



И.о.директора школы К.М.Жолжанов

Перспективное 2-х недельное меню на период зима-весна 2022-2023 учебный год

1-ая неделя 1-ый день

Меню	Выход блюда			Состав	Брутто в г.		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Лапша домашняя (курица)	200/25	230/25	250/25	Пшеничная мука	16	18	20
				Яйцо	5	6	7
				Вода			
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				Лук	9	10	11
				Масло сливочное	2	2	2
				Бульон	189	217	236
				Мясо курицы	54	54	54
Салат из свежих овощей	60	80	100	Морковь	18	24	30
				Капуста белокочанная	41	58	69
				Масло растительное	8	11	13
Тушенное мясо (говядина) ФВ	80	90	100	говядина	181	205	226
				морковь	8	9	10
				лук	8	9	10
				Масло растительное	8	9	10
				Пшеничная мука	6	7	8
				Томатная паста	19	21	24
Капуста тушеная ФВ	100	130	150	Капуста белокочанная	143	186	215
				Масло растительное	4	5	6
				морковь	3	4	5
				Лук репчатый	5	7	8
				Мука пшеничная	1	1	1

				обогащенная			
				Томатная паста	9	12	14
				сахар	3	4	5
Кисель	200	200	200	Кисель сухой	24	24	24
				сахар	10	10	10
				Лимонная кислота	0,2	0,2	0,2
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб	20	35	40
1-ая неделя 2-ой день							
Суп с крупой (говядина) ФВ	200/25	230/25	250/25	Овсяная крупа	20	23	25
				морковь	11	13	14
				бульон	200	230	250
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				говядина	54	54	54
Тефтели мясные (говядина)	80	90	100	Мясной фарш (говядина)	69	78	87
				Хлеб пшеничный	11	12	13
				молоко	16	18	20
				лук	32	36	40
				Масло растительное	4	5	6
				Обогащенная пшеничная мука	5	6	7
				Сливочное масло	4	5	5
Гречка: гречка рассыпчатая	100	130	150	гречка	48	62	71
				Сливочное масло	4	5	6
Мед пчелиный	10	10	10	Мед пчелиный	10	10	10
Молоко	200	200	200	Молоко	200	200	200
Сузбеше	100	100	100	Сузбеше	100	100	100
Банан	200	200	200	Банан	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40
1-ая неделя 3-ий день							

Суп рисовый (говядина)	200/25	230/25	250/25	рис	10	10	15
				морковь	15	20	20
				лук	15	20	20
				Масло растит.	5	5	5
				Томатная паста	5	5	5
				картофель	50	60	80
				говядина	54	54	54
Жаркое по-домашнему (говядина) ФВ	200	200	200	говядина	79	79	79
				картофель	178	178	178
				Томатная паста	11	11	11
				лук	15	15	15
				Масло растительное	7	7	7
Чай черный сладкий	200	200	200	Чай черный	2	2	2
				сахар	10	10	10
Мед пчелиный	10	10	10	мед	10	10	10
Яблоко	200	200	200	яблоко	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
1-ая неделя 4-ый день							
Рассольник (говядина) ФВ	200/25	230/25	250/25	перловка	6	7	9
				картофель	80	92	100
				лук	10	12	13
				Масло растительное	4	5	6
				бульон	140	161	173
				говядина	54	54	54
				сметана	8	9	10
Рыбная котлета (минтай)	80	90	100	Рыба (минтай)	107	120	133
				Мука пшеничная обогащенная	15	17	19
				молоко	20	23	26
				панировочные сухари	7	8	9
				масло растительное	11	12	13
Гарнир: картофельное	100	130	150	картофель	115	150	174
				молоко	17	22	26

пюре				масло сливочное	2	3	4
Салат из моркови	60	80	100	морковь	64	86	108
				сахар	4	5	6
				Масло растительное	6	8	10
Сок натуральный	200	200	200	Сок натуральный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
1-ая неделя 5-ый день							
Суп «Харчо» (говядина)	200/25	230/25	250/25	рис	15	17	18
				лук	19	22	24
				Масло сливочное	8	9	10
				Томатная паста	6	7	8
				бульон	200	230	250
				говядина	54	54	54
Котлета мясная (говядина) ФВ	75/5	85/5	95/5	Говядина	75	86	96
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				Молоко	19	22	25
				Сухари панировочные	8	9	10
				Масло растительное	5	6	7
				Сливочное масло	6	7	8
Гарнир: перловка ФВ	100	130	150	Перловая крупа	36	47	55
				Сливочное масло	2	3	4
Чай черный сладкий	200	200	200	Чай черный сладкий	2	2	2
				сахар	10	10	10
Мед	10	10	10	Мед	10	10	10
Груша	200	200	200	Груша	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
2-ая неделя 1-ый день							
Суп с фасолью (говядина) ФВ	200/25	230/25	250/25	Картофель	40	46	50
				фасоль	16	18	20
				морковь	8	9	10

