

Руководитель
 Отдела образования по
 Целиноградскому району
 Акмолинской области
 Искаков С.А.
 «0» 03 2023 год

**4-х недельное перспективное меню для организации горячего питания школьников
 Целиноградского района на 2023 - 2024 учебный год.**

Первая неделя

Понедельник

Обед	Выход	Ингредиенты блюда , гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Суп лапша домашняя	225	Мука пшеничная	7
		яйца	3
		Сол йодированная	1
		Лук репчатый	15
		Масло сливочное	5
Тефтели с соусом	90/15	Говядина	80
		Рис	20
		Лук репчатый	36
		Масло растительное	5
		Яйцо	1
		Масло сливочное	5
Гарнир :гречка рассыпчатая	125	Крупа гречневая	55
		Масло сливочное	6
Чай черный с сахаром	200	Чай черный с сахаром	200
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Мед пчелиный	10	Мед пчелиный	10
Творожок	50	Творожок	50
Калорийность, ккал			921.45

Вторник

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Суп с крупой на к/б	225	крупа	40
		марковь	4
		Соль йодированная	2
		Лук репчатый	7
		Масло растительное	4
Жаркое по домашнему с мясом курицы	180	курица	165
		картофель	75
		Лук репчатый	15
		Томатная паста	11
		Масло растительное	4
С-т из свежих овощей	80	Капуста белокачанная	60
		Марковь	7
		Масло растительное	4
Кисель- ягодный	200	Кисель- ягодный	200
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Фрукт яблоко	200	Фрукт яблоко	200
Калорийность, ккал			1017.1

Среда

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Рассольник на к/б	225	картофель	45
		Лук репчатый	7
		Соль йодированный	1
		Огурцы соленые	16
		Масло растительное	5

Котлеты с соусом	90/15	Фарш говяжий	185
		Лук репчатый	7
		Масло растительное	13
		Томатная паста	12
		Хлеб из белый иуки	7
		Мука пшеничная	8
Гарнир : макароны отварные	125	Гарнир : макароны отварные	125
Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Сыр твердый	15	Сыр твердый	15
Калорийность, ккал			759.9

Четверг

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Суп рыбный	225	крупа	22
		картофель	28
		Соль йодированная	1,5
		Рыба свежемороженная	180
		Лук репчатый	9
		Масло растительное	5
С-т из моркови	80	марковь	76
		Сахар	5
		Масло растительное	12
Котлеты на пару с соусом	90/15	Фарш куриный	185
		Лук репчатый	7
		Масло растительное	13
		Томатная паста	12
		Хлеб из белый иуки	7
		Мука пшеничная	8
Гарнир :рис припущенный	125	Гарнир :рис припущенный	125
Сок яблочный	200	Сок яблочный	200

Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Калорийность, ккал			770.3

Пятница

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Суп харчо на к/б	225	Крупа рисовая	33
		Лук репчатый	7
		Масло сливочное	1
		Томатная паста	8
		Соль йодированная	2
		Чеснок	3
Овощное рагу с мясом	225	мясо	150
		Картофель	28
		Кабачки	40
		капуста	40
		Лук репчатый	7
		Соль йодированная	2
Чай сладкий	200	Чай сладкий	200
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Сыр твердый	40	Сыр твердый	40
Калорийность, ккал			757.15

Вторая неделя

Понедельник

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Борщ на к/б	225	свекла	9
		Капуста белокочанная	26
		Томатная паста	6
		морковь	8
		Лук репчатый	8
		Соль йодированная	3
		Масло растительное	2
		сахар	2
Плов с мясом говядина	180	говядина	122
		Крупа рисовая	48
		Масло растительное	11
		Лук репчатый	11
		морковь	17
		Томатная паста	4
Чай черный с сахаром	200	Чай черный с сахаром	200
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Мед пчелиный	10	Мед пчелиный	10
Творожок	50	Творожок	50
Калорийность, ккал			849.46

Вторник

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Салат из капусты	85	Капуста белокочанная	78
		сахар	5
		Масло растительное	6
Суп харчо на к/б	225	Крупа рисовая	17
		Лук репчатый	12
		Масло сливочное	9

