

Утверждаю



Перспективное двухнедельное меню блюд для организации питания уч-ся из малообеспеченных семей, сирот и ОБПР в столовой КГУ "Кеіжеқол'sкая СОШ"

1 неделя

ТТК	Наименование блюда	Выход блюда, гр			Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал
					Ж	Б	У	
1-й день								
	Наименование блюда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет				
140	Суп лапша	200	250	300	2,7	1,8	10,7	74,1
443	Плов из курицы	200	250	300	53,7	54,6	34,2	252
	Чай с сахаром	200	200	200		0,2	13,9	55
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	35		0,2	13,9	55
	итого за день				56,4	56,8	72,7	436,1
2 день								
	Наименование блюда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет				
132	Рассольник	200	250	300	0,3	2,6	13,5	67
292	Гуляш мясной с соусом	50/25	80/25	100/25	18,5	13,7	0,7	210
	Макаронные изделия отварные	100	150	180	2,02	3,2	11,7	83,7
639	Компот из сухофруктов	200	200	200		2,2	23	137
	Булочка дорожная	50	50	50				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	35	2,6	0,5	13,1	70,3
	Мед	10						
	итого за день				23,42	22,2	62	568
3 день								
	Наименование блюда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет				
139	Суп гороховый	200	250	300	5,98	5,3	16,6	150,7
437	Рагу овощное с мясом	50/150	50/200	50/250	20,2	13,7	19,3	313,5
686	Чай с сахаром	200	200	200	0,1	0,3	15,3	62,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	35	2,6	0,5	13,1	70,3
	итого за день				28,88	19,8	64,3	597,2
4 день								
	Наименование блюда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет				
110	Борщ	200	250	300	3,3	10,1	9,9	143,7
461	котлета	80/20	80/20	100/20	11,58	16,7	11,6	245,3
273	рис припущенный	100	150	200	4,55	3,64	28,08	166,4
	Мед пчелиный	10						
591	Кисель плодово-ягодный	200	200	200	0,4		9,1	35
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	35	2,6	0,5	13,1	70,3
	итого за день				22,43	30,94	71,78	660,7
5 день								
	Наименование блюда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет				
98	Суп полевой	200	250	300	4,1	4,49	18,1	119,8
291	Бефстроганов из курицы	50/50	80/50	100/50	15,5	13,9	0,5	190
214	Каша гречневая	100	150	200	3,3	2,96	12,6	95
686	Чай с лимоном	200	200	200	0,2		13,9	55
	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	35	2,6	0,5	13,1	70,3
	итого за день				25,7	21,85	58,2	530,1

ТТК	Наименование блюда	Выход блюда , гр	Выход блюда , гр	Выход блюда , гр	Пищевые вещества,гр			Энергети- ческая ценность, ккал
					Ж	Б	У	
2 неделя								
1 день								
	Наименование блюда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет				
140	Суп Рассольник	200	250	300	2,6	1,6	9,4	67,6
291	вареники с картошкой	180	200	250	15,5	13,9	0,5	190
686	Чай с сахаром	200	200	200	0,1	0,3	15,3	62,7
	Булочка	80	80	80				
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	35	0,7	2,2	15,9	78,4
	Мед пчелиный	10						
	итого за день				18,9	18	41,1	398,7
2 день								
	Наименование блюда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет				
110	Борщ	200	250	300	3,3	10,1	9,9	143,7
443	Плов из говядины	200	250	300	53,7	54,6	34,2	252
	Салат из моркови	60	80	100	9	6,2	13	120
639	Компот из сухофруктов	200	200	200		2,2	23	137
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	35	0,7	2,2	15,9	78,4
	итого за день				63,4	65,2	86,1	587,4
3 день								
	Наименование блюда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет				
	Суп гороховый	200	250	300	4,6	2,6	10	91,6
	Котлета мясная с соусом	80/20	100/20	150/20	19,2	16,5	25,6	341,1
523	Макароны отварные	100	150	200	0,5	0,6	8,1	38,9
686	Чай с сахаром	200	200	200	0,1	0,3	15,3	62,7
	Ватрушка с повидлом	50	50	50				
	Мед пчелиный	10						
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	35	0,7	2,2	15,9	78,4
	итого за день				25,1	22,2	74,9	612,7
4 день								
	Наименование блюда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет				
132	Щи из свежей капусты	200	250	300	0,3	2,6	13,5	67
291	Пельмени классические	200	250	300	6,7	19,5	2,4	148,1
591	Кисель плодово-ягодный	200	200	200	0,4		9,1	35
	Булочка с посышкой	50	50	50				
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	35	0,7	2,2	15,9	78,4
	итого за день				8,1	24,3	40,9	328,5
5 день								
	Наименование блюда	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет				
174	Суп крестьянский	200	250	300	5,6	1,4	8	87,7
	Поджарка из курицы	50/50	80/50	100/50	6,7	19,5	2,4	148,1
	Чай с лимоном	200	200	200		2,2	23	137
	Рис припущенный	100	150	200	0,1	2,2	23	137
	Мед пчелиный	10						
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	20	30	35	0,7	2,2	15,9	78,4
	Булочка с посышкой	50	50	50				
	итого за день				12,4	28,3	86,4	509,8