				лук	8	9	10
				Масло растительное	4	5	5
				бульон	140	161	175
				говядина	54	54	54
Зразы рубленые (говядина)	80	90	100	говядина	60	68	76
				Мука пшеничная обогащенная	9	10	11
				молоко	12	14	16
				лук	35	40	45
				Масло растительное	9	10	11
				Яйцо	5	6	7
				Хлеб пшеничный	7	8	9
Гарнир: рис отварной	100	130	150	рис	45	50	70
				Масло сливочное	4	5	6
Мед	10	10	10	мед	10	10	10
Салат из белокочанной капусты	60	80	100	Капуста белокочанная	58	78	98
				сахар	4	5	6
				Масло растительное	4	5	6
				зелень	7	9	11
Чай черный сладкий	200	200	200	Чай черный	2	2	2
				сахар	10	10	10
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
2-ая неделя 2-ой день							
Суп с вермишелью (говядина)	200/25	230/25	250/25	вермишель	16	18	20
				морковь	11	13	14
				лук	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				Томатная паста	3	3	3
				бульон	191	220	240
				говядина	54	54	54
Голубцы с	200	200	200	говядина	70	70	70

мясом и рисом ФВ				Капуста белокочанная	103	103	103
				рис	10	10	10
				лук	14	04	14
				подлив	60	60	60
				сметана	16	16	16
				Мука пшеничная обогащенная	5	5	5
				бульон	47	47	47
				Масло растительное	4	4	4
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	сухофрукты	15	15	15
				сахар	20	20	20
Мед	10	10	10	мед	10	10	10
Банан	200	200	200	банан	200	200	200
Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40

2-ая неделя 3-ий день

Щи из свежей капусты (говядина)	200/25	230/25	250/25	Капуста белокочанная	69	79	86
				морковь	11	13	14
				лук	9	10	11
				Томат паста	3	3	3
				Мук пшеничная обогащенная	3	3	3
				бульон	160	184	200
				Масло растительное	4	5	5
				говядина	54	54	54
				сметана	8	9	10
Свекольный салат	60	80	100	Свекла	65	83	109
				Масло растительное	8	11	14
Плов (говядина) ФВ	150	180	200	Говядина	107	107	107
				рис	51	61	68
				морковь	14	17	19
				лук	9	11	12
				Томат паста	16	19	21

				Масло растительное	8	10	11
Мед	10	10	10	Мед	10	10	10
Сок абрикосовый	200	200	200	Сок персиковый	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
2-ая неделя 4-ый день							
Суп с крупой (говядина) ФВ	200/25	230/25	250/25	Овсяная крупа	20	23	25
				морковь	11	13	14
				бульон	200	230	250
				Соль йодированная	0,4	0,4	0,4
				лук	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				говядина	54	54	54
Рыба тушеная с подливом	75/50	75/50	75/50	Рыба (минтай)	125	130	140
				лук	10	15	20
				сметана	10	10	10
				Мука пшеничная обогащенная	3	3	3
				морковь	10	15	20
				Масло растительное	5	5	5
Гарнир: рис	100	130	150	рис	45	50	70
				Масло сливочное	4	5	6
Мед	10	10	10	Мед	10	10	10
Яблоко	200	200	200	Яблоко	200	200	200
Кисель	200	200	200	кисель	24	24	24
				сахар	10	10	10
				Лимонная кислота	0,2	0,2	0,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
2-ая неделя 5-ый день							
Суп из овощей (говядина)	200/25	230/25	250/25	Капуста белокочанная	20	23	25
				лук	53	61	66

				картофель	8	9	10
				морковь	11	13	14
				Зеленый горошек консервированный	9	10	11
				Масло растительное	4	5	5
				бульон	151	174	190
				говядина	54	54	54
Биточки мясные (говядина) ФВ	75/5	85/5	95/5	Говядина	75	86	96
				Хлеб пшеничный	14	16	18
				Молоко	19	22	25
				Сухари панировочные	8	9	10
				Масло растительное	5	6	7
				Сливочное масло	6	7	8
Гарнир: Макароны отварные ФВ	100	130	150	макарон	36	47	54
				Масло сливочное	12	16	18
Салат витаминный	60	80	100	б/к капуста	15	20	20
				морковь	12	16	20
				Лук зеленый	4	5	6
				яблоко	16	22	27
				Лимон для сока	4	6	8
				Масло растительное	10	13	16
Чай черный сладкий	200	200	200	Чай черный	2	2	2
				сахар	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40