

«Утверждаю»
Директор КГУ СОШ
им. К. Макпалеева
г. Павлодара
Байгозинова Ж.Ш.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
4-х недельное меню
Осень-зима
для начальной школы**

Основание: Единые стандарты по рациону питания школьников (методические рекомендации) 2017г.
Сборник рецептур блюд диетического питания для предприятий общественного питания 1989г.
Сборник рецептур блюд для предприятий общественного питания, Москва 2003г.

1 неделя для начальной школы

Дни	Наименование готовых блюд	Выход	ккал	Белки, гр	Жиры, гр
1 день	Салат или овощная нарезка	30	98	3,2	2,9
	Плов	180	278	21,9	7,45
	Чай чёрный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7
2 день	Салат	30	98	3,2	2,9
	Тефтели мясные	50/30	144,3	9,5	7,3
	Макароны отварные	100			
	Чай чёрный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб	20	78,4	2,2	0,7
3 день	Овощное рагу	180	98	3,2	2,9
	Чай чёрный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	32,8		
4 день	Борщ из свежей капусты	200	287,3	20,0	9,0
	Булочка	50	315,6	13,7	20,2
	Чай чёрный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	32,8		
5 день	Котлеты мясные	50/30	228	22,94	6,22
	Каша ячневая рассыпчатая	100	161,6	5,7	6,1
	Чай чёрный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7

2 неделя для начальной школы

Дни	Наименование готовых блюд	Выход	ккал	Белки, гр	Жиры, гр
1 день	Салат	30	98	10,2	6,3
	Шницель мясной	50/30	278	21,9	7,45
	Вермишель отварная	100	152,5	3,4	5,35
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7
2 день	Нарезка из свежих овощей	30	98	10,2	6,3
	Плов	180	144,3	9,5	7,3
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб	20	78,4	2,2	0,7
3 день	Мясо с овощами	80	228	22,94	6,22
	Каша пшеничная вязкая	100			
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	32,8		
4 день	Суп гороховый	200	287,3	20,0	9,0
	Сосиска в тесте	50	315,6	13,7	20,2
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7
5 день	Тефтели мясные	50/30	228	22,94	6,22
	Картофельное пюре	100	161,6	5,7	6,1
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	32,8		

3 неделя для начальной школы

Дни	Наименование готовых блюд	Выход	ккал	Белки,	Жиры,
				гр	гр
1 день	Салат или овощная нарезка	30	98	10,2	6,3
	Котлеты мясные	50/30	278	21,9	7,45
	Каша гречневая рассыпчатая	100			
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7
2 день	Рассольник	200	144,3	9,5	7,3
	Булочка с маком	50	315,6	13,7	20,2
	Мёд	10	32,8	0,10	0
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб	20	78,4	2,2	0,7
3 день	Нарезка	30	98	10,2	6,3
	Плов	180	228	22,94	6,22
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7
4 день	Овощное рагу	180	287,3	20,0	9,0
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	32,8	0,10	0
5 день	Салат или овощная нарезка	30	98	10,2	6,3
	Биточки мясные	50/30	228	22,94	6,22
	Гороховое пюре	100	161,6	5,7	6,1
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7

4 неделя для начальной школы

Дни	Наименование готовых блюд	Выход	ккал	Белки, гр	Жиры, гр
1 день	Нарезка из свежих овощей	30	98	10,2	6,3
	Плов	180	315,6	13,7	20,2
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7
2 день	Жаркое по-домашнему	180	144,3	9,5	7,3
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб	20	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	32,8	0,10	0
3 день	Салат	30	98	10,2	6,3
	Сосиски отварные	40/30	228	22,94	6,22
	Гороховое пюре	100			
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7
4 день	Шницель мясной	50/30	287,3	20,0	9,0
	Картофельное пюре	100	315,6	13,7	20,2
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	32,8	0,10	0
5 день	Суп харчо	200	98	10,2	6,3
	Сосиска в тесте	80	228	22,94	6,22
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	78,4	2,2	0,7