

«Утверждаю»
 Руководитель отдела
 образования
 по Целиноградскому
 району
 Управления образования
 Акмолинской области

Ахметов К.Е.

« » 2022 г.

2-х недельное меню для организации горячего питания (обед)
 школьников Целиноградского района на 2022 - 2023 учебный год.

Понедельник

Первая неделя

Завтрак	Выход 7-16 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал
Каша молочная манная	250	280	5.17	7.40	20.2	168.12
Хлеб пшеничный	30	40	11.7	5.46	70.8	254.0
Каша с молоком	200	200	4.0	4.4	18.5	126.3
						653.02
Обед						
Суп лапша	150	200	22.3	1.7	54.5	309.3
Котлеты с соусом	50/15	75/15	14.0	12.2	11.6	275.3
Гарнир (гречка рассыпчатая)	70	100	5.9	4.0	25.1	160.3
Компот из сухофруктов	200	200	1.04	0.0	26.96	107.14
Хлеб пшеничный	40	60	7.7	2.4	53.4	254.0
Мед пчелиный	10	10	0.8	0.0	81.5	104.6
						1210.64

Вторник

Завтрак	Выход 7-16 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Угле-ды	Ккал
Каша молочная рисовая	250	280	5.0	8.2	30.3	215.0
Хлеб пшеничный	30	40	18.6	9.7	80.1	254.0
Чай черный с сахаром	200	200	2.6	2.6	16.10	86.0
						555.0
Обед						
Борщ	150	200	1.1	1.2	9.2	51.9
Бифштексы из курятины	75	100	17.27	8.27	12.91	205.22
Гарнир (макаронные отварные)	70	100	2.2	4.0	15.2	103.7
С-г из свежих овощей	60	80	2.4	5.2	14.5	101.0
Кисель ягодный	200	200	0.6	0	31.7	125.0
Хлеб пшеничный с сыр	40/15	60/15	7.7	2.4	53.4	324.0
						910.82

Среда

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Каша молочная ячневая	250	280	6.37	9.10	24.2	178.1
Хлеб пшеничный	30	40	18.6	9.7	80.0	254.0
Чай черный с сахаром	200	200	2.6	2.9	16.10	86.0
						518.1
Обед						
Суп с бобовыми	150	200	2.7	1.1	11.7	73.4
Гейтели с соусом	50/15	75/15	14.0	12.2	11.6	212.3
Гарнир : пюре картофельное	70	100	2.68	17.10	18.07	236.80
Компот из сухофруктов	200	200	1.04	0.0	26.96	107.41
Хлеб пшеничный	40	60	7.7	2.4	53.4	254.0
Фрукт яблоко	150	150	0.8	0.8	19.6	94.0
						976.94

Четверг

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Каша молочная пшеница	250	280	12.7	1.1	70.6	325.0
Хлеб пшеничный	30	40	11.7	5.46	70.8	254.0
Чай с молоком , сахаром	200	200	3.64	4.10	18.1	116.4
						695.4
Обед						
Рассольник	150	200	2.1	4.1	15.0	104.6
С-т из моркови	60	80	1.3	0.1	3.6	79.0
Котлеты рыбные с соусом	50/15	75/15	7.3	3.4	11.6	242.3
Рис отварной	100	150	4.9	6.8	32.93	233.30
Чай с лимоном , сахаром	200	200	0.6	0.0	6.84	96.0
Хлеб пшеничный	40	60	7.7	2.4	53.4	254.0
						1009.27

Пятница

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Каша молочная геркулес	250	280	13.1	6.2	65.7	355.0
Хлеб пшеничный	30	40	18.6	9.7	80.0	254.0
Каша с молоком	200	200	4.0	4.4	18.5	126.3
						735.3
Обед						
Суп харчо	150	200	6.37	9.10	24.2	178.1
Жаркое по домашнему с мясом	220	250	5.25	17.2	46.8	558.7
Сок натуральный	200	200	1.0	0.0	24.9	112.0
Хлеб пшеничный , сыр	40/15	60/15	7.7	2.4	53.4	324.0
						1172.8

Понедельник

Вторая неделя

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Каша молочная пшеничная	250	280	12,7	1,1	70,6	325,0
Какао с молоком	200	200	4,0	4,4	18,5	126,3
Хлеб пшеничный	30	40	11,7	5,46	70,8	254,0
						708,3
Обед						
Суп гречневый	150	200	11,0	3,7	67,0	310,0
Тертель с соусом	50/15	75/15	14,0	12,2	11,6	212,3
Гарнир: пюре картофельное	70	100	2,68	17,10	18,07	236,8
Кисель ягодный	200	200	0,6	0	31,7	125,0
Хлеб пшеничный	40	60	7,7	2,4	53,4	254,0
Мед пчелиный	10	10	0,8	0,0	81,5	101,6
						1242,7

Вторник

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Каша молочная ячневая	250	280	6,37	9,10	24,2	178,1
Хлеб пшеничный	30	40	18,6	9,7	80,0	254,0
Чай черный с сахаром	200	200	2,6	2,9	16,10	86,0
						518,1
Обед						
Суп лапша	150	200	22,3	1,7	54,5	309,0
Рагу овощное с мясом	220	250	14,0	23,9	32,68	388,1
Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0,0	26,96	107,44
Хлеб пшеничный	30	40	7,7	2,4	53,4	254,0
Фрукт яблоко	150	150	0,8	0,8	19,6	91,0
						1150,54

Среда

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-18 лет	белки	жиры	Уг-ды	ккал
Каша молочная пшеничная	250	280	12,7	1,1	70,6	325,0
Хлеб пшеничный	30	40	11,7	5,46	70,8	254,0
Чай с молоком, сахаром	200	200	3,64	4,10	18,1	116,4
						695,4
Обед						
Борщ	150	200	1,1	1,2	9,2	51,9
Салат свекольный	60	80	0,68	4,17	6,29	65,32
Гуляш с соусом	50/15	75/15	22,2	10,2	1,8	327,0
Гарнир: рис отварной	70	100	4,9	6,8	52,93	233,37
Чай черный с сахаром	200	200	2,6	2,9	16,10	86,0
Хлеб пшеничный	40	60	7,7	2,4	53,4	254,0
						1017,39

Четверг

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Калл
Каши молочная рисовая	250	280	5,0	8,2	30,3	215,0
Хлеб пшеничный	30	40	11,7	5,46	70,8	254,0
Кавар с молоком	200	200	4,0	4,4	18,5	126,3
						595,3
Обед						
Рассольник	150	200	2,1	4,1	15,0	104,6
Плов с мясом	220	250	5,9	1,0	25,1	285,0
Сок натуральный	200	200	1,0	0,0	24,9	112,0
Хлеб пшеничный, сыр	40/15	60/15	7,7	2,4	53,4	324,0
						825,9

Пятница

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-18 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Калл
Каши молочная манная	250	280	5,17	7,40	20,2	168,2
Хлеб пшеничный	30	40	11,7	5,46	70,8	254,0
Чай черный с сахаром	200	200	2,6	2,9	16,10	86,0
						508,12
Обед						
Суп харчо	150	200	6,37	9,10	24,1	178,1
Винегрет с соусом	30/15	75/15	22,2	10,2	1,8	237,4
Гарнир: спагетти отварные	70	100	2,2	4,0	16,2	103,7
С-г. овощной	60	80	0,5	2,0	1,3	56,3
Компот из сухофруктов	200	200	1,04	0,0	26,96	107,40
Хлеб пшеничный	40	60	7,7	2,4	53,4	254,0
						936,34