

ТВЕРЖДАЮ:

ддел образования Индерского района
правления образования Атырауской области

руководитель *О. Дилмукашева*



СОГЛАСОВАНО:

КГУ «Средняя школа имени .Валиханова
отдела образования Индерского района,
Управления образования Атырауской области»

Директор *А. Мендигереева*

Меню на услуги по организации горячего питания учащимся начальных классов (1-4 классов)

неделя. 1-день

Наименование блюд	Ингредиенты блюд	200 г			250 г			300 г		
		6(7)-10 лет			11-14 лет			15-18 лет		
Каша молочная рисовая	Рис	0,060	0,075	0,090						
	Молоко	0,100	0,120	0,150						
	Масло сливочное	0,010	0,012	0,016						
	Сахар	0,015	0,020	0,020						
	Соль йодированная	0,001	0,002	0,002						
Запеканка творожная 60 гр.	Вода	100	120	130						
	Творог	0,050	0,050	0,050						
	Яйцо	1/4	1/4	1/4						
	Манная крупа	0,010	0,010	0,010						
	Сахар	0,010	0,010	0,010						
Чай с витамином С	Чай	0,002	0,002	0,002						
	Сахар	0,020	0,020	0,020						
	Витамин С	0,00025	0,00025	0,00025						
Хлеб		0,030	0,040	0,050						
Энергетическая ценность		0,127	0,163	0,187						

МЕНЮ

1-неделя. 3-день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	200 г	250 г	300 г
		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
	Капуста белокочанная	0,050	0,050	0,057
	Картофель	0,050	0,050	0,057
	Морковь	0,020	0,050	0,057
	Лук репчатый	0,015	0,050	0,057
	Томатная паста	0,004	0,005	0,007
	Масло растительное	0,005	0,006	0,008
	Суп набор говяжьи	0,061	0,073	0,080
	Соль йодированная	0,001	0,001	0,002
	Вода	250	270	290
	Картофель	0,042	0,050	0,057
	Масло оливковое	0,004	0,001	0,001
	Соленые огурцы	0,005	0,006	0,008
	Морковь	0,042	0,050	0,057
	Кисель	0,050	0,050	0,050
	Сахар	0,007	0,007	0,007
	Хлеб	0,030	0,030	0,030
Калорийность	ккал	0,437	0,528	0,543

МЕНЮ

неделя. 5-день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	200 г			250 г			300 г		
		6(7)-10 лет			11-14 лет			15-18 лет		
Куриный суп с вермишелью	Картофель	0,042	0,050	0,057	0,050	0,057	0,050	0,057	0,057	
	Лук репчатый	0,020	0,050	0,057	0,050	0,057	0,050	0,057	0,057	
	Морковь	0,020	0,050	0,057	0,050	0,057	0,050	0,057	0,057	
	Масло растительное	0,005	0,014	0,015	0,014	0,015	0,014	0,015	0,015	
	Соль йодированная	0,001	0,001	0,002	0,001	0,002	0,001	0,002	0,002	
	Макаронны	0,026	0,035	0,042	0,035	0,042	0,035	0,042	0,042	
	Куриное мясо	0,060	0,060	0,060	0,060	0,060	0,060	0,060	0,060	
	Вода	250	270	290	270	290	270	290	290	
	молоко	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	
	Морковь	0,026	0,050	0,057	0,050	0,057	0,050	0,057	0,057	
Свежий овощной салат 60гр.	Капуста	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	
	Оливковое масло	0,002	0,014	0,015	0,014	0,015	0,014	0,015	0,015	
Хлеб	0,030	0,040	0,050	0,040	0,050	0,040	0,050	0,050		
Калорийность	ккал	0,238	0,380	0,428	0,380	0,428	0,380	0,428		

МЕНЮ

2-неделя. 2-день

Наименование блюд	Ингредиенты блюд	200 г	250 г	300 г
		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Капуста		0,100	0,100	0,100
Говядина		0,050	0,060	0,070
Лук репчатый		0,020	0,020	0,020
Масло растительное		0,010	0,014	0,015
Морковь		0,042	0,050	0,057
Картофель		0,100	0,100	0,100
Соль йодированная		0,001	0,001	0,002
Чай		0,001	0,001	0,001
Сахар		0,015	0,015	0,015
Молоко		50	50	50
Хлеб		0,030	0,040	0,050
Калорийность	ккал	0,225	0,282	0,317

