

«Утверждаю»

И.о. руководителя Управления образования
Атырауской области:

А.Б.Дюсенова

2-х недельное меню блюд для КГУ «Средняя общеобразовательная школа №8 имени У.Атамбаева» отдел
образования города Атырау Управления образования Атырауской области» на одного ученика на 2022 год

1 – Неделя
1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Каша молочная из риса	230	250	рис	0,035	0,038	116,55	126,54
			Молоко	0,150	0,150	90	90
			Масло сливочное	6	7	39,66	46,27
			Сахар	9	10	35,91	39,9
Молоко	200	200	Соль йодированный	2	2	0	0
			Молоко	200	200	120	120
Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб- пшеничный	35	40	82,25	94
фрукты	150	150	фрукты	150	150	70,5	70,5
Калорийность						554,87	587,21

**I неделя
2-й день**

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Котлеты куриные	60	80	Куриный фарш	0,08	0,1	149,6	187
			Яйцо	1	1	23,55	31,4
			Молоко	0,015	0,02	9	12
			Сухари	0,01	0,015	33,9	50,85
			Лук	0,01	0,015	4,1	6,15
			Морковь	0,01	0,015	3,5	5,25
			Масло растительное	0,005	0,006	44,95	53,94
Соль йодированная	0,02	0,02	0	0			
Гарнир: гречка с подливой	140	160	Крупа гречневая	0,048	0,052	147,84	160,16
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Масло сливочное	0,005	0,006	33,05	39,66
			Капуста белокочанная	0,04	0,05	11,2	14
Салат из белокочанной капусты	60	80	Морковь	0,015	0,015	44,9	44,9
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Оливковое масло	0,005	0,005	44,9	44,9
			Зелень	0,005	0,005	2,45	2,45
Кисель	200	200	Кисель из концентрата	0,024	0,024	34,7	34,7
			Сахар	0,01	0,01	0,038	0,038
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,25
Калорийность						669,928	769,648

I неделя

3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийн	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Суп лапша (на костном бульоне)	200	220	Макароны (лапша)	0,035	0,04	118,3	135,2
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
			Масло растительное	0,005	0,006	44,95	53,94
			Суповой набор (говяжий)	0,09	0,1	168,3	187
Салат Винегрет	60	80	Морковь	0,015	0,02	5,25	7
			Картофель	0,025	0,035	19,25	26,95
			Свекла	0,03	0,04	18,9	18,9
			Картофель	0,03	0,03	15,4	15,4
			Зеленый горошек (конс)	0,005	0,01	1,95	2,6
Сладкий чай	200	200	Капуста	0,03	0,04	14	14
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Масло оливковое	0,005	0,01	44,9	44,9
			Морковь	0,03	0,03	3,5	3,5
			Черный чай байховый	0,002	0,002	0,048	0,048
Хлеб пшеничный	35	35	Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
Калорийность			Хлеб пшеничный	0,04	82,25	82,25	82,25
					579,06	639,79	

**I неделя
4-й день**

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Плов	200	230	Рис	0,035	0,038	116,55	126,54
			Морковь	0,015	0,02	5,25	7
			Масло растительное	0,006	0,007	53,94	62,93
			Мясо говядина /мякоть/	0,09	0,1	168,3	187
			Соль йодированная	0,01	0,001	0	0
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	0,024	0,024	60,72	60,72
			Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
Салат из белокочанной капусты	60	80	Капуста белокочанная	0,04	0,05	11,2	14
			Морковь	0,015	0,015	44,9	44,9
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Оливковое масло	0,005	0,005	44,9	44,9
			Зелень	0,005	0,005	2,45	2,45
Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	94
Калорийность						632,52	692,54

I неделя

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Борщ (на костном бульоне)	230	250	Капуста	0,05	0,05	14	14
			Суповой набор (говяжий)	0,09	0,1	168,3	187
			Свекла	0,045	0,045	18,9	18,9
			Морковь	0,015	0,02	5,25	7
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
			Картофель	0,025	0,035	19,25	26,95
			Томатная паста	0,01	0,01	10,2	10,2
			Масло растительное	0,006	0,007	53,94	62,93
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Свекла	0,08	0,1	25,8	34,4
Салаг свекольный	60	80	Изюм	0,01	0,015	29,9	44
			Масло оливковое	0,005	0,01	44,9	44,9
Кисель	200	200	Кисель из концентрата	0,024	0,024	34,7	34,7
			Сахар	0,01	0,01	0,038	0,038
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,25
Калорийность						513,58	575,47

