

«УТВЕРЖДАЮ»
Индивидуальный
Предприниматель

А. К. Сеилова

«Согласовано»
Директор КГУ «ООШ №2»
села Астраханка
Б.Б. Магзумов

4 – х недельное меню блюд для организации питания школьников
в общеобразовательных организациях
на 2021-2022 учебный год
(зима-весна)
1 неделя
Ежедневное меню

Понедельник				
	6 - 11 лет		11 - 18 лет	
Наименование блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша пшеничная на молоке	150-200	126,3	200-250	168,4
Масло порционное	20		30	
Чай с молоком	200	91,65	200	91,65
Булочка	80	264,8	80	264,8
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		556,9		608,25
Вторник				
Плов из мяса говядины	200-250	399,21	250-300	459,091
Огурец порционный(сезонный)	60-80	16	80-100	16
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		600,2		669,3
Среда				
Рассольник на м/к бульоне	200-250	231,24	250-300	265,926
Молоко 2,5%	200	108	200	108
Печенье с маслом	20 10	66,72 75	20 10	66,72 75
Мед пчелиный порционный	20	60,8	20	60,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		593,7		654,9
Четверг				
Тефтели мясные с соусом	80- 100/30	213,301	80- 100/30	232,692
Гарнир: гречка припущенная	100-150	111,21	150-200	144,573
Салат свекольный на масле растительном	60-80	99,22	80-100	111,2
Кисель плодово-ягодный	200	175	200	175
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		635,5		727
Пятница				
Суп лапша с курицей	200-250	249,15	250-300	286,522
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93
Салат винегрет на масле растительном	60-80	81,4	80-100	108,533
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		432,68		506,4

«УТВЕРЖДАЮ»
Индивидуальный
Предприниматель


А. К. Сеилова



«Согласовано»
Директор КГУ «ООШ №2»
села Астраханка
Б.Б. Магзумов

2 неделя
Ежедневное меню

Понедельник				
Наименование блюда	6 – 11 лет		11 – 18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша ячневая на молоке	150-200	144,221	200-250	192,295
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Булочка «Дорожная»	80	282	80	282
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		684,1		741,31
Вторник				
Жаркое из мяса говядины по-домашнему	200-250	300,65	250-300	345,747
Пряник(печенье ,коржи)	40	24	40	24
Кисель плодово-ягодный	200	175	200	175
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		565,05		618,3
Среда				
Борщ на м/к	200-250	115,48	250-300	132,802
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Булочка	80	264,8	80	264,8
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		575,08		601,6
Четверг				
Биточки рыбные с соусом	80/30	180,279	90/30	196,668
Гарнир: рис припущенный	100-150	156,51	150-200	203,463
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93
Салат витаминный на масле растительном	60-80	89,47	80-100	119,293
Мед пчелиный порционный	20	60,8	20	60,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		518,7		621,03
Пятница				
Суп рисовый м/к	200-250	232,79	250-300	267,708
Чай с Молоком	200	91,65	200	91,65
Печенье с	40	66,72	40	66,72
Маслом	10	75	10	75
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		724,7		770,3

«УТВЕРЖДАЮ»

Индивидуальный
Предприниматель

А. К. Сеилова



«Согласовано»
Директор КГУ «ООШ №2»
села Астраханка
Б.Б. Магзумов

3 неделя
Ежедневное меню

Понедельник				
Наименование блюда	6 - 11 лет		11 - 18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша дружба (рис,пшено) на молоке	150-200	168,54	200-250	224,72
Масло порционное	20	143,4	30	143,4
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61
Ватрушка с творогом	80	282	80	282
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		708,3		773,7
Вторник				
Котлета с соусом	80-100/30	128,102	100-120/30	139,747
Гарнир: макароны отварные	100-150	187,2	150-200	243,36
Салат витаминный на масле растительном	60-80	89,47	80-100	119,293
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6
ИТОГО		589,8		696,6
Среда				
Рассольник на м/к бульоне	200-250	231,24	250-300	265,926
Молоко 2,5%	200	108	200	108
Пряник(печенье ,коржи)	40	24	40	24
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		524,2		567,8
Четверг				
Плов с мясом кур	200-250	399,21	250-300	459,091
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513
Мед пчелиный порционный	20	60,8	20	60,8
Салат морковный на масле растительном	60-80	92,94	80-100	123,92
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		731,5		831,3
Пятница				
Пельмени на м/к бульоне	200-250	159,48	250-300	182,802
Печенье с	40	66,72	40	66,72
Маслом	10	75	10	75
Чай с молоком	200	27,93	200	27,93
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		403,3		435,8

«УТВЕРЖДАЮ»
Индивидуальный
Предприниматель

А. К. Сеилова



«Согласовано»
Директор КГУ «ООШ №2»
села Астраханка
Б.Б. Магзумов

4 неделя
Ежедневное меню

Понедельник				
Наименование блюда	6- 11 лет		11 - 18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша рисовая на молоке	150-200	265,394	200-250	353,859
Масло порционное	20	143,4	30	143,4
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61
Булочка с повидлом	80	282	80	282
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		805,1		902,8
Вторник				
Тушенное мясо (куриное)	80-100/30	306	100-120/30	316
Гарнир : макароны отварные	100-150	112	150-200	176,5
Мед пчелиный порционный	20	60,8	20	60,8
Кисель плодово - ягодный	200	175	200	175
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		657,4		741,1
Среда				
Суп гороховый на м/к	200-250	249,15	250-300	286,522
Пряник(печенье ,коржи)	50	24	50	24
Салат витаминный на масле растительном	60	89,47	80	119,293
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		547,62		623,9
Четверг				
Биточки рыбные с соусом	80/30	180,279	90/30	196,668
Гарнир: картофельное пюре	100	111,21	130	144,573
Огурец порционный(сезонный)	60-80	16	80-100	16
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		421,3		480,2
Пятница				
Суп с фрикадельками	200-250/25	189,14	250-300	217,511
Салат винегрет на масле растительном	60-80	64,892	80-100	108,533
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Молоко	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
ИТОГО		356,17		437,4