

Лето-осень



Перспективное меню 1 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Салат из свежих помидор	60	17,4	100	29	120	34,8
Плов с говядины	200	386	250	482,5	300	579
Чай с молоком и медом	200	86	200	86	200	86
Хлеб	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		533,8		653		788,6

2 день

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Салат из свежих овощей	60	25,2	100	42	120	50,4
Тефтели из мяса говядины, соус томатный	80/20	204	100/20	255	100/20	255
Отварные макароны с маслом	100	337	150	505	180	606
Компот из сухофруктов	200	120	200	120	200	120
Хлеб	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		730,6		977,5		1120,2

3 день

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Салат из свежих огурцов	60	17,4	100	29	120	34,8
Суп гречневый на курином бульоне	200	52	250	65	300	78
Булочка с творогом	60	190,2	60	190,2	60	190,2
Чай с лимоном	200	56	200	56	200	56
Хлеб	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		360		395,7		447,8

4 день

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Салат из моркови с сыром	60	72,6	100	88,2	120	145,2
Котлета рыбная, соус томатный	80/20	164,8	100/20	206	100/20	206
Рис рассыпчатый с сливочным маслом	100	113	150	169,5	180	203,4
Кисель	200	194	200	194	200	194
Хлеб	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		588,8		713,2		837,4

5 день

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Бутерброд с сыром	25	89	45	160,2	55	195,8 #
Яблоко	150	78	150	78	150	78 #
Каша рисовая на молоке	200	216	250	270	300	324 #
Чай с мёдом	200	46	200	46	200	46 #
Итого за день		429		554,2		643,8

Зав. производства:

Стоимость комплекса

586,00



Лето-осень

Бекітемін
№15 ЖОББМ басшысы
Утверждаю
Руководитель СОШ №15
Шакенова Н.Ж.
01.09.2025 г.

Перспективное меню 2 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Салат из свежих огурцов	60	31,2	100	52	120	62,4
Курица тушенная	80	100	100	125	100	125
Отварные макароны	100	337	150	505	180	606
Чай с молоком и мёдом	200	86	200	86	200	86
Хлеб	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		598,6		823,5		968,2

2 день

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Салат из моркови с сыром	60	72,6	100	121	120	145,2
Рагу овощное с мясом	200	226	250	282,5	300	339
Кисель	200	194	200	194	200	194
Хлеб	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		537		653		767

3 день

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Салат из свежих помидор	60	17,4	100	29	120	34,8
Суп гороховый на костном бульоне	200	248	250	310	300	372
Булочка с творогом	60	190,2	60	190,2	60	190,2
Компот из сухофруктов	200	120	200	120	200	120
Хлеб	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		620		704,7		805,8

4 день

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Салат из свежих овощей	60	25,2	100	42	120	50,4
Биточки рыбные, соус томатный	80/20	164,8	100/20	206	100/20	206
Картофельное пюре со сливочным маслом	100	81,7	150	122,6	180	147,1
Чай с медом	200	86	200	86	200	86
Хлеб	20	44,4	25	55,5	40	88,8
Итого за день		402,1		512,1		578,3

5 день

Наименование блюд	Выход блюда г/Энергетическая ценность ккал					
	6(7)-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
Бутерброд с сыром	25	89	45	160,2	55	195,8
Яблоко	150	78	150	78	150	78
Каша пшенная на молоке	200	216	250	270	300	324
Чай с сиропом шиповника	200	46	200	46	200	46
Итого за день		429		554,2		643,8

Зав. производства

Стоимость комплекса

586,00