



**Перспективное меню для организации питания учащихся с 11-18 лет КГУ  
«Общеобразовательной школы №4 города Щучинск отдела образования по  
Бурабайскому району управления образования Акмолинской области» на 10 дней  
на 2021 год**

с «14» октября 2021 г

<b>1 неделя</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход (грамм)</b>	<b>Калорийность (ккал)</b>
Понедельник 1	Салат из моркови на растительном масле	100	115
	Суп кеспе	250	230
	Курица с соусом	100\30	119,55
	Гарнир гречка рассыпчатая	150	189
	Кисель плодово-ягодный	200	15,1
	Хлеб пшеничный	35	93
	<b>Итого:</b>		
Вторник 1	Салат из свеклы на растительном масле	100	106
	Суп гороховый	250	140
	Тефтели духовые с соусом	100\30	299
	Гарнир макароны отварные	150	220,5
	Компот из сухофруктов	200	128,8
	Хлеб пшеничный с сыром	35 5	93 3,49
	фрукты	70	112
	<b>Итого</b>		
Среда 1	Салат из капусты и моркови на растительном масле	100	103,8
	рассольник	250	175
	Биточки из курицы духовые с соусом	100\30	224
	Гарнир пюре картофельное	150	157,5
	Напиток лимонный	200	60
	Хлеб пшеничный	35	93
	Ватрушка с творогом	60	150
	<b>Итого</b>		
Четверг	Салат хе морковное на растительном масле	100	115
	Суп гречневый	250	162,5
	Плов из курицы	200	292
	Кисель плодово-ягодный	200	115,1
	Хлеб пшеничный	35	93



	Мед	10	32,5
	Фрукты	70	112
<b>Итого</b>			<b>922,1</b>
Пятница 1	Салат винегрет на растительном масле	100	138,6
	Суп рисовый	250	162,5
	Котлета мясная духовая с соусом	100\30	256,75
	Гарнир макароны отварные	150	220,5
	Чай черный с сахаром и молоком	200	171
	Хлеб пшеничный	35	93
<b>Итого:</b>			<b>1042,35</b>
<b>Итого за неделю:</b>			<b>4872,19</b>
2 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)
Понедельник 2	Салат из капусты и моркови на растительном масле	100	103,8
	Суп лапша по домашнему	250	230
	Котлета из курицы духовая с соусом	100/30	224
	Гарнир рис припущенный	150	163,5
	Кисель плодово-ягодный	200	115/1
	Хлеб пшеничный	35	93
<b>Итого:</b>			<b>929,4</b>
Вторник 2	Салат из моркови на растительном масле	100	115
	Борщ	250	175
	Курица с овощами и соусом	100/30	199/55
	Гарнир гречка рассыпчатая	150	189
	Компот из сухофруктов	200	128,8
	Хлеб пшеничный	35	93
	с сыром	5	3,49
	Фрукты	70	112
<b>Итого:</b>			<b>1015,84</b>
Среда 2	Салат из свеклы и моркови на растительном масле	100	106
	Суп гороховый	250	140
	Тефтели духовые с соусом	100/30	299
	Гарнир пюре картофельное	150	157,5
	Напиток лимонный	200	60
	Хлеб пшеничный	35	93
	Ватрушка с творогом	60	150
<b>Итого:</b>			<b>1005,5</b>
Четверг 2	Салат витаминный на растительном масле	100	103,8
	Суп пшенный	200	162,5
	Биточки из курицы духовые с соусом	100/30	224
	Гарнир макароны отварные	150	220,5



	Кисель плодово-ягодный	200	115,1
	Хлеб пшеничный	35	93
	Мед	10	32,5
	Фрукты	70	112
<b>Итого:</b>			<b>1063,4</b>
Пятница 2	Салат винегрет на растительном масле	100	138,6
	Суп гречневый	250	162,5
	Жаркое с курицей	200	293
	Чай черный с сахаром и молоком	200	171
	Хлеб пшеничный	35	93
<b>Итого:</b>			<b>858,1</b>
	<b>Итого за неделю:</b>		<b>4872,24</b>
	<b>Итого в среднем в день:</b>		<b>1003,235</b>