

ВЕРЖДАЮ:

директор образования Индерского района
Атырауской области



Директор О. Дилмукашева

СОГЛАСОВАНО:

директор школы имени Валиханова
Индерского района,
Атырауской области



Директор А. Мендигереева

Меню на завтраги по обеспечению горячего питания в школах остро нуждающимся учащимся из числа малообеспеченных семей за счет фонда всеобщего обязательного среднего образования

сентября. 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	0,075	0,090	0,090	0,075	0,090	0,090
	Молоко	0,100	0,120	0,150	0,120	0,150	0,150	0,120	0,150	0,150
	Масло сливочное	0,010	0,012	0,016	0,012	0,016	0,016	0,012	0,016	0,016
	Сахар	0,015	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
	Соль йодированная	0,001	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
Запеканка творожная 60 гр.	Вода	100	120	130	120	130	130	120	130	130
	Творог	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050
	Яйцо	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4	1/4
	Манная крупа	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
Чай с витамином С	Сахар	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010	0,010
	Чай	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002	0,002
	Сахар	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020	0,020
Хлеб	Витамин С	0,00025	0,00025	0,00025	0,00025	0,00025	0,00025	0,00025	0,00025	0,00025
	Хлеб	0,030	0,040	0,050	0,040	0,050	0,050	0,040	0,050	0,050
Энергетическая ценность		0,127	0,163	0,187	0,163	0,187	0,187	0,163	0,187	0,187

МЕНЮ

1-неделя. 3-день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	200 г			300 г		
		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Овощной суп на костном бульоне	Капуста белокочанная	0,050	0,050	0,057	0,050	0,057	0,057
	Картофель	0,050	0,050	0,057	0,050	0,057	0,057
	Морковь	0,020	0,050	0,057	0,050	0,057	0,057
	Лук репчатый	0,015	0,050	0,057	0,050	0,057	0,057
	Томатная паста	0,004	0,005	0,007	0,005	0,007	0,007
	Масло растительное	0,005	0,006	0,008	0,006	0,008	0,008
	Суп набор говяжьи	0,061	0,073	0,080	0,073	0,080	0,080
	Соль йодированная	0,001	0,001	0,002	0,001	0,002	0,002
	Вода	250	270	290	250	270	290
	Картофель	0,042	0,050	0,057	0,042	0,050	0,057
Салат овощной 60 гр.	Масло оливковое	0,004	0,001	0,001	0,004	0,001	0,001
	Соленые огурцы	0,005	0,006	0,008	0,005	0,006	0,008
	Морковь	0,042	0,050	0,057	0,042	0,050	0,057
	Кисель	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050
Хлеб	Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
	Хлеб	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
Калорийность	ккал	0,437	0,528	0,543	0,437	0,528	0,543

МЕНЮ

1-неделя. 5-день

Наименование блюд	Ингредиенты блюд	200 г		
		6(7)-10 лет	11-14 лет	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		0,030	0,040	0,050
Калорийность	ккал	0,238	0,380	0,428

МЕНЮ

2-неделя. 2-день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	200 г	250 г	300 г
		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рагу мясное овощное	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 с молоком	Чай	0,001	0,001	0,001
	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

-неделя.
-день

Наименование блюд	Ингредиенты блюд	200 г			300 г		
		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	15-18 лет	15-18 лет	15-18 лет
ассольник	Мясо птицы	0,030	0,035	0,042	0,042	0,042	0,042
	Картофель	0,042	0,050	0,057	0,057	0,057	0,057
	Лук репчатый	0,042	0,050	0,057	0,057	0,057	0,057
	Соленые огурцы	0,011	0,014	0,015	0,015	0,015	0,015
	Морковь	0,042	0,050	0,057	0,057	0,057	0,057
	Перловка	0,015	0,025	0,030	0,030	0,030	0,030
	Соль йодированная	0,001	0,001	0,002	0,002	0,002	0,002
	Капуста	0,055	0,060	0,065	0,065	0,065	0,065
	Морковь	0,042	0,050	0,057	0,057	0,057	0,057
	Масло оливковое	0,05	00,10	0,010	0,010	0,010	0,010
Кисель с витамином С	Соль йодированная	0,001	0,001	0,002	0,002	0,002	0,002
	Кисель	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050
алорийность	Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
	ккал	0,221	0,272	0,312	0,272	0,312	0,312

МЕНЮ

3-неделя. 1-день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	200 г			250 г			300 г		
		6(7)-10 лет			11-14 лет			15-18 лет		
	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						
	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	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						
	Калорийность	0,127	0,163	0,187						

МЕНЮ

Понедельник, 3-день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	200 г			300 г		
		6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	6(7)-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Овощной суп на костном бульоне	Капуста белокочанная	0,050	0,050	0,057	0,050	0,057	0,057
	Картофель	0,050	0,050	0,057	0,050	0,057	0,057
	Морковь	0,020	0,050	0,057	0,020	0,050	0,057
	Лук репчатый	0,015	0,050	0,057	0,015	0,050	0,057
	Томатная паста	0,004	0,005	0,007	0,004	0,005	0,007
	Масло растительное	0,005	0,006	0,008	0,005	0,006	0,008
	Суп набор говяжий	0,061	0,073	0,080	0,061	0,073	0,080
	Соль йодированная	0,001	0,001	0,002	0,001	0,001	0,002
	Вода	250	270	290	250	270	290
	Картофель	0,042	0,050	0,057	0,042	0,050	0,057
Салат овощной 60 гр.	Масло оливковое	0,004	0,001	0,001	0,004	0,001	0,001
	Соленые огурцы	0,005	0,006	0,008	0,005	0,006	0,008
	Морковь	0,042	0,050	0,057	0,042	0,050	0,057
	Кисель	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050	0,050
Кисель	Сахар	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007	0,007
	Хлеб	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030	0,030
Энергетическая ценность	ккал	0,437	0,528	0,543	0,437	0,528	0,543

МЕНЮ

3-неделя. 5-день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	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
Молоко	Куриное мясо	0,060	0,060	0,060
	Вода	250	270	290
Свежий овощной салат 60гр.	молоко	0,2	0,2	0,2
	Морковь	0,026	0,050	0,057
	Капуста	0,050	0,050	0,050
Хлеб	Оливковое масло	0,002	0,014	0,015
	Хлеб	0,030	0,040	0,050
Калорийность	ккал	0,238	0,380	0,428

МЕНЮ

1-неделя. 2-день

Наименование блюд	Ингредиенты блюд	300 г		
		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
Энергетическая ценность		0,225	0,282	0,317

Энергетическая ценность

МЕНЮ

1-неделя. 4-день

Наименование блюда	Ингредиенты блюда	200 г 6(7)-10 лет	250 г 11-14 лет	300 г 15-18 лет
Котлеты 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
Молоко	Соль йодированная	0,001	0,001	0,002
	Молоко	0,200	0,200	0,200
Хлеб	Хлеб	0,030	0,040	0,050
	Калорийность	0,166	0,207	0,241