

**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 припущенный	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
-------	--	---------	--	---------	--	---------

2-неделя

1-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Голень куринная (запеченная) с соусом	70/30	128,102	80/30	139,747	90/30	151,393
Гарнир: макароны	100	9,8	130	9,8	150	9,8
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61	200	183,61
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Хлеб пшеничный; ржаной со сливочным маслом с сыром	20/5/3	36,8/20,1	35/5/3	64,4/40,2	40/5/3	73,6/40,2
2-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Вареники с картошкой	150/5	271,194	200/5	311,873	200/5	338,992
Самса духовая с мясом говядины	60	38,4	60	41,2	60	44
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
3-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Плов с мясом говядины	150	249,15	200	286,522	230	311,437
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Мед	10	26,2	10	26,2	10	26,2
4-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Биточки рыбные с соусом	70/30	180,279	80/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир рис припущенный	100	211	130	273	150	317
Салат из свежих огурцов	60	99,22	70	115,756	80	132,293
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513	200	49,513
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
Жаркое из мясо курицы	200	189,14	230	217,511	250	236,425
Питьевой йогурт	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6

3-неделя

1-й день

Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Манты из мяса говядины	200	176,8	230	198,2	250	209,4
Хлеб пшеничный; ржаной	20/5/3	124	30/5/3	148,8	40/5/3	173,6
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Какао на молоке	200	183,61	200	183,61	200	183,61
2-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Суп гороховый на к/б	200	328,5	230	340	250	352
Чай с сахаром	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Растягай с мясом	60	38,4	60	41,2	60	44
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
3-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Котлета духовая с соусом	70/30	128,102	80/30	139,747	90/30	151,393
Гарнир: макароны	100	9,8	130	9,8	150	9,8
Салат из свежих овощей						
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513	200	49,513
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
Тефтели говяжьи с соусом	70/30	300,65	80/30	345,747	90/30	375,812
Гарнир: картофельное пюре	100	187,2	130	243,36	150	280,8
Кисель плодово-ягодный	200	12	200	12	200	12
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
Рассольник с мясом говядины	200/20	399,21	230/20	459,091	250/20	499,012
Сузбеше	60		60		60	
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6

4-неделя

1-й день		
7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет

Наименования блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Тушеная капуста с мясом курицы	160	136,3	170	149,2	180	169,0
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61	200	183,61
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Хлеб пшеничный; ржаной с сыром со сливочным маслом	20/5	36,8/20,1	35/10	64,4/40,2	40/10	73,6/40,2
Банан	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
Суп с вермишелью с мясом говядины	200	300,65	230	345,747	250	375,812
Питьевой йогурт	100		100		100	
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Салат из свежих огурцов	60	99,22	70	115,756	80	132,293

3-й день

Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Курица тушенная в соусе	70/30	300,65	80/30	345,747	90/30	375,812
Гарнир: рис припущенный	100	56,52	130	75,84	150	94,8
Кисель	200	27,93	200	27,93	200	27,93
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
Колбаса говяжья (духовая)	80/30	231,24	90/30	265,926	100/30	289,05
Гарнир: пшеничный	100	316	130	387	472	9,8
Чай черный	200	120,6	200	120,6	200	120,6
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
Борщ с мясом говядины	200	300,65	230	345,747	250	375,812
Ватрушка с творогом	60	164,2	65	172,3	70	189,6
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6