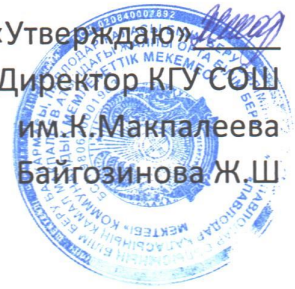


«Утверждаю»

Директор КГУ СОШ  
им.К.Макпалеева  
Байгозинова Ж.Ш.



## Меню для детей из фонда ВСЕОБУЧ 2-х недельное меню

Основание: Единые стандарты по рациону питания школьников (методические рекомендации) 2017г.  
Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания 1989г.  
Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания, Москва 2003г.

## 2 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	Выход			ккал	Белки, гр	Жиры, гр
		6-10	11-14	15-18			
<b>1 день</b>	Овощная нарезка	30	30	30	87	4,7	1,3
	Суп с крупой	200	230	250	154	5,5	5,2
	Плов из говядины	200	230	250	315,6	13,7	20,2
	Чай черный с сахаром	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	35	40	78,4	2,2	0,7
<b>2 день</b>	Суп рыбный	200	230	250	144,3	9,5	7,3
	Шницель мясной	60/30	80/30	100/30	315,2	13,7	29,3
	Каша гречневая рассыпчатая	100	130	150	278	21,9	7,45
	Чай с лимоном	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	35	40	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	10	10	32,4	0,10	
<b>3 день</b>	Лапша по-домашнему	200	230	250	103,2	4,0	5,25
	Голубцы ленивые	200	230	250	201	9,8	12,9
	Чай черный с сахаром	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	35	40	78,4	2,2	0,7
	Печенье	20	20	20	66,7	1,10	-
<b>4 день</b>	Суп гороховый	200	230	250	287,3	20,0	9,0
	Пельмени отварные	200	230	250	223	23,7	20,2
	Компот из свежих плодов	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Выпечка или фрукт	50	75	100	315,6	13,7	20,2
	Хлеб пшеничный	30	35	40	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	10	10	32,8	0,10	0
<b>5 день</b>	Салат из свеклы	30	40	50	99,3	20	1,1
	Рассольник	200	230	250	144,3	9,5	7,3
	Тефтели мясные	60/30	80/30	100/30	228	22,94	6,22
	Картофельное пюре	100	130	150	161,6	5,7	6,1
	Чай черный с сахаром	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	35	40	78,4	2,2	0,7

## Меню для детей из фонда ВСЕОБУЧ

### 1 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	выход			ккал	Белки, гр	Жиры, гр
		6-10	11-14	15-18			
<b>1 день</b>	Овощная нарезка	30	30	30	87	4,7	1,3
	Лапша по-домашнему	200	230	250	154	5,5	5,2
	Плов	200	230	250	278	21,9	7,45
	Чай черный с сахаром	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	35	40	78,4	2,2	0,7
<b>2 день</b>	Щи из свежей капусты	200	230	250	144,3	9,5	7,3
	Биточки мясные	60/30	80/30	100/30	315,6	13,7	20,2
	Макароны отварные	100	130	150	149	4,05	5,69
	Чай школьный	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб	30	35	40	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	10	10	32,8	0,10	
<b>3 день</b>	Суп гороховый	200	230	250	103,2	4,0	5,25
	Овощное рагу	200	230	250	228	22,94	6,22
	Компот из сухофруктов	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	35	40	78,4	2,2	0,7
<b>4 день</b>	Суп Харчо	200	230	250	287,3	20,0	9,0
	Пельмени с маслом	200	230	250	198	13,7	20,2
	Чай черный с сахаром	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Выпечка или фрукт	100	100	100	98	-	-
	Хлеб пшеничный	30	35	40	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	10	10	32,8	0,10	0
<b>5 день</b>	Салат из моркови	30	40	50	97,3	4,8	1,3
	Свекольник	200	230	250	144,3	9,5	7,3
	Котлеты мясные	60/30	80/30	100/30	301	22,94	6,22
	Каша ячневая вязкая	100	130	150	161,6	5,7	6,1
	Сок	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	35	40	78,4	2,2	0,7