

«Утверждено»
 Руководитель отдела
 образования
 по Целиноградскому
 району

Управления образования
 Акмолинской области

Ахметов К.Е.

« » 2022 г.

2-х недельное меню для организации горячего питания (обед)
 школьников Целиноградского района на 2022 - 2023 учебный год.

Попедельник

Первая неделя

| Завтрак | Выход 7-10 лет | Выход 11-18 лет | Белки | Жиры | Уг-ды | Ккал |
|---------------------------|-------------------|--------------------|-------|------|-------|---------|
| Каша молочная манная | 250 | 280 | 5.17 | 7.40 | 20.2 | 168.12 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 11.7 | 5.46 | 70.8 | 254.0 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 4.0 | 4.4 | 18.5 | 126.3 |
| | | | | | | 653.02 |
| Обед | | | | | | |
| Суп лапша | 150 | 200 | 22.3 | 1.7 | 54.5 | 309.0 |
| Котлеты с соусом | 50/15 | 75/15 | 14.0 | 12.2 | 11.6 | 273.3 |
| Гарнир гречка рассыпчатая | 70 | 100 | 5.9 | 4.0 | 25.1 | 160.3 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 1.04 | 0.0 | 26.96 | 107.44 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 | 7.7 | 2.4 | 53.4 | 254.0 |
| Мед пчелиный | 10 | 10 | 0.8 | 0.0 | 81.5 | 104.6 |
| | | | | | | 1210.64 |

Вторник

| Завтрак | Выход 7-10 лет | Выход 11-18 лет | Белки | Жиры | Уг-ды | Ккал |
|--------------------------|-------------------|--------------------|-------|------|-------|--------|
| Каша молочная рисовая | 250 | 280 | 5.0 | 8.2 | 30.3 | 215.0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 18.6 | 9.7 | 80.1 | 254.0 |
| Чай черный с сахаром | 200 | 200 | 2.6 | 2.6 | 16.10 | 86.0 |
| | | | | | | 555.0 |
| Обед | | | | | | |
| Борщ | 150 | 200 | 1.1 | 1.2 | 9.2 | 51.9 |
| Бефстроганов из курицы | 75 | 100 | 17.27 | 8.27 | 12.91 | 205.22 |
| Гарнир макароны отварные | 70 | 100 | 2.2 | 4.0 | 16.2 | 103.7 |
| Салат из свежих овощей | 60 | 80 | 2.4 | 5.2 | 14.5 | 101.0 |
| Кисель ягодный | 200 | 200 | 0.6 | 0 | 31.7 | 125.0 |
| Хлеб пшеничный с сыр | 40/15 | 60/15 | 7.7 | 2.4 | 53.4 | 324.0 |
| | | | | | | 910.82 |

Среда

| Завтрак | Выход 7-10 лет | Выход 11-18 лет | Белки | Жиры | Уг-ды | Ккал |
|----------------------------|-------------------|--------------------|-------|-------|-------|--------|
| Каша молочная пшеница | 250 | 280 | 6,37 | 9,10 | 24,2 | 178,1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 18,6 | 9,7 | 80,0 | 254,0 |
| Чай черный с сахаром | 200 | 200 | 2,6 | 2,9 | 16,10 | 86,0 |
| | | | | | | 518,1 |
| Обед | | | | | | |
| Суп с бебиными | 150 | 200 | 2,7 | 1,1 | 11,7 | 72,4 |
| Тефтели с соусом | 50/15 | 75/15 | 14,0 | 12,2 | 11,6 | 212,3 |
| Гарнир : пюре картофельное | 70 | 100 | 2,68 | 17,10 | 18,07 | 236,80 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 1,04 | 0,0 | 26,96 | 107,44 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254,0 |
| Фрукт яблоко | 150 | 150 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94,0 |
| | | | | | | 976,94 |

