

Перспективное сезонное (зима - весна) меню блюд для организации питания школьников в общеобразовательных организациях района Аккулы на 2022 год

1 неделя

1-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ	200/25	230/25	250/25
Тефтели мясные	80	90	100
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40

2-й день

Наименование блюд	Выход блюд, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой	200/25	230/25	250/25
Салат из свежих овощей	60	80	100
Жаркое по-домашнему	150/80	150/80	150/80
Кисель	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40

3-й день

Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
----------------------	----	----	----

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рассольник	200/25	230/25	250/25
Мако тушеное (говядина)	80	90	100
Гарнир макусы тушенной	100	130	150
Каша	106	107	108
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп из овощей	200/25	230/25	250/25
Салат капустный с сыром	60	80	100
Кури отварная	80	90	100
Гарнир картофеля	100	130	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо	200/25	230/25	250/25
Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5
Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150
Мед пчелиный	5	5	5
Молоко	106	107	108
Хлеб пшеничный	20	35	40

II неделя

1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой	200/25	230/25	250/25
Зразы рубленые	80	90	100
Гарнир: макароны	100	130	150
Яблоко	100	100	100
Компот	106	107	108
Хлеб пшеничный	20	35	40

2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г
-------------------	----------------

	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25
Салат из белокочанной капусты	60	80	100
Плов (куры)	150	180	200
Кефир	106	107	108
Хлеб пшеничный	20	35	40
Сузбене	50	50	50

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп гороховый	200/25	230/25	250/25
Салат из моркови с яблоками	60	80	100
Минтай тушеный	75/50	75/50	75/50
Гарнир: макаронные отварные	100	130	150
Кисель	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40
Яблоко	100	100	100

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ	200/25	230/25	250/25

Салат из свежих овощей	60	80	100
Куры отварные	80	90	100
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
Молоко	106	107	108
Хлеб пшеничный	20	35	40
Мед пчелиный	5	5	5

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп из овощей	200/25	230/25	250/25
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100
Гарнир: пшено	100	130	150
Чай	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40

III неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25

Рыбу (говядина)	80	90	100
Молоко	100	100	100
Сливки 10% жир.	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рисовый суп	200/25	230/25	250/25
Салат свекольный	60	80	100
Курочка отварная	80	90	100
Гарнир: макаронный	100	130	150
Кисель из сухофруктов	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40
Молоко	100	100	100

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-жаркое	200/25	230/25	250/25
Жаркое	140/60	140/60	140/60
Салат из картофеля	60	80	100
Кисель	100	100	100
Хлеб пшеничный	20	35	40

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ	200/25	230/25	250/25
Вегетарианский салат	75/5	85/5	95/5
Гарнир: рис	100	130	150
Кисель	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	35	40

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп мясной домашний	200/25	230/25	250/25
Мясо тушеное (говядина)	80	90	100
Гарнир: гречка	100	130	150
Молоко	100	100	100
Хлеб пшеничный	20	35	40
Мед пчелиный	5	5	5

IV неделя

1-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет

Суп из овощей	200/25	230/25	250/25
Каша овсяная	150	180	200
Кефир	100	107	108
Хлеб пшеничный	20	25	40
Яблоки	100	100	100

2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25
Салат овощной с маслом	60	80	100
Картофель отварной	90	80	90
Гарнир картофельный	100	130	150
Кисель из клубничного Хлеб пшеничный	200 20	200 25	200 40

3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25

Молоко тушеное (овощное)	80	90	100
Гарнир гречка	100	130	150
Суфле	80	80	80
Сладкий пирог	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	25	40

4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп	200/25	230/25	250/25
Салат морковный	60	80	100
Куры отварные	80	90	100
Гарнир картофельный	100	130	150
Кисель	200	200	200
Хлеб пшеничный	20	25	40
Яблоки	100	100	100

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп гороховый	200/25	230/25	250/25

Мясо тушеное (говядина)	80	90	100
Гарнёр: макаронны	100	130	150
Молоко	106	107	108
Хлеб пшеничный	20	35	40
Мед пчеляный	5	5	5