		Томатная паста	7
		Соль йодированная	1,5
Жаркое по домашнему с мясом курицы	180	Курица	165
		Картофель	147
		Лук репчатый	13
		Томатная паста	6
		Масло растительное	7
Компот из смеси сухофруктов	200	сухофрукты	5
		сахар	30
Хлеб ржано- пшеничный	30	Хлеб ржано- пшеничный	30
Фрукт яблоко	200	Фрукт яблоко	200
Калорийность, ккал			944.0

Среда

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Суп лапша домашняя	225	Мука пшеничная	7
		яйца	3
		Сол йодированная	1
		Лук репчатый	15
		Масло сливочное	5
Котлета с соусом	90/15	Фарш говяжий	185
		Лук репчатый	7
		Масло растительное	13
		Томатная паста	12
		Хлеб из белый иуки	7
		Мука пшеничная	8
Гарнир : перловка отварная	125	Гарнир : перловка отварная	125
Чай черный с сахаром	200	Чай черный с сахаром	200
Хлеб ржано- пшеничный	50	Хлеб ржано- пшеничный	50
Сыр твердый	40	Сыр твердый	40
Калорийность, ккал			793.45

Четверг

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Салат из свежих овощей	80	Капуста белокочанная	74
		морковь	18
		Масло растительное	9
Суп рыбный	225	крупа	22
		картофель	28
		Соль йодированная	1,5
		Рыба свежемороженая	180
		Лук репчатый	9
		Масло растительное	5
Котлеты на пару с соусом	90/15	Фарш куриный	185
		Лук репчатый	7
		Масло растительное	13
		Томатная паста	12
		Хлеб из белый иуки	7
		Мука пшеничная	8
Гарнир : макароны отварные	125	Гарнир : макароны отварные	125
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Калорийность, ккал			774.05

Пятница

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Суп из овощей на к\б	225	Капуста белокочанная	23
		Картофель	34
		Морковь	13
		Лук репчатый	10
		Горошек зеленый консервированный	10
		Масло растительное	5

Биточки мясные с соусом	90/15	Мясо говядины	122
		Хлеб пшеничный	12
		молоко	20
		сухари	7
		Масло растительное	6
		Масло сливочное	7
Гарнир : рис припущенный	125	рис	48
		Масло сливочное	5
Чай черный сладкий	200	Чай черный сладкий	200
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Сыр твердый	15	Сыр твердый	15
Калорийность, ккал			723.92

Третья неделя.

Понедельник

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Суп с вермишелью на к/б	225	вермишель	18
		морковь	13
		Лук репчатый	10
		Масло растительное	5
		Томатная паста	3
Говядина тушеная (поджарка)	130	говядина	121
		Лук репчатый	42
		Масло растительное	13
		Томатная паста	16
Гарнир : гречка рассыпчатая	125	Крупа гречневая	45
		Масло сливочное	3
Чай черный с сахаром	200	Чай черный с сахаром	200
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Мед пчелиный	10	Мед пчелиный	10
Творожок	50	Творожок	50
Калорийность, ккал			968.12

Вторник

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Суп бобовый на к/б	225	Картофель	40
		Фасоль	18
		Морковь	9
		Лук репчатый	9
		Масло растительное	5
Куры отварные	90	курица	165
		Лук репчатый	3
Гарнир : макароны отварные	125	макароны	36
		Масло сливочное	8
Кисель- ягодный	200	Кисель- ягодный	200
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Фрукт банан	200	Фрукт банан	
Калорийность, ккал			891.5

Среда

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Рассольник на к/б	225	картофель	45
		Лук репчатый	7
		Соль йодированный	1
		Огурцы соленые	16
		Масло растительное	5
Котлеты с соусом	90/15	Фарш говяжий	185
		Лук репчатый	7
		Масло растительное	13
		Томатная паста	12
		Хлеб из белый нуки	7

		Мука пшеничная	8
Гарнир : рис припущенный	125	рис	40
		Масло сливочное	4
Компот из смеси сухофруктов	200	Компот из смеси сухофруктов	200
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Сыр твердый	40	Сыр твердый	40
Калорийность, ккал			831.9