Четверг

| Завтрак | Выход 7-10 лет | Выход 11-18 лет | Белки | Жиры | Уг-ды | Ккал |
|-------------------------|-------------------|--------------------|-------|------|-------|---------|
| Каша молочная пшеница | 250 | 280 | 12,7 | 1,1 | 70,6 | 325,0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 11,7 | 5,46 | 70,8 | 254,0 |
| Чай с молоком, сахаром | 200 | 200 | 3,64 | 4,10 | 18,1 | 116,4 |
| | | | | | | 695,4 |
| Обед | | | | | | |
| Рассольник | 150 | 200 | 2,1 | 4,1 | 15,0 | 104,6 |
| С-г из моркови | 60 | 80 | 1,3 | 0,1 | 3,6 | 79,0 |
| Котлеты рыбные с соусом | 50/15 | 75/15 | 7,3 | 3,4 | 11,6 | 242,3 |
| Рис отварной | 100 | 150 | 4,9 | 6,8 | 52,93 | 233,37 |
| Чай с лимоном, сахаром | 200 | 200 | 0,6 | 0,0 | 6,84 | 96,0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254,0 |
| | | | | | | 1009,27 |

Пятница

| Завтрак | Выход 7-10 лет | Выход 11-18 лет | Белки | Жиры | Уг-ды | Ккал |
|-----------------------------|-------------------|--------------------|-------|------|-------|--------|
| Каша молочная геркулес | 250 | 280 | 13,1 | 6,2 | 65,7 | 355,0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 18,6 | 9,7 | 80,0 | 254,0 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 4,0 | 4,4 | 18,5 | 126,3 |
| | | | | | | 735,3 |
| Обед | | | | | | |
| Суп харчо | 150 | 200 | 6,37 | 9,10 | 24,2 | 178,1 |
| Жирное по домашнему с мясом | 220 | 250 | 5,25 | 17,2 | 46,8 | 558,7 |
| Соус натуральный | 200 | 200 | 1,0 | 0,0 | 21,9 | 112,0 |
| Хлеб пшеничный, сыр | 40/15 | 60/15 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 324,0 |
| | | | | | | 1172,8 |

Понедельник

Второй неделя

| Завтрак | Выход 7-10 лет | Выход 11-18 лет | Белки | Жиры | Уг-ды | Ккал |
|---------------------------|-------------------|--------------------|-------|-------|-------|--------|
| Каша молочная пшеница | 250 | 280 | 12.7 | 1.1 | 70.6 | 325.0 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 4.0 | 4.4 | 18.5 | 126.3 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 11.7 | 5.46 | 70.8 | 254.0 |
| | | | | | | 705.3 |
| Обед | | | | | | |
| Суп гречневый | 150 | 200 | 11.0 | 2.7 | 67.0 | 310.0 |
| Тефтели с соусом | 50/15 | 75/15 | 14.0 | 12.2 | 11.6 | 212.3 |
| Гарнир: пюре картофельное | 70 | 100 | 2.68 | 17.10 | 18.07 | 256.8 |
| Кисель ягодный | 200 | 200 | 0.6 | 0 | 31.7 | 125.0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 | 7.7 | 2.4 | 53.4 | 254.0 |
| Мед пчелиный | 10 | 10 | 0.8 | 0.0 | 81.5 | 104.6 |
| | | | | | | 1242.7 |

Вторник

| Завтрак | Выход 7-10 лет | Выход 11-18 лет | Белки | Жиры | Уг-ды | Ккал |
|------------------------|-------------------|--------------------|-------|------|-------|---------|
| Каша молочная ячменная | 250 | 280 | 6.37 | 9.10 | 24.2 | 178.1 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 18.6 | 9.7 | 80.0 | 254.0 |
| Чай черный с сахаром | 200 | 200 | 2.6 | 2.9 | 16.10 | 86.0 |
| | | | | | | 518.1 |
| Обед | | | | | | |
| Суп лапша | 150 | 200 | 22.3 | 1.7 | 54.5 | 309.0 |
| Рагу овощное с мясом | 220 | 250 | 14.0 | 23.9 | 32.68 | 388.1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 1.04 | 0.0 | 26.96 | 107.44 |
| Хлеб пшеничный | 20 | 40 | 7.7 | 2.4 | 53.4 | 254.0 |
| Фрукт яблоко | 150 | 150 | 0.8 | 0.8 | 19.6 | 94.0 |
| | | | | | | 1152.54 |

