



«Утверждаю»  
 директор ГУ «СОШ №14»  
 Сачанов А.Т.

Перспективное 2-х недельное меню для учащихся, питающихся из фонда всеобуча (дети сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, малообеспеченные семьи) в столовой КГУ " СОШ № 14" на 2021-2022 уч.г.

**1 неделя**

ТТК	Наименование блюда	1 день					
		7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
<b>1 день</b>							
		Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1	Салат из моркови	60	25	80	35	100	55
140	Суп борщ с капустой с картофелем	200	150	230	170	250	200
443	Плов из курицы	200	350	230	380	250	400
пром	Компот из сухофруктов	200	120	200	120	200	120
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	45	35	45	35	45
	Мёд	5	5	5	5	5	5
	<b>итого за день</b>		<b>695</b>	<b>780</b>	<b>755</b>	<b>840</b>	<b>402 тнг</b>
<b>2 день</b>							
132	Салат из белокочанной капусты	60	25	80	35	100	55
473	Рассольник "Ленинградский"	200	150	230	170	250	200
224	Шницель мясной с соусом	80	250	90	270	100	290
741	Гороховое пюре	75	70	100	85	120	100
639	Компот из сухофруктов	200	120	200	120	200	120
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	45	35	45	35	45
	Мёд	5	5	5	5	5	5
	<b>итого за день</b>		<b>665</b>	<b>740</b>	<b>730</b>	<b>810</b>	<b>402 тнг</b>
<b>3 день</b>							
100	Салат из свежих огурцов на р/м	60	25	80	35	100	55
110	Суп овощной	200	150	230	170	250	200
461	Тефтели мясные с луком с соусом	80	250	90	270	100	290
273	Макаронные изделия отварные	75	150	100	180	120	210
591	Кисель плодово-ягодный	200	120	200	120	200	120
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	45	35	45	35	45
	Мёд	5	5	5	5	5	5
	<b>итого за день</b>		<b>745</b>	<b>740</b>	<b>825</b>	<b>810</b>	<b>402 тнг</b>
<b>4 день</b>							
27	Салат свекольный	60	25	80	35	100	55
139	Суп рыбный	200	150	230	170	250	200
4	Котлета рыбная	80	250	90	270	100	290
538	Картофельное пюре	75	80	100	95	120	105
686	Чай с лимоном	200	120	200	120	200	120
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	45	35	45	35	45
	Мёд	5	5	5	5	5	5
	<b>итого за день</b>		<b>675</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>810</b>	<b>402 тнг</b>
<b>5 день</b>							
98	Свекольник	200	150	230	170	250	200
291	Лагман	80	250	90	270	100	290
214	Салат витаминка	75	95	100	110	120	125
693	Компот из сухофруктов	200	120	200	120	200	120
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	45	35	45	35	45
	Мёд	5	5	5	5	5	5
	<b>итого за день</b>		<b>665</b>	<b>660</b>	<b>720</b>	<b>710</b>	<b>402 тнг</b>

