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 лат грамм	Ккал	Масса порции в граммах а зависимости от возраста с 11 до 18 лет	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК			7,01	
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,
Мёд	25	122	25	122
Стоимость -750тенго		120-100		-
вторник	1-5		-	
Плов 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				
СРЕДА				
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		410017-08-0-08-0-0		100,0/10/,
ЧЕТВЕРГ				_
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		-1.1.0011		100,0/10/,
ПЯТНИЦА				
Пельмени с маслом	200	278,32	250	221.9
Чай с сахаром	200	28		331,2
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	200,000	28 108,6/107,
Стоимость -750тенге		. 4) 1) 00)	30/40	100,0/107,

2 неделя	Масса порщии в граммах в зависимости от возраста с 7 до 11	Ккал	Масса порции в граммах в зависимости от возраста с 11 до 18 лет грамм	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК				330,22
Каша рисовая молочная	200	308,6	250	116
Кофейный напиток из цикория	200	116	200	
с молоком	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107
Хлеб ржаной, пшеничный	250	118	250	118
фрукт	25	122	25	122
мед				-
Стоимость -750тенге				
ВТОРНИК	250	170,75	300	210,12
Рассольник на к/б со сметаной	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107
Хлеб ржаной, пшеничный	200	28	200	28
Чай с сахаром	100	328,66	100	328,66
Ватрушка с творогом	100	7007470		
Стоимость -750тенге				
СРЕДА	80/50	125	100/50	156,9
Гуляш с основным соусом	150	168,45	180	202,4
Макароны отварные	200	110	200	110
Компот из с\фруктов	20/30	72,4/85,7	30/40	108,6/107
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	12/0	17.75	
Стоимость -750тг				
ЧЕТВЕРГ	00	142,2	100	158
Рыба запеченная с основным соусом	80	142,2		ABB.04
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				
ПЯТНИЦА				
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 порщин в граммах в зависимости от возраста с 7 до 11 лет грамм	MC LC 20 CT	Масса порщии в траммак в зависимости от возраста с 11 до 18 лет грамм	Ккал
	понедельник	-		250	314,28
	Каша пшенная молочная	200	235,71	250	86
	Чай с молоком	200	86	30/40	108,6/107,
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	250	118
	Фрукт	250	118	25	122
ŀ		25	122	2.5	
ŀ	Мед Стоимость -750тенге		-		
١	вторник			100	281,25
	Мясо кур запеченное	80	225	180	307,26
	Каша гречневая с основным	150	276,53	180	
	coycom		nn + (mr. 7	30/40	108,6/107,
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	200	110
	Компот из свежих яблок	200	110	200	7.00
	Стоимость -750тенге		-		
	СРЕДА			300	204,75
	Суп гороховый с мясом	250	177,8	60	197.16
	- Control of the Cont	60	197,16	200	28
	Булочка Чай с сахаром	200	28	-	108,6/107,
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,7	30/40	200,00
	Стоимость -750тг			-	
	YETBEPF			80	76,5
	Салат из моркови	60	65,4	80	223
	Котлета	80	223		202.14
	Макароны отварные	150	168,45	180	145,2
	Какао с молоком	200	145,2	200	108,6/107,
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85,	7 30/40	108,07107,
	Стоимость -750тенге				
		2000000		2000	2505
	ПЯТНИЦА БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ В МОЛОЧНО-СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/50	180,65	100/50	250,5 164,7
	Пюре картофельное	150	137,25	180	49,6
	Кисель плодово-ягодный	200	49,6	200	
	Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85	7 30/40	108,6/107
	Стоимость -750тенге		17.50		

_{4 неделя}	Масса порции в граммах в зависимости от возраста с 7 до 11 лет грамм	Ккал	масса порции в граммак в записимости от позраста с 11 до 18 лет грам	Ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК			250	270,2
Каша «Дружба» молочная	200	254,B	230	1
(рислшено)	240	28	200	28
Чай с сахаром	200	72,4/85,7	20/40	108,6/107,
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30		100	328,66
Ватрушка с творогом	100	328,66	25	122
Мед	25	122		1
Стоимость -750тенте		1		
вторник	1		+	+
Салат из свежих помидор и		44,52	80	64,2
огурцов	60	202,63	300	365
Жаркое по домашнему	250	72,4/85,7		108,6/107,
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30		200	110
Цикорий	200	110	200	
Стоимость -750тенге	-	-	-	T -
СРЕДА		142,2	100/50	158
Рыба запеченная с основным	80/50	142,2	100,30	1.50
coycom		+	200	224,6
Рис отварной	150	162,3		110
Компот из с\фруктов	200	110	2.00	108,6/107
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/85	7 30/40	100,07207
Стеимость -750тг	1		-	
ЧЕТВЕРГ		1	111	1 400
Суп –лапша домашняя с курицей	250	113	300	183
Кисель плодово-вгодный	200	49,6	200	49,6
фрукт	250	118	250	118
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/8	5,7 30/40	108,6/10
Стоимость -750тенге				
ПЯТНИЦА	- 1		Hard Control	
Рагу из мяса птицы	250	360,2	300	432,24
Чай с молоком	200	86	200	86
Хлеб ржаной, пшеничный	20/30	72,4/8	35,7 30/40	108,6/10