

УТВЕРЖДАЮ
И.о директор КГУ "Средняя школа № 10"
Сарсенова Г.З



1 неделя						
1-й день						
	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
Наименования блюда	Выход		Выход		Выход	
Плов из мяса говядины	150/50	399,21	180/50	459,091	200/50	499,012
Салат из свежих овощей (капуста, огурцы, морковь на растительном масле)	60	89,47	80	119,293	100	149,116
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		655,88		773,184		852,128
2-й день						
Суп лапша с мясом курицы	200/25	249,15	230/25	286,522	250/25	311,437
Кисель	200	12	200	12	200	12
Выпечка с творогом (булочка)	60/12	124	60/12	148,8	60/12	173,6
Хлеб пшеничный; ржаной (со сливочным маслом)	20/3	59,2	35/3	86,8	40/3	96
Итого		444,35		534,122		593,037
3-й день						
Тефтели мясные с соусом	80/30	213,301	90/30	265,926	100/30	289,05
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	169,68	130	220,584	150	254,52
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Мед	5	24	5	24	5	24
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Сузбеше творожок	40	52	40	52	40	52
Итого		523,711		654,84		721,1
4-й день						
Котлеты рыбные	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир:картофельное пюре	100	111,21	100	144,573	100	166,815
Салат "Изюминка" (свекла, яблоко,изюм на растительном масле)	60	99,1	80	118,522	100	145,666
Хачапури с сыром духовая	65/5	221	65/5	221	65/5	221
Сок (абрикосовый/персиковый)	200	45	200	45	200	45
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		693,389		790,163		865,138
5-й день						
Колбаса говяжья варенная (духовая)	80	155	80	155	80	155
Гарнир:макаронны отварные	100	187,2	130	243,36	150	280,8
Сладкая ряженка(питьевой йогурт)	200	57	200	57	200	57
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		445,8		529,56		576,2

УТВЕРЖД
И.о директор КГУ "Средняя школа №
Сарсенова



2 неделя					
1-й день					
Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет
	Выход		Выход		Выход
Суп "Харчо" из мяса курицы	200/25	189,14	230/25	217,511	250/25
Вареники с картофелем	160	115,48	180	132,802	200
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200
Сузбеше(творожок)	40	52	40	52	40
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40
Итого		514,02		587,313	
2-й день					
Колбаса говяжья (варенная духовая) запеченная	80	155	80	155	80
Гарнир: макароны отварные	100	187,2	130	243,36	150
Салат овощной (капуста, морковь на растительном масле)	60	89,47	80	119,293	100
Мед	5	24	5	24	5
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40
Итого		520,4		633,983	
3-й день					
Рассольник с мясом курицы	200/25	231,24	230/25	265,926	250/25
Крендель	70	238	70	238	70
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100
Сладкая ряженка(питьевой йогурт)	200	57	200	57	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40
Итого		572,84		635,126	
4-й день					
Котлеты рыбные	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30
гарнир: картофельное пюре	100	111,21	100	144,573	100
Кисель	200	12	200	12	200
Салат морковный с сыром на растительном масле	60	92,94	80	123,92	100
Хлеб пшеничный; ржаной с маслом и сыром	20	71,2	35	92,5	40
Итого		467,629		569,661	600
5-й день					
Суп гороховый с мясом из говядины	200/25	298	230/25	342,7	250/25
Сок (абрикосовый/персиковый)	200	45	200	45	200
Выпечка с творогом (булочка)	60/12	124	60/12	148,8	60/12
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40
Итого		513,6		610,7	600

УТВЕРЖДАЮ
И.о директор КГУ "Средняя школа № 10"
Сарсенова Г.З



3 неделя						
1-й день						
	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
Наименования блюда	Выход		Выход		Выход	
Пельмени с бульоном	200	115,48	230	132,802	250	144,35
Салат свекольный с сыром на растительном масле	60	99,22	80	115,756	100	132,293
Мед	5	24	5	24	5	24
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Творожок сузбеше	40	52	40	52	40	52
Хлеб пшеничный; ржаной (со сливочным маслом)	20/3	59,2	35/3	86,8	40/3	96
Итого		377,83		439,288		476,573
2-й день						
Жаркое из мяса курицы по-домашнему	200	300,65	230	345,747	250	375,812
Выпечка с творогом (пирог)	60/12	124	60/12	148,8	60/12	173,6
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		591,85		689,347		753,412
3-й день						
Борщ на костном бульоне	200	115,48	230	132,802	250	144,35
Самса из мяса говядины духовая	50/30	246	50/30	246	50/30	246
Кисель	200	12	200	12	200	12
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		410,28		455,202		475,95
4-й день						
Биточки рыбные с соусом	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир: картофельное пюре	100	111,21	100	144,573	100	166,815
Салат витаминный (капуста, морковь, сладкий,перец на растительном масле)	60	89,47	80	119,293	100	149,116
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Сок (яблочный)	200	45	200	45	200	45
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		472,559		579,734		657,388
5-й день						
Суп с фрикадельками	200/25	116,1	230/25	133,902	250/25	214,041
Хачапури с сыром	65/5	221	65/5	221	65/5	221
Сладкая ряженка(питьевой йогурт)	200	57	200	57	200	57
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
итого		430,9		476,302		565,641

УТВЕРЖДАЮ
И.о директор КГУ "Средняя школа № 10"
Сарсенова Г.З.
Сарсенова Г.З.



4 неделя						
1-й день						
	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
Наименования блюда	Выход		Выход		Выход	
Пельмени с бульоном	200	115,48	230	132,802	250	144,35
Салат из свежих овощей (капуста, огурцы, морковь на растительном масле)	60	89,47	80	119,293	100	149,116
Сузбеше (творожок)	40	52	40	52	40	52
Кисель	200	12	200	12	200	12
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		305,75		380,495		431,066
2-й день						
Мясные биточки с соусом	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	169,68	100	220,584	100	254,52
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Фрукт (яблоко)	50	9,8	50	9,8	50	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		517,159		612,052		671,577
3-й день						
Суп лапша с мясом из говядины	200/25	249,15	230/25	286,522	250/25	311,437
Салат морковный на растительном масле	60	92,94	80	132,92	100	154,9
Сладкая ряженка(питьевой йогурт)	200	57	200	57	200	57
Хлеб пшеничный; ржаной (с маслом и сыром)	20	71,2	35	92,5	40	110,8
Итого		470,29		568,942		634,137
4-й день						
Суп из рыбы	200/25	301	230/25	322,1	250/25	345,3
Растягай с мясом духовой	50/30	246	50/30	246	50/30	246
Сок	200	45	200	45	200	45
Фрукт (яблоко)	100	9,8	50	9,8	50	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		638,6		687,3		719,7
5-й день						
Гуляш из мяса курицы	80/30	180,9	90/30	190,668	100/30	213,057
Гарнир: картофельное пюре	100	111,21	100	144,573	100	166,815
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Мед	5	24	5	24	5	24
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
Итого		380,84		451,571		505,402