

Согласовано
 Руководитель РГУ «УКК и БТ и услуг,
 района Алтай Департамента КК и безопасности
 товаров и услуг ВКО ККК и БТ и услуг МЗ РК»

И.о.руководителя _____ Жумаканова Л.М.



Утверждаю

Директор РГУ "Средняя
 города Серебрянска" школа №4

Туржанова К.Ч.



2019 г.

**Перспективное меню горячего питания с 0-11 классов
 Четырехнедельное меню блюд (лето-осень)**

1 неделя

День недели	Наименование блюд	Выход блюда, гр:		
		7-10лет	11-14лет	15-18лет
Понедельник	Борщ со сметаной м/кур	200/25	230/25	250/25
	Окорочок запечённый	80	90	100
	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
	Мёд пчелиный	10	10	10
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	742	867	925
Вторник	Суп гороховый	200/25	230/25	250/25
	Салат из свежих огурцов	60	80	100
	Перец фаршированный с мясом и рисом	200	230	269
	Кисель	200	200	200
	Яблоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	846	921	1082
Среда	Суп с крупой	200	230	250
	Мясо тушёное с капустой	100/50	130/50	150/50
	Кефир	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	881	999	1072
Четверг	Суп лапша домашняя, м/кур	200/25	230/25	250/25
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	80	100
	Котлеты рыбные	80	90	100
	Гарнир: пюре картофельное	100	130	150
	Компот	200	200	200
	Банан	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	920	1043	1135
Пятница	Щи из свежей капусты	200	230	250
	Плов	150/50	180/50	200/50
	Мёд пчелиный	10	10	10
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	831	925	968

2 неделя

День недели	Наименование блюд	Выход блюда, гр.		
		7-10лет	11-14лет	15-18лет
Понедельник	Суп лапша домашняя, м/кур	200/25	230/25	250/25
	Котлеты	80	90	100
	Мёд пчелиный	10	10	10

Вторник	Чай с сахаром	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	748	790	804
	Суп с клецками	200	230	250
	Салат из моркови с яблоками	60	80	100
	Голубцы с мясом и рисом	200	200	200
	Компот	200	200	200
	Банан	200	200	200
	Калорийность, ккал	868	930	974
Среда	Суп с вермишелью	200	230	250
	Тефтели мясные	80	90	100
	Гарнир: макароны отварные	100	130	150
	Кефир	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	871	1004	1087
Четверг	Салат из свежих овощей	60	80	100
	Жаркое по-домашнему	75/50	75/50	100/50
	Кисель	200	200	200
	Груша	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	711	818	912
Пятница	Рассольник	200/25	230/25	250/25
	Котлета	80	90	100
	Гарнир: рис припущенный	100	130	150
	Мёд пчелиный	10	10	10
	Компот	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	898	1006	1082

3 неделя

День недели	Наименование блюд	Выход блюда, гр.		
		7-10лет	11-14лет	15-18лет
Понедельник	Суп с макаронными изделиями	200	230	250
	Каша молочная с маслом	5/150	5/200	5/250
	Мёд пчелиный	10	10	10
	Какао	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	927	1055	1145
Вторник	Борщ	200/25	230/25	250/25
	Салат из сладкого перца с зеленью	60	80	100
	Окорочок запечённый	80	90	100
	Гарнир: перловка	100	130	150
	Компот из свежих плодов	200	200	200
	Банан	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	828	983	1081
Среда	Рассольник	200	230	250
	Биточки	80	90	100
	Гарнир: макароны отварные	100	130	150
	Кефир	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	877	989	1055
Четверг	Суп с бобовыми	200	230	250
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	80	100
	Тефтели	80	90	100
	Гарнир: пюре картофельное	100	130	150
	Сок натуральный	200	200	200
	Яблоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

	Калорийность, ккал	739	879	940
Пятница	Суп лапша домашняя, м/кур	200/25	230/25	250/25
	Перец фаршированный с мясом и рисом	200	230	269
	Мёд пчелиный	10	10	10
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	942	1079	1178

4 неделя

День недели	Наименование блюд	Выход блюда, гр.		
		7-10лет	11-14лет	15-18лет
Понедельник	Суп "иртышский"	200/25	230/25	250/25
	Биточки мясные	80	90	100
	Гарнир: рис припущенный	100	130	150
	Мёд пчелиный	10	10	10
	Чай с молоком	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	899	1035	1121
Вторник	Суп с крупой	200	230	250
	Салат из белокачанной капусты	60	80	100
	Азу	200	230	250
	Компот из свежих плодов	200	200	200
	Банан	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	828	923	974
Среда	Борщ со сметаной м/кур	200/25	230/25	250/25
	Мясо тушёное с перловкой	150/50	150/50	200/50
	Кисель	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	792	976	1091
Четверг	Суп с бобовыми	200	230	250
	Салат с огурцами и зеленью	80	80	100
	Котлета	80	90	100
	Гарнир: пюре картофельное	100	130	150
	Сок натуральный	200	200	200
	Яблоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	724	820	885
Пятница	Суп лапша домашняя, м/кур	200/25	230/25	250/25
	Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50
	Мёд пчелиный	10	10	10
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	853	944	996

