

«Согласованно»

Индивидуальный
предприниматель,
организатор питания
Копаль Л.В.

« 05 » апреля 2020

«Утверждаю»

Директор ГУСШ №22 а. Приречное
Целиноградского р-на
Бектурганова Б.Р.

« » _____ 2020

4-х недельное меню для организации питания школьников
ГУСШ № 22 а. Приречное Целиноградского района на 2019-2020 учебный год.

Понедельник - Первая неделя

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Каша молочная манная	200	250	5.17	7.40	20.2	168.12
Хлеб - пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Мед пчелиный	10	10	0.8	0.0	81.5	339.0
Какао с молоком	200	200	4.0	4.4	18.5	126.3
Творожок	100	100	17.2	5.0	1.8	121.0
Обед						
Суп лапша домашняя	200	250	22.3	1.7	54.5	309.0
Тефтели с соусом	50/25	80/25	14.0	12.2	11.6	212.3
Гарнир гречка рассыпчатая	100	150	5.9	4.0	25.1	160.3
Какао с молоком	200	200	4.0	4.4	18.5	126.3
Хлеб - пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0

Вторник

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Каша молочная рисовая	200	250	2.3	6.2	16.3	178.0
Хлеб- пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Обед						
Суп с крупой	200	250	2.37	4.1	19.0	122.2
Жаркое по- домашнему	200	200	2.25	10.2	1.8	227.0
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	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0

Среда

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг-лы	Ккал
Каша молочная ячневая	200	250	6.37	9.10	24.2	178.0
Хлеб - пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Обед						
Рассольник	200	250	2.1	4.1	15.0	104.0
Овощное рагу с мясом	200	250	5.9	4.0	25.1	260.0
Компот из сухофруктов	200	200	0.6	0	35.5	104.0
Хлеб - пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0
Фрукт яблоко	200	200	0.4	0.4	9.8	47.0
Мед пчелиный	100	100	0.8	0.0	81.5	339.0

Четверг

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг-лы	Ккал
Каша молочная пшеничная	200	250	12.7	1.1	70.6	325.0
Хлеб - пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Обед						
Суп с бобовыми	200	250	1.1	1.2	9.2	51.9
С-т из моркови	60	80	1.3	0.1	3.6	79.0
Котлеты рыбные с соусом	80/25	100/25	7.3	3.4	11.6	212.3
Рис отварной	100	150	3.2	3.7	33.0	178.2
Сок натуральный	200	200	0.6	0	35.5	104.0
Хлеб - пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0

Пятница

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг-лы	Ккал
Каша молочная пшеничная	200	250	13.1	6.2	65.7	355.0
Хлеб - пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Обед						
Суп харчо	200	250	4.52	4.18	16.67	121.9
Котлеты с соусом	75/25	95/25	14.0	12.2	11.6	212.3
Картофельное пюре, рис отварной	100	150	2.2	4.0	16.2	103.7
Компот из сухофруктов	200	200	0.6	0	35.5	104.0
Хлеб - пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0
Творожок	100	100	17.2	5.0	1.8	121.0

Вторая неделя Понедельник

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Каша молочная пшеничная	200	250	5.17	7.40	20.2	168.0
Какао с молоком	200	200	4.0	4.4	18.5	126.0
Хлеб - пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Мед пчелиный	10	10	0.8	0.0	81.5	339.0
Творожок	100	100	17.2	5.0	1.8	121.0
Обед						
Борщ	200	250	1.1	1.2	9.2	51.9
Тефтели с соусом	50/25	80/25	14.0	12.2	11.6	212.3
Гаршир: гречка отварная	100	150	5.9	4.0	25.1	174.2
Кисель ягодный	200	200	0.6	0	31.7	125.0
Хлеб - пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0

Вторник

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг-ды	Ккал
Каша молочная ячневая	200	250	6.37	9.10	24.2	178.1
Хлеб - пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Обед						
Суп харчо	200	250	1.1	0.2	0.3	3.5
Салат из капусты	60	80	22.3	1.7	54.5	309.0
Плов	220	250	21.1	11.4	28.5	261.0
Компот из сухофруктов	200	200	0.6	0	35.5	104.0
Хлеб - пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0

