

«Утверждаю»
 Руководитель управления образования
 Атырауской области
 Г. Садуахасова.



2-х недельное меню блюд для КГУ средней школы
 На одного ученика на 2022 год

1 - Неделя
 1-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
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	82,25	94
фрукты	150	150	фрукты	150	150	70,5	70,5
Калорийность						555,5	587,21
Общая сумма							

1 неделя
2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийное		
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет	11-14 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	
			Крупа гречневая	0,048	0,052	147,84	160,16	
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0	
Гарнир: гречка с подливой	140	160	Масло сливочное	0,005	0,006	33,05	39,66	
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	
			Кисель из концентрата	0,024	0,024	34,7	34,7	
Кисель	200	200	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 блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийнос	
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет
Суп лапша (на костном бульоне)	200	220	Макаронны (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
			Морковь	0,015	0,02	5,25	7
			Картофель	0,025	0,035	19,25	26,95
Салат Винегрет	60	80	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
			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
Сладкий чай	200	200	Черный чай байховый	0,002	0,002	0,048	0,048
Хлеб пшеничный	35	35	Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
Хлеб пшеничный				0,04	82,25	82,25	82,25
Калорийность						579,06	639,79

1 неделя
4 день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда		Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-14 лет			7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 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		0,035	0,04	82,25	94
Хлеб пшеничный	35	40					632,52	692,54
Калорийность								

I неделя
5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 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
Салат свекольный	60	80	Изюм	0,01	0,015	29,9	44
Кисель	200	200	Масло оливковое	0,005	0,01	44,9	44,9
			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

П неделя
1-день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 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 блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 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
			Дук	0,015	0,02	6,15	8,2
Гарнир: макарона отварные с подливой	140	150	Макарона	0,035	0,04	118,3	135,2
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Томатная паста	0,01	0,01	10,2	10,2
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	0,024	0,024	60,72	60,72
Салат витаминный	60	80	Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
			Яблоко	0,02	0,03	10,4	15,6
			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	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет
Рассольник	230	250	Говядина (кост. бульон)	0,09	0,1	148,5	165
			Перловая крупа	0,04	0,04	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
			Морковь	0,03	0,03	3,5	3,5
			Черный чай байковый	0,002	0,002	0,048	0,048
			Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
			Хлеб пшеничный	0,035	0,035	82,25	82,25
						505,41	553,65
Сладкий чай	200	200					
Хлеб пшеничный	35	40					
Калорийность							

II неделя
4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет
Рыбные котлеты	60	80	Макарона Морковь Масло растительное Рыбный фарш Соль йодированная Лук Капуста Ябло Томатная паста Зелень Кисель из концентрата Сахар	0,035 0,015 0,006 0,09 0,02 0,015 0,002 1 0,01 0,005 0,024 0,01	0,04 0,02 0,007 0,1 0,02 0,02 0,002 1 0,01 0,005 0,024 0,01	118,3 5,25 53,94 187 0 6,15 5,6 23,55 10,2 1,8 34,7 0,038	135,2 7 62,93 280,5 0 8,2 5,6 31,4 10,2 1,8 34,7 0,038
Гарнир, макарона с подливой	140	150					
Хисель	200	200					
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,25
Калорийность						528,778	659,818

II неделя
5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет
Гороховый суп	200	230	Говядина (хвост 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
Салат витаминный	60	80	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
			Соленые 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
			Сухофрукты	0,024	0,024	60,72	60,72
Компот из сухофруктов	200	200	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