

«Утверждаю»

Директор

КТУ «Общеобразовательная

школа №1 села Бастау

отдела образования

по Атбасарскому району

управления образования

Актюлинской области»

Журумбаева А.Ж.

02.09.2022 года



Четырехнедельное меню

для организации питания учащихся ОШ №1 села Бастау на 2022-2023 учебный год

1 неделя

Понедельник (день первый)

№	Наименование	Выход	Ккал
1	Каша рисовая (молочная)	200/05	
2	Чай с молоком	200	
3	Бутерброд с сыром на хлеб с маслом	15/20	
4	Яйцо отварное	1 шт	
5	Яблоко	1 шт.	
итого			785,36

Вторник (день второй)

1	Салат из свежей капусты	60/30	
2	Биточки с соусом	50/100	
3	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	150	
4	компот	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	
итого			720,2

Среда (день третий)

1	Салат из яблок и моркови	60/40	
2	Поджарка (говядина)	50/80	
3	Гарнир перловка	150	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
5	какао	200	
итого			831,95

Четверг (день четвертый)

1	Картофельное пюре с тушеной рыбой	160/80	
2	Салат с отварной свеклы с изюмом	60	
3	кисель	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
итого			686,8

Пятница (день пятый)

1	Овощное рагу с мясом (птица)	160/80	
2	Ватрушка с творогом	80/60	
3	Чай сладкий с молоком	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
5	мандарин	1 шт.	
итого			690,6

2 неделя

Понедельник (день первый)

№	Наименование	Выход	Ккал
1	Каша геркулесовая (молочная)	200/05	
2	Чай с молоком	200	
3	Хлеб ржано-пшеничный со сливочным маслом и с сыром	20	
4	Яйцо отварное	1 шт	
5	Яблоко	1 шт.	
итого			904,36

Вторник (день второй)

1	Салат витаминный	60	
2	Котлета с соусом	80/50	
3	Гарнир: макароны припущенные	150	
4	компот	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	
итого			621,6

Среда (день третий)

1	Салат из капусты	60	
2	Сосиски по-столичному (халал)	80	
3	Гарнир: картофельное пюре	150	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
5	кисель	200	
6	мандарин	1 шт.	
итого			732,6

Четверг (день четвертый)

1	Мясо птицы	80/50	
2	Гарнир: рис припущенный	150	
3	какао	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
итого			686,8

Пятница (день пятый)

1	Картофельное пюре с тушеной рыбой	160/80	
2	Ватрушка с творогом	80/60	
3	Чай сладкий с молоком	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
итого			1182,6

3 неделя
Понедельник (день первый)

№	Наименование	Выход	Ккал
1	Каша манная (молочная)	200/05	
2	Бутерброд с сыром на хлебе	20/15	
3	Чай с молоком	200	
4	Яйцо отварное	1 шт	
5	Яблоко	1 шт.	
итого			628,36

Вторник (день второй)

1	Салат витаминный	60	
2	Котлета с соусом	80/50	
3	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	150	
4	Кисель	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	
итого			698,6

Среда (день третий)

1	Жаркое по домашнему (мясо птицы)	150/80	
2	Компот	200	
3	Салат витаминный	60	
4	Ватрушка с творогом	80/60	
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	
итого			732,6

Четверг (день четвертый)

1	Салат винегрет	60	
2	Тефтели мясные	50/80	
3	Гарнир: макароны	150	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
5	Какао	200	
итого			900,6

Пятница (день пятый)

1	Картофельное пюре с тушеной рыбой	160/80	
2	Печеное	80	
3	Чай с молоком	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
5	Мандарин	1 шт.	
итого			650,6

4 неделя

Понедельник (день первый)

№	Наименование	Выход	Ккал
1	Каша пшенная (молочная)	200/05	
2	Хлеб с повидлом	80	
3	Чай с молоком	200	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
5	Яйцо отварное	1 шт.	
итого			678,42

Вторник (день второй)

1	Салат из свежей капусты	60	
2	Котлета с соусом	80/50	
3	Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	150	
4	Компот	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	
6	Яблоко	1 шт.	
итого			599,39

Среда (день третий)

1	Жаркое по домашнему (мясо птицы)	150/80	
2	Компот	200	
3	Салат витаминный	60	
4	Печеное	80	
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	
итого			1009,6

Четверг (день четвертый)

1	Картофельное пюре с тушеной рыбой	160/80	
2	Салат со свежей морковью на растительном масле	60	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
5	Какао	200	
6	Мандарин	1 шт	
итого			840,6

Пятница (день пятый)

1	Гуляш, гарнир: рис	200	
2	Салат	60	
3	Ватрушка с творогом	80	
4	Чай с молоком	200	
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	
итого			448,6