Среда

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	белки	жиры	Уг-ды	ккал
Каша молочная пшеничная	200	250	12.7	1.1	70.6	325.0
Хлеб - пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Обед						
Суп лапша домашняя	200	250	6.0	3.1	21.6	142.0
Жаркое по - домашнему	220	250	2.25	10.2	1.8	227.0
Каркаде	200	200	4.0	4.4	18.5	126.3
Хлеб - пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0
Фрукт яблоко	200	200	0.4	0.4	9.8	47.0

Четверг

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг- ды	Ккал
Каша молочная рисовая	200	250	5.17	7.40	20.2	168.12
Хлеб - пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Обед						
С-т овощной	60	100	0.5	2.0	1.5	26.1
Суп с бобовыми	200	250	6.0	3.1	21.6	142.0
Котлеты рыбные с соусом	75/25	95/25	14.0	12.2	11.6	212.3
Овощи тушенные . пюре картофельное	100	150	2.4	2.0	17.0	94.9
Сок натуральный	200	200	0.6	0	35.5	104.0
Хлеб -пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0

Пятница

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг- ды	Ккал
Каша молочная манная	200	250	2.3	6.2	16.3	178.0
Хлеб - пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Обед						
Суп с фрикадельками	200	250	2.1	4.1	15.0	104.6
Биточки с соусом	75/25	95/25	22.2	10.2	1.8	227.0
Гарнир : рис припущенный	100	150	3.2	3.7	33.0	178.2
Компот из сухофруктов	200	200	0.6	0	35.5	104.0
Хлеб- пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0
Мед пчелиный	10	10	0.8	0.0	81.5	339.0
Творожок	100	100	17.2	5.0	1.8	121.0

Третья - неделя . Понедельник

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг- ды	Ккал
Каша молочная рисовая	200	250	5.17	7.40	20.2	168.12
Какао с молоком	200	200	4.0	4.4	18.5	126.3
Мед пчелиный	10	10	0.8	0.0	81.5	339.0
Хлеб - пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Творожок	100	100	17.2	5.0	1.8	121.0
Обед						
Суп с вермишелью	200	250	22.3	1.7	54.5	309.0
Гуляш с соусом	80/25	100/25	22.2	10.2	1.8	227.0
Гарнир : гречка отварная	100	150	2.4	2.0	17.0	94.9
Сок натуральный	200	200	0.6	0	31.7	125.0

Хлеб- пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0
-----------------	----	----	-----	-----	------	-------

Вторник

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг- ды	Ккал
Каша молочная манная	200	250	2.3	6.2	16.3	178.0
Хлеб- пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Обед						
Суп с бобовыми	200	250	22.3	1.7	54.5	309.0
Куры отварные	80/25	100/25	16.3	9.3	5.7	173.0
Гарнир : макароны отварные	100	150	2.4	2.0	17.0	94.9
С-т из моркови	60	100	2.4	5.2	14.5	101.0
Кисель ягодный . Сок натуральный	200	200	0.6	0	31.7	125.0
Хлеб - пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0

Среда

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг- ды	Ккал
Каша молочная ячневая	200	250	8.3	1.2	75.0	325.0
Хлеб -пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Обед						
Рассольник	200	250	2.1	4.1	15.0	104.6
Котлеты с соусом	75/25	95/25	11.0	23.9	32.68	266.0
Гарнир: рис припущенный	100	150	3.2	3.7	33.0	178.2
Компот из сухофруктов	200	200	0.6	0	35.5	104.0
Хлеб пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0
Фрукт яблоко	200	200	0.4	0.4	0.8	47.0

