

Утверждаю  
директор КГУ «Общеобразовательная  
школа села Новорыбинка»

  
\_\_\_\_\_ А.Хажат



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**

**КГУ «Общеобразовательная школа села Новорыбинка отдела образования по  
Аккольскому району управления образования Акмолинской области»  
(лето-осень)**



Калорийность,ккал	434	497	520
-------------------	-----	-----	-----

2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп с крупой на костном бульоне	200	250	250	крупа пшено	30	40	50
				морковь	4	4	9
				соль йодированная	1	2	2
				лук репчатый	5	7	8
				масло растительное	4	5	5
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная	40	50	80
				морковь	6	7	8
				масло растительное	4	4	5
Плов	150	200	200	говядина	140	165	180
				рис	60	65	70
				марковь	15	15	20
				масло растительное	4	4	5
Кисель из плодов шиповника	200	200	200	плоды шиповника сушеные	5	5	5
				сахар	25	30	35
Сузбеше	100	100	100	сузбеше	75	75	75
Яблоко	250	250	250	яблоко	200	200	200

Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>631</b>	<b>709</b>	<b>765</b>

3 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп перловый	200	250	250	крупя перловая	40	45	50
				лук репчатый	5	7	8
				соль йодированная	1	1	1
				масло растительное	5	5	5

Овощная рогу	80	100	100	говядина	150	155	160
	100	150	150	капуста белокочанная	110	133	146
				масло растительное	5	5	5
				морковь	4	4	4
				лук репчатый	5	7	7
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Молоко	200	200	200	молоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность,ккал</b>					<b>675</b>	<b>798,5</b>	<b>906</b>

4 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп гороховый на костном	200	250	250	картофель	20	28	43
бульоне				горох	16	22	30
				морковь	5	8	8
				соль йодированная	1	1,5	3
				лук репчатый	8	9	10
				масло растительное	5	5	5
Салат из моркови	60	100	1 00	морковь	64	76	98
				сахар	5	5	5
				масло растительное	6	12	12
Минтай тушеный	80	100	1 00	минтай свежемороженный	110	130	<b>140</b>
				лук репчатый	5	7	8
				мука пшеничная	5	6	9
				масло растительное	5	6	7
Макароны	75	100	1 20	макароны	5	8	8
				соль	10	27	32
				масло сливочное	4	5	7
Сок мультивитаминный	165	165	165	сок мультивитаминный	165	165	165

Сузбеше	75	75	75	сузбеше	75	75	75
Хлеб	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность,ккал</b>					<b>675</b>	<b>798,5</b>	<b>906</b>

### 5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп рисовой	200	250	250	крупа рисовая	24	33	40
				лук репчатый	5	7	8
				масло расительное	1	1	1
				соль йодированная	1	2	3
Котлеты мясные	80	100	100	фарш	64	70	80
				хлеб пшеничный	14	16	18
				соль	3	4	4
				масло растительное	5	6	7
Гарнир: пшено	100	150	150	масло сливочное	1	2	3
				пшено	70	75	80
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12

Сузбеше	75	75	75	сузбеше	110	110	110
кефир	200	200	200	кефир	180	180	180
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность, ккал</b>					<b>593</b>	<b>649</b>	<b>684</b>

**6 день**

блюдо	Наименование	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Бовтто,г		
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Борщ на костном бульоне		200	250	250	свекла	8	9	10
					капуста белокочанная	23	26	28
					морковь	8	9	10
					лук репчатый	8	8	9
					соль йодированная	2	3	3
					масло растительное	3	3	3
					сахар	1	0	3
Гуляш с говядины		80	100	100	говядина	102	122	133
					лук репчатый	20	35	45
					масло растительное	7	10	12
					морковь	3	6	8
					сухари	3	4	4
Гарнир: перловка					перловка	33	44	60
					масло сливочное	4	5	6

Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	13	13	13
Молоко	250	250	250	молоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность,ккал</b>					<b>534</b>	<b>612</b>	<b>671</b>

7 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп-харчо	200	250	250	крупа рисовая	15	17	18
				лук репчатый	8	12	24

				масло растительное	6	9	10
				соль йодированная	1	1,5	2
Овощной рагу	150	200	200	капуста	140	165	180
				морковь	130	147	165
				лук репчатый	8	13	15
				масло растительное	7	7	7
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200	яблоко и груша	5	5	5
				сахар	27	30	33
Яблоко	250	250	250	яблоко	250	250	250
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность,ккал</b>					<b>694</b>	<b>793,5</b>	<b>885</b>



8 день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Бюджет,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп пшеничный	200	250	250	пшено	19	24	34
				соль йодированная	1	2	3
				лук репчатый	10	10	<b>11</b>
				масло растительное	4	5	5
Плов (говядина)	150	200	200	говядина	102	106	110
				крупа рисовая	33	48	60
				масло растительное	8	11	11
				лук репчатый	10	11	12
				морковь	14	17	19
Молоко	210	210	210	молоко	210	210	210
Сузбеше	150	150	150	Сузбеше	100	100	100
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность,ккал</b>					<b>587</b>	<b>652</b>	<b>696</b>

9 день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп гороховый на костном бульоне	200	250	250	горох	16	18	20
				картофель	20	25	30
				морковь	9	9	10
				лук репчатый	9	9	10
				масло растительное	4	6	7
Салат из свежих овощей	60	100	100	капуста белокочанная	74	74	80
				морковь	18	18	30
				масло растительное	8	9	10
Минтай свежемороженый тушеный	80	100	100	минтай свежемороженый	110	130	140
				морковь	23	23	23
				лук репчатый	10	10	10
				масло растительное	5	5	6
				сахар	2	2	2
				соль йодированная	1	1	2
Гарнир: перловка	100	150	150	перловка	26	28	30
Сок персиковый	165	165	165	сок персиковый	165	165	165
фрукты	250	250	250	банан	250	250	250
Хлеб	20	35	40	хлеб	20	35	40
<b>Калорийность,ккал</b>					<b>868</b>	<b>956</b>	<b>1033</b>

**10 день**

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Суп из овощей	200	250	250	капуста белокочанная	20	23	25
				картофель	30	34	50
				морковь	12	13	14
				лук репчатый	10	10	<b>11</b>
				масло растительное	4	5	5
Плов	80	100	100	морковь	102	122	120
				лук	8	12	18
				масло растительное	5	6	7
	100	130	150	рис	33	48	52
				масло сливочное	4	5	6
Мед пчелиный	12	12	12	мед пчелиный	12	12	12
сок	200	200	200	сок персиковый	180	180	180
сузбеше	100	100	100	сузбеше	100	100	100
Сыр	10	15	15	сыр	10	15	15
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
<b>Калорийность,ккал</b>					<b>510</b>	<b>584</b>	<b>636</b>