

### ПЕРСПЕКТИВНОЕ 4-х недельное меню

для организации питания учащихся общего среднего образования по Есильскому району на 2022г (осенний период)

1 неделя	Масса порции в граммах в зависимости от возраста с 7 до 11 лет грамм	Ккал	Масса порции в граммах в зависимости от возраста с 11 до 18 лет	Ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>				
Каша ячневая молочная	200	235,71	250	314,28
Какао с молоком	200	145,2	200	145,2
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,2
Мёд	25	122	25	122
Стоимость -750тенге				
<b>ВТОРНИК</b>				
Глов из риса и мяса	200	285	250	380
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
кисель	200	49,6	200	49,6
фрукт	250	118	250	118
Стоимость -750тенге				
<b>СРЕДА</b>				
Тефтели с основным соусом	70/50	197	70/50	197
Каша пшеничная	150	213,71	180	256,45
Компот из с/фруктов	200	110	200	110
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Стоимость -750тг				
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				
Салат из моркови с чесноком	50	65,4	80	76,5
Суп харчо с мясом гов.	250		300	
Сок натуральный	200	92	300	92
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Стоимость -750тенге				
<b>ПЯТНИЦА</b>				
Пельмени с маслом	200	278,32	250	331,2
Чай с сахаром	200	28	200	28
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Стоимость -750тенге				

2 неделя	Масса порции в граммах в зависимости от возраста с 7 до 11 лет	Ккал	Масса порции в граммах в зависимости от возраста с 11 до 18 лет грамм	Ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>				
Каша рисовая молочная	200	308,6	250	330,22
Кофейный напиток из цикория с молоком	200	116	200	116
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
фрукт	250	118	250	118
мед	25	122	25	122
Стоимость -750тенге				
<b>ВТОРНИК</b>				
Рассольник на к/б со сметаной	250	170,75	300	210,12
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Чай с сахаром	200	28	200	28
Ватрушка с творогом	100	328,66	100	328,66
Стоимость -750тенге				
<b>СРЕДА</b>				
Гуляш с основным соусом	80/50	125	100/50	156,9
Макароны отварные	150	168,45	180	202,4
Компот из с\фруктов	200	110	200	110
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Стоимость -750тг				
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				
Рыба запеченная с основным соусом	80	142,2	100	158
Картофель отварной	150		180	
Кисель	200	49,6	200	49,6
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Стоимость -750тенге				
<b>ПЯТНИЦА</b>				
Салат из свежей капусты	60	51	100	85
Вареники с маслом	200	278,32	250	331,2
Сок натуральный	200	92	200	92
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Стоимость -750тенге				

3 неделя	Масса порции в граммах в зависимости от возраста с 7 до 11 лет грамм	Ккал	Масса порции в граммах в зависимости от возраста с 11 до 18 лет грамм	Ккал
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>				
Каша пшеничная молочная	200	235,71	250	314,28
Чай с молоком	200	86	250	86
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Фрукт	250	118	250	118
Мед	25	122	25	122
Стоимость -750тенге				
<b>ВТОРНИК</b>				
Мясо кур запеченное	80	225	100	281,25
Каша гречневая с основным соусом	150	276,53	180	307,26
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Компот из свежих яблок	200	110	200	110
Стоимость -750тенге				
<b>СРЕДА</b>				
Суп гороховый с мясом	250	177,8	300	204,75
Булочка	60	197,16	60	197,16
Чай с сахаром	200	28	200	28
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Стоимость -750тг				
<b>ЧЕТВЕРГ</b>				
Салат из моркови	60	65,4	80	76,5
Котлета	80	223	80	223
Макароны отварные	150	168,45	180	202,14
Какао с молоком	200	145,2	200	145,2
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Стоимость -750тенге				
<b>ПЯТНИЦА</b>				
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/50	180,65	100/50	250,5
Пюре картофельное	150	137,25	180	164,7
Кисель плодово-ягодный	200	49,6	200	49,6
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Стоимость -750тенге				

4 неделя

Масса порции в граммах в зависимости от возраста с 7 до 11 лет грамм	Ккал	Масса порции в граммах в зависимости от возраста с 11 до 18 лет грамм	Ккал
--	------	---	------

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Каша «Дружба» молочная (рис.пшено)	200	254,8	250	270,2
Чай с сахаром	200	28	200	28
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	20/40	108,6/107,
Ватрушка с творогом	100	328,66	100	328,66
Мед	25	122	25	122
Стоимость -750тенге				

**ВТОРНИК**

Салат из свежих помидор и огурцов	60	44,52	80	64,2
Жаркое по домашнему	250	202,63	300	365
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Цикорий	200	110	200	110
Стоимость -750тенге				

**СРЕДА**

Рыба запеченная с основным соусом	80/50	142,2	100/50	158
Рис отварной	150	162,3	200	224,6
Компот из фруктов	200	110	200	110
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Стоимость -750тг				

**ЧЕТВЕРГ**

Суп-лапша домашняя с курицей	250	113	300	183
Кисель плодово-ягодный	200	49,6	200	49,6
Фрукт	250	118	250	118
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Стоимость -750тенге				

**ПЯТНИЦА**

Рагу из мяса птицы	250	360,2	300	432,24
Чай с молоком	200	86	200	86
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107,
Стоимость -750тенге				