МЕНЮ

2-неделя. 4-день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	200 г 6(7)-10 лет	250 г 11-14 лет	300 г 15-18 лет
Советы куриные с рожки	Куриный фарш	0,080	0,080	0,080
	Рожки	0,040	0,045	0,050
	Морковь	0,020	0,020	0,020
	Лук репчатый	0,042	0,050	0,057
	Томатная паста	0,004	0,005	0,007
	Масло растительное	0,011	0,014	0,015
	Соль йодированная	0,001	0,001	0,002
Молоко	0,200	0,200	0,200	
Хлеб	0,030	0,040	0,050	
калорийность	ккал	0,166	0,207	0,241

МЕНЮ

3-неделя. 1-день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	200 г 6(7)-10 лет	250 г 11-14 лет	300 г 15-18 лет
Каша молочная рисовая	Рис	0,060	0,075	0,090
	Молоко	0,100	0,120	0,150
	Масло сливочное	0,010	0,012	0,016
	Сахар	0,015	0,020	0,020
	Соль йодированная	0,001	0,002	0,002
Запеканка творожная 60 гр.	Вода	100	120	130
	Творог	0,050	0,050	0,050
	Яйцо	1/4	1/4	1/4
	Манная крупа	0,010	0,010	0,010
Чай с витамином С	Сахар	0,010	0,010	0,010
	Чай	0,002	0,002	0,002
	Сахар	0,020	0,020	0,020
Хлеб	Витамин С	0,00025	0,00025	0,00025
Калорийность	Хлеб	0,030	0,040	0,050
	ккал	0,127	0,163	0,187

МЕНЮ

неделя. 3-день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	200 г	250 г	300 г
		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Капуста белокочанная		0,050	0,050	0,057
Картофель		0,050	0,050	0,057
Морковь		0,020	0,050	0,057
Лук репчатый		0,015	0,050	0,057
Томатная паста		0,004	0,005	0,007
Масло растительное		0,005	0,006	0,008
Суп набор говяжья		0,061	0,073	0,080
Соль йодированная		0,001	0,001	0,002
Вода		250	270	290
Картофель		0,042	0,050	0,057
Масло оливковое		0,004	0,001	0,001
Соленые огурцы		0,005	0,006	0,008
Морковь		0,042	0,050	0,057
Кисель		0,050	0,050	0,050
Сахар		0,007	0,007	0,007
Хлеб		0,030	0,030	0,030
Энергетическая ценность		0,437	0,528	0,543

МЕНЮ

3-неделя. 5-день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	Возрастные группы		
		200 г 6(7)-10 лет	250 г 11-14 лет	300 г 15-18 лет
Куриный суп с вермишелью	Картофель	0,042	0,050	0,057
	Лук репчатый	0,020	0,050	0,057
	Морковь	0,020	0,050	0,057
	Масло растительное	0,005	0,014	0,015
	Соль йодированная	0,001	0,001	0,002
	Макаронны	0,026	0,035	0,042
	Куриное мясо	0,060	0,060	0,060
	Вода	250	270	290
	молоко	0,2	0,2	0,2
	Морковь	0,026	0,050	0,057
Свежий овощной салат 60гр.	Капуста	0,050	0,050	0,050
	Оливковое масло	0,002	0,014	0,015
Хлеб	Хлеб	0,030	0,040	0,050
Калорийность	ккал	0,238	0,380	0,428

МЕНЮ

4-неделя. 2-день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	200 г 6(7)-10 лет	250 г 11-14 лет	300 г 15-18 лет
	Капуста	0,100	0,100	0,100
	Говядина	0,050	0,060	0,070
	Лук репчатый	0,020	0,020	0,020
	Масло растительное	0,010	0,014	0,015
	Морковь	0,042	0,050	0,057
	Картофель	0,100	0,100	0,100
	Соль йодированная	0,001	0,001	0,002
	Чай	0,001	0,001	0,001
Чай с молоком	Сахар	0,015	0,015	0,015
	Молоко	50	50	50
Хлеб	Хлеб	0,030	0,040	0,050
Калорийность	ккал	0,225	0,282	0,317

МЕНЮ

4-неделя. 4-день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	200 г 6(7)-10 лет	250 г 11-14 лет	300 г 15-18 лет
Куриный фарш	Куриный фарш	0,080	0,080	0,080
Рожки	Рожки	0,040	0,045	0,050
Морковь	Морковь	0,020	0,020	0,020
Лук репчатый	Лук репчатый	0,042	0,050	0,057
Томатная паста	Томатная паста	0,004	0,005	0,007
Масло растительное	Масло растительное	0,011	0,014	0,015
Соль йодированная	Соль йодированная	0,001	0,001	0,002
Молоко	Молоко	0,200	0,200	0,200
Хлеб	Хлеб	0,030	0,040	0,050
Калорийность	ккал	0,166	0,207	0,241

Средн

ккал

700,0

155,0