

"Утверждаю"

Руководитель Отдела образования
по городу Косшы
Акмолинской области
Ахметов К.Е.

"16" 08 2023 г.

Четырехнедельное меню блюд

(лето-осень)

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	80	90	100
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
Мед пчелиный	13	13	13
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Творожок	50	50	50
Калорийность, ккал	434	497	520

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250
Салат из свежих овощей	60	100	100
Жаркое по-домашнему	150	200	200
Кисель ягодный	200	200	200
Яблоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	600	735	815

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: капуста тушеная	100	150	150
Сыр	10	15	15
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	631	709	765

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250
Салат из моркови	60	100	100
Котлеты рыбные с соусом	80	100	100
Гарнир: макаронные отварные	75	100	120

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250
Салат из свежих овощей	60	100	100
Котлеты рыбные с соусом	80	100	100
Гарнир: макаронные отварные	100	150	150
Сок персиковый	165	165	165
Банан	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	868	956	1033

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп из овощей	200	250	250
Биточки мясные	80	100	100
Гарнир: перловка	100	130	150
Мед пчелиный	12	12	12
Чай черный сладкий	200	200	200
Сыр	10	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	510	584	636

III неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200	250	250
Говядина тушеное (поджарка)	150	200	200
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
Мед пчелиный	10	10	10
Чай с молоком сладкий	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Творожок	50	50	50
Калорийность, ккал	500	587	628

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп бобовый на костном бульоне	200	250	250
Салат из моркови	60	100	100
Куры отварные	80	100	100
Гарнир: макароны отварные	100	130	150
Кисель ягодный	200	200	200
Банан	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	907	980	1055

Салат витаминный	60	100	100
Зразы рубленые	80	100	100
Гарнир: макароны отварные	100	150	150
Сок мультивитаминный	165	165	165
Яблоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	706	785.5	839

3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250
Жаркое по домашнему	150	200	200
Кисель ягодный	200	200	200
Сыр твердый	40	40	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	613	691	740

4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	250	250
Салат свекольный	60	100	100
Котлеты рыбные с соусом	80	100	100
Гарнир: гречка отварная	80	100	120
Комлот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	706	795	879

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ на костном бульоне	200	250	250
Овощное рагу с мясом (курица)	150	200	200
Мед пчелиный	12	12	12
Сыр	10	15	15
Чай сладкий	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	609	704.5	801

3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник на костном бульоне	200	250	250
Тефтели с соусом	80	100	100
Гарнир: пюре картофельное	100	150	150
Сыр твердый	40	40	40
Чай черный сладкий	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	657	731.5	791

4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250
Салат из свежих овощей	60	100	100
Котлеты рыбные с соусом	80	100	100
Гарнир: рис припущенный	100	150	150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	691	780	863

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	250	250
Рагу овощное с мясом (говядина)	80	100	100
Сок мультивитаминный	165	165	165
Сыр	10	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	443	525.5	570

IV неделя

1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Щи из свежей капусты	200	250	250
Плов (говядина)	150	200	200
Мед пчелиный	13	13	13
Чай с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Творожок	50	50	50
Калорийность, ккал	381	438	469

2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200	250	250

Сок мультивитаминный	165	165	165
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	675	798,5	906

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо на костном бульоне	200	250	250
Котлеты мясные	80	100	100
Гарнир: картофельное пюре	100	150	150
Мед пчелиный	12	12	12
Сыр твердый	40	40	40
Чай сладкий	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	593	649	684

II неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ на костном бульоне	200	250	250
Зразы рубленые	80	100	100
Гарнир: гречка отварная	100	150	150
Мед пчелиный	12	12	12
Творожок	50	50	50
Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	534	612	671

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо	200	250	250
Салат из белокочанной капусты	60	100	100
Жаркое по-домашнему	150	200	200
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200
Яблоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	694	793,5	885

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200	250	250
Плов (говядина)	150	200	200
Чай черный с сахаром	200	200	200
Сыр твердый	40	40	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	587	652	696