Четверг

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Ккал
	6-18 лет		6-18 лет
Суп рыбный	225	крупа	22
		картофель	28
		Соль йодированная	1,5
		Рыба свежемороженая	180
		Лук репчатый	9
		Масло растительное	5
С-т из свежих овощей	80	Капуста белокочанная	74
		морковь	18
		Масло растительное	9
Котлеты на пару с соусом	90/15	Фарш куриный	185
		Лук репчатый	7
		Масло растительное	13
		Томатная паста	12
		Хлеб из белой муки	7
		Мука пшеничная	8
Гарнир : пюре картофельное	125	картофель	85
		молоко	21
		Масло сливочное	8
Сок яблочный	200	Сок яблочный	200
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Калорийность, ккал			717.55

Пятница

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Суп лапша домашняя	225	Мука пшеничная	7
		яйца	3
		Сол йодированная	1
		Лук репчатый	15
		Масло сливочное	5
Овощное рагу с мясом	225	мясо	120
		Картофель	28
		Кабачки	40
		капуста	40
		Лук репчатый	7
Чай черный с сахаром	200	Чай черный с сахаром	200
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Сыр твердый	40	Сыр твердый	40
Калорийность, ккал			690.3

Четвертая неделя.

Понедельник

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18лет		6-18лет
Щи из свежей капусты к/б	225	Капуста белокочанная	15
		морковь	13
		Лук репчатый	8
		Томатная паста	3
		Мука пшеничная	3
		Масло растительное	4
Плов с мясом говядина	180	говядина	121
		Крупа рисовая	38
		Масло растительное	8
		Лук репчатый	8

		морковь	13
чай черный с сахаром	200	Чай черный с сахаром	200
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Мед пчелиный	10	Мед пчелиный	10
Творожок	50	Творожок	50
Калорийность, ккал			847.26

Вторник

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Салат витаминный	80	Капуста белокочанная	18
		Морковь	12
		Масло растительное	10
Суп с вермишелью на к/б	225	вермишель	18
		морковь	12
		Лук репчатый	10
		Масло растительное	5
		Томатная паста	3
Тефтели с соусом	90/15	Говядина	80
		Рис	20
		Лук репчатый	36
		Масло растительное	5
		Яйцо	1
		Масло сливочное	5
Гарнир : макароны отварные	125	Макароны	58
		Масло сливочное	10
Кисель ягодный	200	Кисель ягодный	200
Хлеб ржано- пшеничный	30	Хлеб ржано- пшеничный	30
Фрукт яблоко	200	Фрукт яблоко	200
Калорийность, ккал			907.67

Среда

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Суп с крупой на к/б	225	крупа	40
		марковь	4
		Соль йодированная	2
		Лук репчатый	7
		Масло растительное	4
Жаркое по домашнему	180	курица	165
		картофель	75
		Лук репчатый	15
		Томатная паста	11
		Масло растительное	4
Чай черный с сахаром	200	Чай черный с сахаром	200
Хлеб ржано- пшеничный	50	Хлеб ржано- пшеничный	50
Сыр твердый	40	Сыр твердый	40
Калорийность, ккал			932.9

Четверг

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Суп рыбный	225	крупа	22
		картофель	28
		Соль йодированная	1,5
		Рыба свежемороженая	180
		Лук репчатый	9
		Масло растительное	
С-т из свеклы	80	свекла	92
		Масло растительное	8
Котлеты на пару с соусом	90/15	Фарш куриный	185
		Лук репчатый	7
		Масло растительное	13

		Томатная паста	12
		Хлеб из белый иуки	7
		Мука пшеничная	8
Гарнир :рис припущенный	125	рис	44
		Масло сливочное	5
Сок яблочный	200	Сок яблочный	200
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Калорийность, ккал			724.3

Пятница

Обед	Выход	Ингредиенты блюда, гр	Брутто, гр
	6-18 лет		6-18 лет
Борщ на к/б	225	свекла	25
		Капуста белокочанная	16
		Томатная паста	4
		Картофель	135
		Морковь	8
		Лук репчатый	7
		Соль йодированная	3,5
		Масло растительное	3
		Сахар	3
Куры отварные	90	Курица	165
		Лук репчатый	3
Гарнир : гречка отварная	125	Крупа гречневая	48
		Масло сливочное	10
Чай сладкий с молоком	200	Чай сладкий с молоком	200
Хлеб ржано - пшеничный	30	Хлеб ржано - пшеничный	30
Сыр твердый	40	Сыр твердый	40
Калорийность, ккал			827,8