



**Перспективное меню для организации питания учащихся с 6-10 лет
 КГУ «Общеобразовательная школа №4» города Щучинск отдела образования
 по Бурабайскому району управления образования Акмолинской области
 на 10 дней 2021 год**

с «14» октября 2021 г

1 неделя	Наименования блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)
Понедельник 1	Салат из моркови на растительном масле	60	69
	Суп кеспе	200	184
	Курица с соусом	80/30	168,85
	Гарнир гречка рассыпчатая	100	126
	Кисель плодово-ягодный	200	15,1
	Хлеб пшеничный	35	93
	итого:		
Вторник 1	Салат из свеклы на растительном масле	60	64
	Суп гороховый	200	112
	Тефтели духовые с соусом	80/30	253
	Гарнир макароны отварные	100	147
	Компот из сухофруктов	200	128,8
	Хлеб пшеничный с сыром	35 5	93 3,49
	Фрукты	70	112
	Итого:		
Среда 1	Салат из капусты и моркови на растительном масле	60	62,3
	Рассольник	200	140
	Биточки из курицы духовые с соусом	80/30	189,5
	Гарнир пюре картофельное	100	105
	Напиток лимонный	200	60
	Хлеб пшеничный	35	93
	Ватрушка с творогом	60	150
	Итого:		
Четверг 1	Салат Хе морковное на растительном масле	60	69
	Суп гречневый	200	130
	Плов из курицы	200	292
	Кисель плодово-ягодный	200	115,1
	Хлеб пшеничный	35	93
	Фрукты	70	112
	Мёд	10	32,5
	Итого:		
Пятница 1	Салат винегрет на растительном масле	60	83,16
	Суп рисовый	200	130

	Котлета мясная духовая с соусом	80/30	217,25
	Гарнир макароны отварные	100	147
	Чай черный с сахаром и молоком	200	171
	Хлеб пшеничный	35	93
Итого:			841,41
Итого за неделю:			4021,55
2 неделю	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)
Понедельник 2	Салат из капусты и моркови на растительном масле	60	62,3
	Суп лапша по-домашнему	200	184
	Котлета из курицы духовая с соусом	80/30	189,5
	Гарнир рис припущенный	100	109
	Кисель плодово-ягодный	200	115,1
	Хлеб пшеничный	35	93
	с сыром	5	3,49
Итого:			756,39
Вторник 2	Салат из моркови на растительном масле	60	69
	Борщ	200	140
	Курица с овощами с соусом	80/30	168,85
	Гарнир гречка рассыпчатая	100	126
	Компот из сухофруктов	200	128,8
	Хлеб пшеничный	35	93
	Фрукты	70	112
Итого:			837,65
Среда 2	Салат из свеклы и моркови на растительном масле	60	64
	Суп гороховый	200	130
	Тефтели духовые с соусом	80/30	253
	Гарнир пюре картофельное	100	109
	Напиток лимонный	200	60
	Хлеб пшеничный	35	93
	Ватрушка с творогом	60	150
Итого:			859
Четверг 2	Салат витаминный на растительном масле	60	62,3
	Суп пшеничный	200	130
	Биточки из курицы духовые с соусом	80/30	189,5
	Гарнир макароны отварные	100	147
	Кисель плодово-ягодный	200	115,1
	Хлеб пшеничный	35	93
	Фрукты	70	112
Итого:			848,9
Пятница 2	Салат винегрет на растительном масле	60	83,16
	Суп гречневый	200	130
	Жаркое с курицей	200	293
	Чай черный с сахаром и молоком	200	171
	Хлеб пшеничный	35	93
	Мёд	5	16,25

Итого:			786,41
Итого за неделю:			4072,1
Итого в среднем в день:			812,157