

Утверждаю
 Директор школы: Т. Аманкелди
 «01» 09 2021г.



4-х недельное меню блюд для организации питания школьников в
 общеобразовательных организациях
 (лето - осень)

1-неделя

1-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Жаркое с мясом курицы	200	127,1	230	139,1	250	150,1
Чай с молоком	200	91,65	200	91,65	200	91,65
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Фрукт	100	178	100	178	100	178
2-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Рассольник с мясом говядины	200/20	127,1	230/20	139,1	250/20	150,1
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Компот	200	28	200	28	200	28
Ватрушка с творогом						
3-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Плов из мяса курицы	150	58	200	68	230	78
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513	200	49,513
Мед	10	26,2	10	26,2	10	26,2
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
4-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Рыба духовая (минтай) с соусом	70/30	180,279	80/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир: рис прилущенный	100	211	130	273	150	317
Салат осенний (морковь, сыр, чеснок) на растительном масле	60	343	80	375	100	514,5
Кисель плодово-ягодный	200	106,3	200	106,3	200	106,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
5-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Суп лапша с мясом курицы	200/20	249,15	230/20	286,522	250/20	311,437
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Сүзбеше	60	9,8	60	9,8	60	9,8
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513	200	49,513
Итого		469,024		567,189		629,716