## 2 неделя

ТТК	Наименование блюда	1 день				
		7-10 лет	11-14 лет	15-1		
<b>1 день</b>						
		Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход
1	Салат витаминный	60	25	80	35	100
140	Суп лапша по-домашнему	200	150	230	170	250
443	Плов из говядины	200	350	230	380	250
пром	Чай с лимоном	200	120	200	120	200
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	45	35	45	35
	Мёд	5	5	5	5	5
	<b>итого за день</b>		<b>695</b>	<b>780</b>	<b>755</b>	<b>840</b>
<b>2 день</b>						
132	Салат из белокочанной капусты	60	25	80	35	100
473	Суп свекольник	200	150	230	170	250
224	Котлета домашняя	80	250	90	270	100
741	Рис припущенный	75	70	100	85	120
639	Компот из сухофруктов	200	120	200	120	200
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	45	35	45	35
	Мёд	5	5	5	5	5
	<b>итого за день</b>		<b>665</b>	<b>740</b>	<b>730</b>	<b>810</b>
<b>3 день</b>						
100	Салат из свежих огурцов на р/м	60	25	80	35	100
110	Суп овощной	200	150	230	170	250
461	Тефтели мясные с луком с соусом	80	250	90	270	100
273	Перловка отварная	75	150	100	180	120
591	Кисель плодово-ягодный	200	120	200	120	200
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	45	35	45	35
	Мёд	5	5	5	5	5
	<b>итого за день</b>		<b>745</b>	<b>740</b>	<b>825</b>	<b>810</b>
<b>4 день</b>						
27	Салат яблока с морковью	60	25	80	35	100
139	Суп картофельный с макаронными	200	150	230	170	250
4	Котлета рыбная	80	250	90	270	100
538	Картофельное пюре	75	80	100	95	120
686	Чай с лимоном	200	120	200	120	200
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	45	35	45	35
	Мёд	5	5	5	5	5
	<b>итого за день</b>		<b>675</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>810</b>
<b>5 день</b>						
98	Щи по-уральский	200	150	230	170	250
291	Жаркое по-домашнему	80	250	90	270	100
214	Салат винегрет	75	95	100	110	120
693	Компот из сухофруктов	200	120	200	120	200
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	45	35	45	35
	Мёд	5	5	5	5	5
	<b>итого за день</b>		<b>665</b>	<b>660</b>	<b>720</b>	<b>710</b>
	<b>итого за 5 дней</b>		<b>3445</b>	<b>3660</b>	<b>3770</b>	<b>3980</b>
	<b>итого средняя за день</b>		<b>689,00</b>	<b>732,00</b>	<b>754,00</b>	<b>796,00</b>



«Утверждаю»  
 директор ГУ «СОШ №14»  
 Сачанов А.Т.

Перспективное 2-х недельное меню для учащихся, питающихся из фонда всеобуча (дети сироты и дети, оставшиеся без попечения родителей, малообеспеченные семьи) в столовой КГУ " СОШ № 14" на 2021-2022 уч.г.

**1 неделя**

ТТК	Наименование блюда	1 день					
		7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
<b>1 день</b>							
		Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1	Салат из моркови	60	25	80	35	100	55
140	Суп борщ с капустой с картофелем	200	150	230	170	250	200
443	Плов из курицы	200	350	230	380	250	400
пром	Компот из сухофруктов	200	120	200	120	200	120
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	45	35	45	35	45
	Мёд	5	5	5	5	5	
	<b>итого за день</b>		<b>695</b>	<b>780</b>	<b>755</b>	<b>840</b>	<b>402 тнг</b>
<b>2 день</b>							
132	Салат из белокочанной капусты	60	25	80	35	100	55
473	Рассольник "Ленинградский"	200	150	230	170	250	200
224	Шницель мясной с соусом	80	250	90	270	100	290
741	Гороховое пюре	75	70	100	85	120	100
639	Компот из сухофруктов	200	120	200	120	200	120
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	45	35	45	35	45
	Мёд	5	5	5	5	5	
	<b>итого за день</b>		<b>665</b>	<b>740</b>	<b>730</b>	<b>810</b>	<b>402 тнг</b>
<b>3 день</b>							
100	Салат из свежих огурцов на р/м	60	25	80	35	100	55
110	Суп овощной	200	150	230	170	250	200
461	Тефтели мясные с луком с соусом	80	250	90	270	100	290
273	Макаронные изделия отварные	75	150	100	180	120	210
591	Кисель плодово-ягодный	200	120	200	120	200	120
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	45	35	45	35	45
	Мёд	5	5	5	5	5	
	<b>итого за день</b>		<b>745</b>	<b>740</b>	<b>825</b>	<b>810</b>	<b>402 тнг</b>
<b>4 день</b>							
27	Салат свекольный	60	25	80	35	100	55
139	Суп рыбный	200	150	230	170	250	200
4	Котлета рыбная	80	250	90	270	100	290
538	Картофельное пюре	75	80	100	95	120	105
686	Чай с лимоном	200	120	200	120	200	120
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	45	35	45	35	45
	Мёд	5	5	5	5	5	
	<b>итого за день</b>		<b>675</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>810</b>	<b>402 тнг</b>
<b>5 день</b>							
98	Свекольник	200	150	230	170	250	200
291	Лагман	80	250	90	270	100	290
214	Салат витаминка	75	95	100	110	120	125
693	Компот из сухофруктов	200	120	200	120	200	120
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	45	35	45	35	45
	Мёд	5	5	5	5	5	
	<b>итого за день</b>		<b>665</b>	<b>660</b>	<b>720</b>	<b>710</b>	<b>402 тнг</b>