**Перспективное меню горячего питания с 0-11 классов
Четырехнедельное меню блюд (зима-весна)**

1 неделя

День недели	Наименование блюд	Выход блюда, гр.		
		7-10лет	11-14лет	15-18лет
Понедельник	Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25
	Тефтели	80	90	100
	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
	Мёд пчелиный	10	10	10
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	756	872	928
Вторник	Суп с крупой	200	230	250
	Жаркое по-домашнему	200	230	300
	Кисель	200	200	200
	Яблоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	846	921	1082
Среда	Салат из свежей капусты	60	80	100
	Рассольник	200	230	250
	Каша молочная	150	200	250
	Компот	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	881	999	1072
Четверг	Салат из моркови	60	80	100
	Суп с бобовыми	200	230	250
	Котлеты рыбные	80	90	100
	Гарнир: пюре картофельное	100	130	150
	Чай с сахаром	200	200	200
	Банан	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал	842	917	922	
Пятница	Борщ	200	230	250
	Котлета	80	90	100
	Гарнир: рис отварной	100	130	150
	Мёд пчелиный	10	10	10
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	831	925	968
2 неделя				
День недели	Наименование блюд	Выход блюда, гр.		
		7-10лет	11-14лет	15-18лет
Понедельник	Суп "иртышский"	200/25	230/25	250/25
	Мясо тушённое с перловкой	140/60	140/60	140/60
	Мёд пчелиный	10	10	10
	Чай с сахаром	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	748	790	806
Вторник	Салат из морской капусты	60	80	100
	Суп-лапша домашняя м/кур	25/200	25/230	25/250
	Жаркое по-домашнему	200/25	230/25	250/25
	Компот из сухофруктов	200	200	200
	Яблоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	866	933	976
Среда	Суп с клёцками м/кур	200/25	230/25	250/25
	Плов	150/50	180/50	200/50

	Кефир	200	200	200
	Банан	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	871	1004	1087
Четверг	Салат "сельский"	60	80	100
	Суп с бобовыми	200	230	250
	Рыба припущенная	75/50	75/50	100/50
	Гарнир: пюре картофельное	100	130	150
	Сок натуральный	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	711	818	912
	Пятница	Салат из свежих огурцов	60	80
Щи из свежей капусты		200/25	230/25	250/25
Биточки		80	90	100
Гарнир: макароны отварные		100	130	150
Мёд пчелиный		10	10	10
Молоко		200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный		20	35	40
Калорийность, ккал		890	1004	1078

3 неделя

День недели	Наименование блюд	Выход блюда, гр.		
		7-10лет	11-14лет	15-18лет
Понедельник	Суп с макаронными изделиями	200	230	250
	Каша молочная с маслом	5/150	5/200	250
	Мёд пчелиный	10	10	10
	Чай с сахаром и молоком	200	200	200
	Банан	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	923	1051	1142
Вторник	Борщ	200	230	250
	Салат из моркови с чесноком	60	80	100
	Окорочок запечённый	80	90	100
	Гарнир: макароны отварные	100	130	150
	Сок натуральный	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	828	983	1081
Среда	Суп "мастау"	200/25	230/25	250/25
	Котлеты	80	90	100
	Гарнир: капуста тушённая	100	130	150
	Кефир	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	878	990	1056
Четверг	Суп с крупой	200	230	250
	Салат из свежих огурцов	60	80	100
	Голубцы "ленивые"	80	90	100
	Гарнир: пюре картофельное	100	130	150
	Кисель	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	739	879	940
Пятница	Салат витаминный	60	80	100
	Рассольник	200	230	250
	Мёд пчелиный	10	10	10
	Лагман	150/50	180/50	200/50
	Компот	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	938	1075	1174

4 неделя

День недели	Наименование блюд	Выход блюда, гр.		
		7-10лет	11-14лет	15-18лет
Понедельник	Щи из свежей капусты м/кур	200/25	230/25	250/25
	Плов	150/50	180/50	200/50
	Мёд пчелиный	10	10	10
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	891	1027	1113
Вторник	Суп с вермишелью	200	230	250
	Салат из белокачанной капусты	60	80	100
	Тефтели	80	90	100
	Гарнир: пюре гороховое	100	130	150
	Сок натуральный	200	200	200
	Яблоко "	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	920	1043	1135
Среда	Суп с крупой м/кур	200/25	230/50	250/25
	Бигус	100/50	130/50	150/50
	Кефир	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	792	976	1091
Четверг	Суп с клецками м/кур	200/25	230/25	250/25
	Салат из свеклы	80	80	100
	Каша молочная с маслом	5/150	5/200	5/250
	Компот	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	924	1020	1085
Пятница	Борщ со сметаной м/кур	200/25	230/25	250/25
	Биточки	80	90	100
	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
	Кисель	200	200	200
	Мёд пчелиный	10	10	10
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Калорийность, ккал	953	1044	1096