Среда

| Завтрак | Выход 7-10 лет | Выход 11-18 лет | белки | жиры | Уг-ды | ккал |
|-------------------------|-------------------|--------------------|-------|------|-------|---------|
| Каша молочная пшеничная | 250 | 280 | 12.7 | 1.1 | 70.6 | 325.0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 11.7 | 5.46 | 70.8 | 254.0 |
| Чай с молоком, сахаром | 200 | 200 | 3.64 | 4.10 | 18.1 | 116.4 |
| | | | | | | 695.4 |
| Обед | | | | | | |
| Борщ | 150 | 200 | 1.1 | 1.2 | 9.2 | 51.9 |
| Салат свекольный | 60 | 80 | 0.68 | 4.17 | 6.29 | 65.52 |
| Гуляш с соусом | 50/15 | 75/15 | 22.2 | 10.2 | 1.8 | 327.0 |
| Гарнир: рис отварной | 70 | 100 | 4.9 | 6.8 | 52.93 | 235.37 |
| Чай черный с сахаром | 200 | 200 | 2.6 | 2.9 | 16.10 | 86.0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 | 7.7 | 2.4 | 53.4 | 254.0 |
| | | | | | | 1017.79 |

Четверг

| Завтрак | Выход 7-10 лет | Выход 11-18 лет | Белки | Жиры | Уг-ды | Ккал |
|---------------------|-------------------|--------------------|-------|------|-------|-------|
| Каша манная рисовая | 250 | 280 | 5,0 | 8,2 | 20,3 | 215,0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 11,7 | 5,46 | 70,8 | 254,0 |
| Какао с молоком | 200 | 200 | 4,0 | 4,4 | 18,5 | 126,3 |
| | | | | | | 595,3 |
| Обед | | | | | | |
| Рисовый суп | 150 | 200 | 2,1 | 4,1 | 15,0 | 104,6 |
| Плов с мясом | 220 | 250 | 5,9 | 4,0 | 25,1 | 285,2 |
| Сок натуральный | 200 | 200 | 1,0 | 0,0 | 24,9 | 112,0 |
| Хлеб пшеничный, вар | 40/15 | 60/15 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 324,0 |
| | | | | | | 825,9 |

Пятница

| Завтрак | Выход 7-10 лет | Выход 11-18 лет | Белки | Жиры | Уг-ды | Ккал |
|---------------------------|-------------------|--------------------|-------|------|-------|--------|
| Каша манная манная | 250 | 280 | 5,17 | 7,40 | 20,2 | 168,12 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 40 | 11,7 | 5,46 | 70,8 | 254,0 |
| Чай черный с сахаром | 200 | 200 | 2,6 | 2,9 | 16,10 | 86,0 |
| | | | | | | 508,12 |
| Обед | | | | | | |
| Суп харчо | 150 | 200 | 6,37 | 9,10 | 24,1 | 178 |
| Биточки с соусом | 50/15 | 75/15 | 22,2 | 10,2 | 1,8 | 237,0 |
| Гарнир: спагетти отварные | 70 | 100 | 2,2 | 4,0 | 16,2 | 103,7 |
| С-т овощной | 60 | 80 | 0,5 | 2,0 | 1,5 | 56 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 200 | 1,04 | 0,0 | 26,96 | 107,44 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 60 | 7,7 | 2,4 | 53,4 | 254,0 |
| | | | | | | 936,34 |