2 неделя							Стоимость
ТТК	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У		
<b>1 день</b>							
14	Овощной салат	80	0,64	0,08	1,92	11,2	
437	Гуляш из говядины	50/5	14,4	15,6	3,2	211	
273	Макаронные изделия отварные	130	4,55	3,64	28,08	166,4	
5	Чай черный	200	0,2		10,8	53	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мёд	5	5	5	5	5	
<b>итого за день</b>			<b>27,39</b>	<b>24,82</b>	<b>62,1</b>	<b>516,9</b>	<b>315 тнг</b>
<b>2 день</b>							
14	Жаркое по-домашнему из курицы	200	16,8	14	12,6	244	
пром	Фрукты	200	1,8	0,4	16,2	86	
591	Кисель плодово-ягодный	200	0,4		9,1	35	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мёд	5	5	5	5	5	
<b>итого за день</b>			<b>26,6</b>	<b>19,9</b>	<b>56</b>	<b>440,3</b>	<b>315 тнг</b>
<b>3 день</b>							
10	Салат из моркови на р/м	80	0,64	3,76	6	70,56	
52	Котлета мясная с соусом	90/20	12,8	15,2	11,9	202,5	
523	Каша ячневая вязкая гарнирная	130	2,5	3,5	15,08	104	
367	Напиток "Мозаика" (Яблоко, ягода)	200	0,05	0,05	19,5	75	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мёд	5	5	5	5	5	
<b>итого за день</b>			<b>23,59</b>	<b>28,01</b>	<b>70,58</b>	<b>527,36</b>	<b>315 тнг</b>
<b>4 день</b>							
102	Салат овощной (огурцы, помидоры, м/р)	80	0,56	6,16	3,6	75,2	
391	Шницель рыбный натуральный с соусом	90/20	13,59	4,41	9,2	130,5	
527	Рис припущенный	130	2,95	4,07	29,9	170,7	
639	Компот из сухофруктов	200	7,7	2,6	10,7	102	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	мед	5	5	5	5	5	
<b>итого за день</b>			<b>32,4</b>	<b>22,74</b>	<b>71,5</b>	<b>553,7</b>	<b>315 тнг</b>
<b>5 день</b>							
96	Салат из моркови с кукурузой	80	8,88	5,76	9,12	124,8	
141	Щи со свежей капустой	230	3,9	6,9	11,2	122,2	
460	Котлета куриная с красным соусом	90/20	14,7	17,3	13,16	268,2	
523	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,7	4,8	28,2	182,8	
628	Чай черный с сахаром	200	0,2		10,8	53	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мёд	5	5	5	5	5	
<b>итого за день</b>			<b>36,98</b>	<b>35,26</b>	<b>85,58</b>	<b>821,3</b>	<b>315 тнг</b>
<b>итого за 5 дней</b>			<b>146,96</b>	<b>130,73</b>	<b>345,76</b>	<b>2859,56</b>	
<b>итого средняя за день</b>			<b>29,39</b>	<b>26,15</b>	<b>69,15</b>	<b>571,91</b>	