

"Утверждаю"

Руководитель Отдела образования  
Целиноградского района  
Акмолинской области

Искаков С.А.

" " "

2023 г.

Перспективное двухнедельное меню блюд

( осень - зима )

I неделя

1-й день

Наименование блюда	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
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>434</b>	<b>497</b>	<b>520</b>

2-й день

Наименование блюда	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
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>600</b>	<b>735</b>	<b>815</b>

3-й день

Наименование блюда	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
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>631</b>	<b>709</b>	<b>765</b>

4-й день

Наименование блюда	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.*

Кекс натуральный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>675</b>	<b>798,5</b>	<b>906</b>

#### 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
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>593</b>	<b>649</b>	<b>684</b>

### 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
Плов (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
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>534</b>	<b>612</b>	<b>671</b>

#### 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
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>694</b>	<b>793.5</b>	<b>885</b>

#### 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	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>200</b>
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>587</b>	<b>652</b>	<b>696</b>

#### 4-й день

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
Гарнир : макаронь отварные	100	130	150
Сок натуральный	200	200	200
Банан	1 шт	1 шт	1 шт
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>868</b>	<b>956</b>	<b>1033</b>

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
<b>Калорийность, ккал</b>	<b>510</b>	<b>584</b>	<b>636</b>

*Миря*