


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

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
2-х недельное меню
Зима-весна
для детей из фонда ВСЕОБУЧ**

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.

Меню для детей из фонда ВСЕОБУЧ

1 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	Выход			ккал	Белки, гр	Жиры, гр
		6-10	11-14	15-18			
1 день	Лапша по-домашнему	200	230	250	154	5,5	5,2
	Плов	180	200	230	278	21,9	7,45
	Чай черный с сахаром	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	30	40	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	10	10	32,8	0,10	0
2 день	Салат из моркови	30	30	30	80	15,9	22,3
	Рассольник	200	230	250	144,3	9,5	7,3
	Биточки мясные	50/30	60/30	75/30	315,6	13,7	20,2
	Макароны отварные	100	130	150	149	4,05	5,69
	Кисель плодово-ягодный	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб	20	30	40	78,4	2,2	0,7
3 день	Суп гороховый	200	230	250	103,2	4,0	5,25
	Овощное рагу	180	200	230	228	22,94	6,22
	Компот из сухофруктов	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	30	40	78,4	2,2	0,7
4 день	Суп Харчо	200	230	250	287,3	20,0	9,0
	Вареники с картошкой	180	200	230	315,6	13,7	20,2
	Чай черный с сахаром	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Выпечка или фрукт	50/1	60/1	75/1	315,6	13,7	20,2
	Хлеб пшеничный	20	30	40	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	10	10	32,8	0,10	0
5 день	Свекольник	200	230	250	144,3	9,5	7,3
	Котлеты мясные	50/30	60/30	75/30	228	22,94	6,22
	Каша ячневая вязкая	100	130	150	161,6	5,7	6,1
	Компот из свежих плодов	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	30	40	78,4	2,2	0,7

2 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	Выход			ккал	Белки, гр	Жиры, гр
		6-10	11-14	15-18			
1 день	Салат из свеклы	30	30	30	98	10,2	6,3
	Щи Уральские	200	230	250	154	5,5	5,2
	Шницель мясной	50/30	60/30	75/30	315,2	13,7	29,3
	Вермишель отварная	100	130	150	278	21,9	7,45
	Чай черный с сахаром	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	30	40	78,4	2,2	0,7
2 день	Суп рыбный	200	230	250	144,3	9,5	7,3
	Плов	180	200	230	315,6	13,7	20,2
	Чай с молоком	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	30	40	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	10	10	32,8	0,10	0
3 день	Лапша по-домашнему	200	230	250	103,2	4,0	5,25
	Голубцы ленивые	200	230	250	315,6	13,7	12,9
	Компот из сухофруктов	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	30	40	78,4	2,2	0,7
4 день	Суп гороховый	200	230	250	287,3	20,0	9,0
	Пельмени отварные	180	200	230	315,6	13,7	20,2
	Чай черный с сахаром	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Булочка школьная	50/1	60/1	75/1	315,6	13,7	20,2
	Хлеб пшеничный	20	30	40	78,4	2,2	0,7
	Мёд	10	10	10	32,8	0,10	0
5 день	Рассольник	200	230	250	144,3	9,5	7,3
	Тефтели мясные	50/30	60/30	75/30	228	22,94	6,22
	Картофельное пюре	100	130	150	161,6	5,7	6,1
	Кисель плодово-ягодный	200	200	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	20	30	40	78,4	2,2	0,7