Четверг

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг- ды	Ккал
Каша молочная пшеничная	200	250	12.7	1.1	70.6	325.0
Хлеб- пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Обед						
Суп с крупой	200	250	6.0	3.10	21.6	142.0
С-т из овощей	60	80	1.3	0.1	7.0	34.0
Котлеты рыбные с соусом	75/25	95/25	7.3	3.4	3.6	79.0
Гарнир : шоре картофельное	100	150	2.2	4.0	16.2	103.7
Каркаде . Кисель ягодный	200	200	0.6	0	35.5	104.0
Хлеб - пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0

Пятница

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг- ды	Ккал
Каша молочная пшеничная	200	250	13.1	6.2	65.7	350
Хлеб - пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	320
Обед						
Суп лапша домашняя	200	250	4.52	4.18	16.67	121
Рагу овощное	200	200	11.0	23.9	32.68	266
Компот из сухофруктов	200	200	0.6	0	35.5	104
Хлеб - пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254
Мед пчелиный	10	10	0.8	0.0	81.5	339
Творожок	100	100	17.2	5.0	1.8	121

Четвертая неделя - Понедельник

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг- ды	Ккал
Каша молочная ячневая	200	250	5.9	1.6	29.9	163.0
Хлеб - пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Какао с молоком	200	200	4.0	4.4	18.5	126.0
Мед пчелиный	10	10	0.8	0.0	81.5	339.0
Творожок	100	100	17.2	5.0	1.8	121.0
Обед						
Борщ	200	250	1.1	1.2	9.2	51.9
Шлов с мясом	220	250	11.0	23.9	32.68	266.0
Кисель ягодный	200	200	0.6	0	31.7	125.0
Хлеб - пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0

Вторник

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг- ды	Ккал
Каша молочная пшеничная	200	250	6.37	9.10	24.2	178.1
Хлеб - пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Обед						
С-т из овощей	60	80	1.1	0.2	0.3	3.5
Суп с вермишелью	200	250	22.3	1.7	54.5	309.0
Тефтели с соусом	50/25	80/25	14.0	12.2	11.6	212.3
Гарнир: макароны отварные	100	150	5.9	4.0	25.1	174.2
Компот из сухофруктов	200	200	0.6	0	35.5	104.0
Хлеб - пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0
Фрукт яблоко	200	200	0.4	0.4	9.8	47.0

Среда

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг- ды	Ккал
Каша молочная рисовая	200	250	12.7	1.1	70.6	325.0
Хлеб	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Обед						
Суп с фрикадельками	200	250	6.0	3.1	21.6	142.0
Овощное рагу с мясом	200	250	5.9	4.0	25.1	160.3
Какао с молоком	200	200	4.0	4.4	18.5	126.3
Хлеб - пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0
Фрукт яблоко	200	200	0.4	0.4	9.8	47.0

Четверг

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг- ды	Ккал
Каша молочная манная	200	250	5.17	7.40	20.2	168.12
Хлеб - пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Обед						
С-т свекольный	60	80	0.5	2.0	1.5	26.1
Рассольник	200	250	2.1	4.1	15.0	104.6
Котлеты рыбные с соусом	75/25	95/25	7.3	3.4	3.6	79.0
Макарины отварные	100	150	2.4	2.0	17.0	94.9
Каркаде	200	200	0.6	0.0	35.5	104.0
Хлеб - пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0

Пятница

Завтрак	Выход 7-10 лет	Выход 11-17 лет	Белки	Жиры	Уг- ды	Ккал
Каша молочная пшеничная	200	250	2.3	6.2	16.3	178.0
Хлеб - пшеничный	20	40	11.7	5.46	70.8	328.0
Обед						
Борщ	200	250	1.1	1.2	9.2	51.9
Куры отварные с соусом	80/25	100/25	16.3	9.3	5.7	173.0
Гарнир : гречка рассыпчатая	100	150	5.9	4.0	25.1	160.3
Компот из сухофруктов	200	200	0.6	0	35.5	104.0
Хлеб пшеничный	20	40	7.7	2.4	53.4	254.0
Мед пчелиный	10	10	0.8	0.0	81.5	339.0
Творожок	100	100	17.2	5.0	1.8	121.0