

и.о. руководителя
 ГХУ областного образования по
 Астраханскому району
 управления образования
 Астраханской области
 Р.Б. [подпись]
 20 11 г.

4-х недельное меню блюд для организации питания
 по Астраханскому району на 2022-2023 учебный год (осень-зима)

1 неделя				
Понедельник				
Наименование блюда	6-11 лет		11-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша пшеничная на молоке	150-200	126,3	200-250	168,4
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93
Масло порционное	20	143,4	30	143,4
Фрукты (яблоко, банан)	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
Итого		432,68		506,4
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
Булочка	80	264,8	80	264,8
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	100-150	111,21	150-200	144,573
Салат морковный 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 с молоком	200	91,65	200	91,65
Булочка	80	264,8	80	264,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
Итого		556,9		608,25

п.о. руководителя

ГУ «Отдел образования по

Астраханскому району

управления образования

Астраханской области

Астрахань

20

г.

2 неделя

Понедельник				
	6-11 лет		11-18 лет	
Наименование блюда	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Каша ячневая на молоке	150-200	144,221	200-250	192,295
Мед пчелиный порционный	20	60,8	20	60,8
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93
Булочка	80	264,8	80	264,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
Итого		724,7		770,3
Вторник				
Жаркое из мяса говядины по-домашнему	200-250	300,65	250-300	345,747
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
Булочка	80	264,8	80	264,8
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61
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
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6
Салат витаминный (капуста, яблоко, кукуруза) на масле растительном	60-80	89,47	80-100	119,293
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
Итого		518,7		621,03
Пятница				
Суп рисовый на м/к	200-250	232,79	250-300	267,708
Фрукты (яблоко, банан)	100	9,8	100	9,8
Чай с молоком	200	91,65	200	91,65
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
Итого		684,1		741,31

и.о. руководителя
 ГУ «Отдел образования по
 Астраханскому району
 управления образования
 Астраханской области»
 20



3 недели

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	2324,72
Масло порционное	20	143,4	30	143,4
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61
Фрукты (яблоко, банан)	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
Итого		403,3		435,8
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 (капуста, горох, огурец) 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
Булочка	80	264,8	80	264,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
Итого		524,2		567,8
Четверг				
Плов с мясом курицы	200-250	399,21	250-300	459,091
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513
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				
Лагман с говядиной	200-300	124,5	230-250	141,6
Чай с молоком	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
Итого		403,3		435,8

УТВЕРЖДАЮ

п.о. руководителя

Специального образовательного

центра в г. Сургутском районе

Ханты-Мансийской области

_____ 20 ____ г.

4 недели

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
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93
Булочка	80	282	80	282
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
Итого		805,1		902,8
Вторник				
Тушонное мясо (куриное)	80-100/30	306	100-120/30	316
Гарнир: макароны отварные	100-150	112	150-200	176,5
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6
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
Булочка	80	282	80	282
Масло порционное	20	143,4	30	143,4
Кисель плодово-ягодный	200	175	200	175
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	140,573
Огурец порционный (сезонный)	60-80	10	80-100	16
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513
Мед пчелиный порционный	20	60,8	20	60,8
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
Фрукты (яблоко, банан)	100	9,8	100	9,8
Чай с молоком	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
Итого		356,17		437,4