Утверждаю

Директор Невской СШ

Кожахметов К.Б.

**Перспективное двухнедельное меню**

**по организации питания учащихся**

**Невской средней школе района Биржан сал**

**на 2019-2020 учебный год**

**1 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход для 6 7 10 лет | Выход для 11-14 лет | Выход для 15-18 лет |
| **Понедельник (день первый)** | | | | |
| 1 | Крупа гречневая | 48 | 62 | 71 |
| 2 | Куры отварные | 80 | 90 | 100 |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 4 | Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
|  | Молока | 200 | 200 | 200 |
| **Вторник (день второй)** | | | | |
| 1 | Салат из свежих огурцов | 60 | 80 | 100 |
|  | Перец фаршированный | 200 | 230 | 269 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 |
| **Среда (день третий)** | | | |  |
| 1 | Мясо тушеное | 80 | 90 | 100 |
| 2 | Капуста тущенная | 100 | 130 | 150 |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 4 | Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Кефир | 200 | 200 | 200 |
| **Калорийность, ккал** | | | | |
| **Четверник (день четвертый)** | | | | |
| 1 | Котлеты рыбные | 80 | 90 | 100 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Масло сливочное | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Молоко или вода | 20 | 23 | 26 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Калорийность, ккал** | | | | |
| **Пятница (день пятый)** | | | | |
| 1 | Плов | 150 | 180 | 200 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Сузбеше | 100 | 100 | 100 |
| 4 | Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 |
| **Калорийность, ккал** | | | | |

**2 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход для 6 7 10 лет | Выход для 11-14 лет | Выход для 15-18 лет |
| **Понедельник (день первый)** | | | | |
| 1 | Рагу | 140 | 140 | 140 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Молоко | 200 | 200 | 200 |
| **Вторник (день второй)** | | | | |
| 1 | Голубцы с мясом | 200 | 200 | 200 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Компот | 200 | 200 | 200 |
| 5 | Банан | 200 | 200 | 200 |
| **Среда (день третий)** | | | |  |
| 1 | Тефтели мясные | 80 | 90 | 100 |
| 2 | Хлеб пшеничный | 11 | 12 | 13 |
| 3 | Гарнир гречка | 100 | 130 | 150 |
| 4 | Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| 5 | Молоко | 200 | 200 | 200 |
| **Четверник (день четвертый)** | | | | |
| 1 | Рыба | 75 | 75 | 100 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Гарнир пюре | 100 | 130 | 150 |
| 4 | Кисель | 200 | 200 | 200 |
| 5 | Груша | 200 | 200 | 200 |
| **Пятница (день пятый)** | | | | |
| 1 | Крупа рисовая | 51 | 61 | 68 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 |
| 5 | Молока | 200 | 200 | 200 |

**3 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход для 6 7 10 лет | Выход для 11-14 лет | Выход для 15-18 лет |
| **Понедельник (день первый)** | | | | |
| 1 | Гарнир из риса и пюре | 100 | 130 | 150 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Молока | 200 | 200 | 200 |
| **Вторник (день второй)** | | | | |
| 1 | Куры отварные | 80 | 90 | 100 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Компот из яблока | 100 | 130 | 150 |
| **Среда (день третий)** | | | |  |
| 1 | Крупа гречневая | 48 | 62 | 71 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| **Калорийность, ккал** | | | | |
| **Четверник (день четвертый)** | | | | |
| 1 | Пюре картофельное | 100 | 130 | 150 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Масло сливочное | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Молоко или вода | 20 | 23 | 26 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  |  |
| **Калорийность, ккал** | | | | |
| **Пятница (день пятый)** | | | | |
| 1 | Рис припущенный | 100 | 130 | 150 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 |
| **Калорийность, ккал** | | | | |

**4 неделя**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Выход для 6 7 10 лет | Выход для 11-14 лет | Выход для 15-18 лет |
| **Понедельник (день первый)** | | | | |
| 1 | Гарнир припущенный | 100 | 130 | 150 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Молока | 200 | 200 | 200 |
| **Вторник (день второй)** | | | | |
| 1 | Крупа рисовая | 7 | 12 | 13 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 |
| 5 | Сахар | 1 | 1 | 1 |
| **Среда (день третий)** | | | |  |
| 1 | Гарнир перловка | 48 | 62 | 71 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Масло сливочное | 4 | 5 | 6 |
| **Калорийность, ккал** | | | | |
| **Четверник (день четвертый)** | | | | |
| 1 | Рыба тущенная | 75 | 75 | 75 |
| 2 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 3 | Масло сливочное | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Сахар | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Сок фруктовый | 200 | 200 | 200 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| **Калорийность, ккал** | | | | |
| **Пятница (день пятый)** | | | | |
| 1 | Зразы рубленые | 80 | 90 | 100 |
| 2 | Рис | 100 | 130 | 150 |
| 3 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 |
| 4 | Сузбеше | 100 | 100 | 100 |
| 5 | Молоко | 200 | 200 | 200 |
| **Калорийность, ккал** | | | | |