	150	11.8	12.1	3.5	171.1
Гарнир : гречка рассыпчатая	100	150	5.9	4.0	25.1	160.3
Чай черный с сахаром	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
Хлеб ржаной - пшеничный	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Мед пчелиный	10	10	0.8	0.0	81.5	101.6
Творожок	50	50	17.2	5.0	1.5	101.0
						895.1

Вторник

Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Суп бобовый на к/б	200	250	4.4	2.4	8.9	61.0
Куры отварные	80	100	27.29	6.71	0	177.0
Гарнир : макароны отварные	100	150	4.0	0.9	25.5	120.3
С-т из моркови	60	100	2.4	5.2	14.5	101.0
Кисель хвойный	200	200	0.6	0	31.7	125.0
Хлеб ржаной - пшеничный	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Фрукт банан	200	200	1.5	5.0	89.0	96.0
						858.2

Среда

Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Рассольник на к/б	200	250	0.89	1.68	4.75	56.23
Котлеты с соусом	80/15	100/15	22.2	10.2	11.8	237.0
Гарнир : рис припущенный	100	150	2.38	0.21	28.59	130.0
Компот из смеси сухофруктов	200	200	0.1	0	10.4	96.0
Хлеб ржаной - пшеничный	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Сыр твердый	40	40	29.35	34.57	11.9	357.0
						1098.23

Четверг

Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Суп с крупой на к/б	200	250	11.0	2.7	67.0	310.0
С-т из свежих овощей	60	100	1.6	8.3	4.1	77.5
Котлеты рыбные с соусом	80/15	100/15	7.3	3.4	11.6	242.3
Гарнир : пюре картофельное	100	150	1.86	4.27	16.81	112.0
Сок яблочный	200	200	1.0	0.0	24.9	112.0
Хлеб ржаной - пшеничный	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
						1075.8

Обед	Пятница		Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет				
Суп лапша домашняя	200	250	22.3	1.7	54.5	304.0
Овощное рагу с мясом	120	250	5.25	17.2	46.8	558.7
Чай сладкий	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
Хлеб ржаной - пшеничный	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Сыр твердый	40	40	29.35	34.57	11.9	357.0
						1401.8

Четвертая неделя -

Понедельник

Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Щи из свежей капусты с каб.	200	250	0.9	1.1	2.5	24.0
Плов с мясом говядины	150	200	8.0	4.0	39.0	219.0
Чай черный с сахаром	200	200	0.23	0.5	16.10	86.0
Хлеб ржаной - пшеничный	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Мед пчелиный	10	10	0.8	0.0	81.5	105.6
Творожок	50	50	17.2	5.0	1.5	101.0
						756.6

Вторник

Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Салат витаминный	60	100	1.4	1.9	4.0	38.3
Суп с вермишелью на каб.	200	250	1.1	1.7	8.7	50.1
Гартели с соусом	80/15	100/15	11.5	3.6	9.6	113.9
Гарнир - макароны отварные	100	150	14.0	12.2	11.6	275.3
Кисель ягодный	200	200	0.6	0	51.7	125.0
Хлеб ржаной - пшеничный	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Фрукт яблоко	200	200	0.8	0.8	19.6	94.0
						918.6

Среда

Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	белки	жиры	Уг-ды	ккал
Суп с крупой на каб.	200	250	11.0	2.7	67.0	310.0
Жаркое по домашнему	150	200	11.5	3.6	9.6	113.9
Чай черный с сахаром	200	200	2.6	2.9	16.10	86.0
Хлеб ржаной - пшеничный	40	60	8.1	3.4	42.2	222.0
Сыр твердый	40	40	29.35	34.57	11.9	357.0
						1088.9

Четверг

Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11- 18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Суп лапша по домашнему	200	250	22.1	1.7	54.5	304.0
Салат из овощей	60	100	1.8	0.3	6.1	33.0
Котлеты рыбные с соусом	80/15	100/15	7.3	3.4	11.6	242.3
Гарнир рисе припущенный	100	150	2.38	0.21	28.59	130.0
Соус яблочный	200	200	1.0	0.0	24.9	112.0
Хлеб ржаной - пшеничный	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
						1043.3

Пятница

Обед	Выход 6-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Кал
Борщ на к/б	200	250	11.0	1.2	9.2	51.9
Кури отварные	80	100	27.29	6.71	0	177.0
Гарнир : гречка отварная	100	150	5.9	4.0	25.1	160.3
Чай сладкий с молоком	200	200	0.7	0.8	8.2	92.0
Хлеб ржаной - лисеничный	20	35	8.1	3.4	42.2	222.0
Сыр твердый	40	40	29.35	34.57	11.9	357.0
						1060.2

Исп: Билочкина Ж.Г.
Тел:87172607776