

Утверждаю:

Директор КГУ «Общеобразовательная

школа им. Горького»

Л. Ершова



Перспективное двухнедельное меню

КГУ «Общеобразовательная школа имени Горького села Домбыралы отдела образования по Аккольскому району управления образования Акмолинской области»

(лето-осень)

**Двухнедельное меню блюд
(лето- осень) 1 неделя**

1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Бовтто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	230	250	мука пшеничная	6	7	8
				яйца	2	3	3
				соль йодированная	1	1	1
				лук репчатый	10	15	15
				масло сливочное	5	5	5
Тефтели мясные	80	90	100	говядина	50	60	60
				рис	20	20	20
				лук репчатый	32	36	40
				масло растительное	4	5	6
				яйцо	1	1	1
				масло сливочное	5	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	40	55	65
				масло сливочное	5	6	8
Мед пчелиный	13	13	13	мед пчелиный	13	13	13
фрукты	250	250	250	яблоко	200	200	200
Молоко	210	210	210	молоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

Калорийность,ккал	434	497	520
--------------------------	------------	------------	------------

2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250	крупa пшeно	30	40	50
				морковь	4	4	9
				соль йодированная	1	2	2
				лук репчатый	5	7	8
				масло растительное	4	5	5
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная	40	50	80
				морковь	6	7	8
				масло растительное	4	4	5
Жаркое по-домашнему	150	200	200	курица	140	165	180
				картофель	60	65	70
				лук репчатый	15	15	20
				масло растительное	4	4	5

Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные	5	5	5
				сахар	25	30	35
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	75	75	75
Яблоко	250	250	250	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					631	709	765

3 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200	250	250	картофель	40	45	50
				лук репчатый	5	7	8
				соль йодированная	1	1	1
				масло растительное	5	5	5

Мясо тушеное (говядина)	80	100	100	говядина	150	155	160
				морковь	4	4	5
				лук репчатый	7	7	8
				масло растительное	8	13	13
				мука пшеничная	7	8	10
Гарнир: капуста тушеная	100	150	150	капуста белокочанная	110	133	146
				масло растительное	5	5	5
				морковь	4	4	4
				лук репчатый	5	7	7
				мука пшеничная	1	1	1
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Молоко	200	200	200	молоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность,ккал					675	798,5	906

4 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп гороховый на костном	200	250	250	картофель	20	28	43

бульоне				горох	16	22	30	
				морковь	5	8	8	
				соль йодированная	1	1,5	3	
				лук репчатый	8	9	10	
				масло растительное	5	5	5	
Салат из моркови	60	100	00	1	морковь	64	76	98
					сахар	5	5	5
					масло растительное	6	12	12
Тефтели из минтая свежемороженого	80	100	00	1	минтай свежемороженный	110	130	140
					хлеб пшеничный	8	12	15
					молоко	25	28	30
					лук репчатый	5	7	8
					мука пшеничная	5	6	9
					масло растительное	5	6	7
Гарнир: овощи в молочном соусе	75	100	20	1	морковь	5	8	8
					картофель	10	27	32
					капуста белокочанная	47	60	80
					молоко	20	20	20
					масло сливочное	4	5	7
					мука пшеничная	4	5	7
Сок мультивитаминный	165	165	165		сок мультивитаминный	165	165	165

Сузбеше	75	75	75	сузбеше	75	75	75
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность,ккал					675	798,5	906

5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо на костном бульоне	200	250	250	крупа рисовая	24	33	40
				лук репчатый	5	7	8
				масло сливочное	1	1	1
				соль йодированная	1	2	3
Котлеты мясные	80	100	100	говядина	64	70	80
				хлеб пшеничный	14	16	18
				молоко	15	15	15
				сухари	3	4	4
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	4	5	6
Гарнир: картофельное пюре	100	150	150	масло сливочное	1	2	3
				картофель	70	75	80

				молоко	30	30	30
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
Сузбеше	75	75	75	сузбеше	110	110	110
кефир	200	200	200	кефир	180	180	180
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал					593	649	684

6 день

блюдо	Наименование	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Бовтто,г		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ на костном бульоне		200	250	250	свекла	8	9	10
					капуста белокочанная	23	26	28
					морковь	8	9	10
					лук репчатый	8	8	9
					соль йодированная	2	3	3
					масло растительное	3	3	3
					сахар	1	0	3
Зразы рубленые		80	100	100	говядина	102	122	133

				хлеб пшеничный	7	8	11
				молоко	14	14	16
				лук репчатый	20	35	45
				масло растительное	7	10	12
				яйца	3	6	8
				сухари	3	4	4
Гарнир: перловка	100	150	150	перловка	33	44	60
				масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	13	13	13
Молоко	250	250	250	молоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность,ккал					534	612	671

7 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо	200	250	250	крупа рисовая	15	17	18
				лук репчатый	8	12	24

				масло сливочное	6	9	10
				соль йодированная	1	1,5	2
Салат из белокочанной капусты	60	100	100	капуста белокочанная	58	78	88
				сахар	4	5	6
				масло растительное	4	6	7
Жаркое по-домашнему	150	200	200	курица	140	165	180
				картофель	130	147	165
				лук репчатый	8	13	15
				масло растительное	7	7	7
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша	5	5	5
				сахар	27	30	33
Яблоко	250	250	250	яблоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность,ккал					694	793,5	885

8 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Бовтто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	250	250	мука пшеничная	19	24	34
				яйца	2	3	4
				соль йодированная	1	2	3
				лук репчатый	10	10	11
				масло сливочное	4	5	5
Плов (говядина)	150	200	200	говядина	102	106	110
				крупа рисовая	33	48	60
				масло растительное	8	11	11
				лук репчатый	10	11	12
				морковь	14	17	19
Молоко	210	210	210	молоко	210	210	210
Сузбеше	150	150	150	Сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность,ккал					587	652	696

9 день

блюдо	Наименование	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп гороховый на костном бульоне		200	250	250	горох	16	18	20
					картофель	20	25	30
					морковь	9	9	10
					лук репчатый	9	9	10
					масло растительное	4	6	7
Салат из свежих овощей		60	100	100	капуста белокочанная	74	74	80
					морковь	18	18	30
					масло растительное	8	9	10
Минтай свежемороженый тушеный		80	100	100	минтай свежемороженый	110	130	140
					морковь	23	23	23
					лук репчатый	10	10	10
					масло растительное	5	5	6
					сахар	2	2	2

				соль йодированная	1	1	2
Гарнир: овощи в молочном соусе	100	150	150	морковь	19	25	30
				картофель	30	44	50
				капуста белокочанная	19	32	47
				смолоко	26	28	30
				масло сливочное	1	1	1
				мука пшеничная	1	1	1
				сахар	1	1	1
Сок персиковый	165	165	165	сок персиковый	165	165	165
Банан	250	250	250	банан	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность,ккал					868	956	1033

10 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп из овощей	200	250	250	капуста белокочанная	20	23	25
				картофель	30	34	50
				морковь	12	13	14
				лук репчатый	10	10	11
				масло растительное	4	5	5

Биточки мясные	80	100	100	говядины	102	122	120
				хлеб пшеничный	8	12	18
				молоко	20	20	22
				сухари	4	7	7
				масло растительное	5	6	7
				масло сливочное	6	7	8
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	33	48	52
				масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
сок	200	200	200	сок персиковый	180	180	180
сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность,ккал					510	584	636