

4 – х недельное меню блюд
 для организации питания школьников в общеобразовательных организациях
 (лето - осень)

1 неделя

1-й день						
Наименования блюд	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша рисовая	150	145,5	200	194	230	181
Чай с молоком	200	91,65	200	91,65	200	91,65
Банан	100	178	100	178	100	178
Бутерброд с сыром со сливочным маслом	20/5/3	17,1	35/5/3	31,05	40/5/3	34,2
Итого		341,95		408,85		433,65
2-й день						
Рисо-овсянка с мясом говядины	200/20	127,1	230/20	139,1	250/20	150,1
Салат осенний (капуста, морковь) на раст. масле	60	34,3	80	37,5	100	514,5
Компот	200	28	200	28	200	28
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
3-й день						
Плов из мяса курицы	150	58	200	68	230	78
Кисель плодово-ягодный	200	106,3	200	106,3	200	106,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Мед	5		5		5	
4-й день						
Тефтели из говядины с соусом	70/30	328,5	80/30	328,5	100/30	328,5
Гарнир гречка рассыпчатая	100		130		150	
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						
Суп лапша с мясом курицы	200/20	249,15	230/20	286,522	250/20	311,437
Сырбене	60	9,8	60	9,8	60	9,8
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513	200	49,513
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		469,024		567,189		629,716

2 неделя

1-й день						
Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша дружба (рис, пшено) на молоке	150/5	168,54	200/5	224,72	230/5	242,72
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61	200	183,61
Яблоко	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
Итого		418,85		522,73		531,93
2-й день						
Вареники с картошкой	150/5	271,194	200/5	311,873	200/5	338,992
Салат из свежих овощей на растительном масле (капуста, морковь, сладкий перец)	60	34,8	80	47	100	52
Выпечка школьная	65		65		65	
Чай черный с сахаром	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		319,994		388,273		424,592
3-й день						
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
Итого		443,09		520,242		566,537
4-й день						
Витонки рыбные с соусом	70/30	180,279	80/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир: гречка	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
Итого		477,022		566,91		634,783
5-й день						
Жаркое из мяса 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
Итого		263,67		319,64		347,755

3 неделя

1-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша пшеница	150	144,221	200	192,295	230	206,295
Бутерброд со сливочным маслом и с сыром	20/5/3	124	30/5/3	148,8	40/5/3	173,6
Яблоко	100	52	100	52	100	52
Кофейный напиток	200	183,61	200	183,61	200	183,61
Итого		488,631		589,105		623,105
2-й день						
Суп гороховый на квасе	200	328,5	230	340	250	352
Чай с сахаром	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Растигай с маслом	60	38,4	60	41,2	60	44
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		190,01		234,932		255,68
3-й день						
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
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513	200	49,513
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		489,112		599,637		673,043
4-й день						
Голубцы говяжьи с соусом	70/30	300,65	80/30	345,747	90/30	375,812
Гарнир: картофельный пюре	100	187,2	130	243,36	150	280,8
Кисель плодово-ягодная	200	12	200	12	200	12
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		328,303		391,421		423,9
5-й день						
Рассольник с мясом говядины	200/20	399,21	230/20	459,091	250/20	499,012
Сувление	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
Итого		556,61		644,091		693,212

4 неделя

1-й день						
Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша рисовая на молоке	150	265,394	200	353,859	230	353,859
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61	200	183,61
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
Итого		515,704		642,069		661,069
2-й день						
Суп с вермишелью с мясом говядины	200	300,65	230	345,747	250	375,812
Чай сладкий	100		100		100	
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Сузбене	60	99,22	70	115,756	80	132,293
Итого		349,45		422,147		461,412
3-й день						
Курица, тушенная в соусе	200	298	230	342,7	250	372,5
Гарнир: рис придушенный	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
Итого		419,25		510,87		568,83
4-й день						
Колбаса говяжья (духовая)	80/30	231,24	90/30	265,926	100/30	289,05
Гарнир: пшеничный	100	31,6	130	38,7	150	47,2
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Салат морковный с чесноком на растительном масле	60	38,4	80	41,2	100	44
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		398,44		460,726		493,05
5-й день						
Жаркое с мясом курицы	200	127,1	230	139,1	250	150,1
Питьевой йогурт	200	49,513	200	49,513	200	49,513
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		276,392		320,381		320,381