

«Утверждено»
Руководитель отдела
образования
по Целиноградскому
району

Управления образования
Акимовской области

Ахметов К.Е.

« » 2022 г.

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

Щопедельник

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
С-т 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, сыр	40/15	60/15	7.7	2.4	53.4	324.0
						910.82

Средя

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
Сок натуральный	200	200	1,0	0,0	24,9	112,0
Хлеб пшеничный , сыр	40/15	60/15	7,7	2,4	53,4	324,0
						1172,8

Понедельник

Вторая 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 ячневая	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
Рис с овощами 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	50	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 хлопчатая 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						
Рисосольник	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, бар	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 молочная 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 хачао	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