III неделя
1-день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Молочная каша (пшено)	200	230	Пшено	0,035	0,038	119,7	129,96
			Молоко	0,15	0,15	90	90
			Масло сливочное	0,006	0,007	39,66	46,27
			Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
Булочка	60	70	Мука пшеничная	0,064	0,064	118,3	135,2
			Сахар	0,018	0,018	35,91	39,9
			Дрожжи	0,004	0,004	1,6	1,6
			Соль йодированная	0,2	0,2	0	0
			Масло сливочное	0,01	0,01	39,66	46,27
Молоко	200	200	Молоко	0,2	0,2	120	120
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,25
Калорийность						682,99	731,35

II неделя
2 день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Куры отварные	60	80	Курица	0,09	0,1	148,5	165
			Морковь	0,015	0,02	5,25	7
			Масло растительное	0,006	0,007	53,94	62,93
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
Гарнир: макароньы отварные с подливой	140	150	Макароньы	0,035	0,04	118,3	135,2
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
Компот из сухофруктов	200	200	Томатная паста	0,01	0,01	10,2	10,2
			Сухофрукты	0,024	0,024	60,72	60,72
			Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
			Яблоко	0,02	0,03	10,4	15,6
Салат витаминный	60	80	Морковь	0,07	0,09	28,7	36,9
			Оливковое масло	0,005	0,005	44,9	44,9
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,035	82,25	82,25
Калорийность						605,22	668,80

II неделя
3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Рассольник	230	250	Говядина (кост.бульон)	0,09	0,1	148,5	165
			Перловая крупа	0,04	0,004	5,6	5,6
			Картофель	0,025	0,035	19,25	26,95
			Морковь	0,003	0,003	5,25	7
			Лук	0,003	0,003	6,15	8,2
			Томатная паста	0,002	0,002	10,2	10,2
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Соленые огурцы	0,025	0,025	39,66	46,27
			Масло растительное	0,006	0,007	53,94	62,93
			Свекла	0,03	0,04	18,9	18,9
Салат Винегрет	60	80	Картофель	0,03	0,03	15,4	15,4
			Зеленый горошек (конс)	0,005	0,01	1,95	2,6
			Капуста	0,03	0,04	14	14
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Масло оливковое	0,005	0,01	44,9	44,9
Сладкий чай	200	200	Морковь	0,03	0,03	3,5	3,5
			Черный чай байховый	0,002	0,002	0,048	0,048
Хлеб пшеничный	35	40	Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
Калорийность			Хлеб пшеничный	0,035	0,035	82,25	82,25
						505,41	553,65

II неделя
4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Рыбные котлеты	60	80	Макароны	0,035	0,04	118,3	135,2
			Морковь	0,015	0,02	5,25	7
Гарнир: макароны с подливой	140	150	Масло растительное	0,006	0,007	53,94	62,93
			Рыбный фарш	0,09	0,1	187	280,5
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
			Капуста	0,002	0,002	5,6	5,6
			Яйцо	1	1	23,55	31,4
			Томатная паста	0,01	0,01	10,2	10,2
Кисель	200	200	Зелень	0,005	0,005	1,8	1,8
			Кисель из концентрата	0,024	0,024	34,7	34,7
Хлеб пшеничный	35	35	Сахар	0,01	0,01	0,038	0,038
			Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,25
Калорийность						528,778	659,818

**II неделя
5-й день**

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Гороховый суп	200	230	Говядина (кост.бульон)	0,09	0,1	168,3	187
			Крупа горох	0,035	0,04	40,6	46,4
			Морковь	0,015	0,02	5,25	7
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
			Картофель	0,025	0,035	19,25	26,95
			Томатная паста	0,01	0,01	10,2	10,2
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Масло растительное	0,06	0,07	53,94	62,93
			Картофель	0,02	0,02	15,4	15,4
			Морковь	0,02	0,02	7	7
Салат витаминный	60	80	Солёные огурцы	0,15	0,2	1,95	2,6
			Оливковое масло	0,005	0,005	44,9	44,9
			Зелень	0,005	0,005	1,8	1,8
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	0,024	0,024	60,72	60,72
			Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,85
Калорийность						553,62	603,85

Директор школы:



К.М.Сахникереева