

«Утверждаю»

Директор СШ

Им. С. Сейфуллина п. Бурабай

Э. Шлейнингер

«Согласовано»

Руководитель РГУ Бурабайского Управления

по защите прав потребителей

С. Жолдаспаев

Перспективное меню

СШ им. С. Сейфуллина п. Бурабай для учащихся с 6-11 лет.

на 10 дней

Наименование блюд	Выход блюд	Каллорий, ккал	Пищевые вещества		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г
1-й день					
Биточки паровые	100	260	19,4	16	9,6
Гарнир: гречка рассыпчатая	200	448	11,4	21	53,4
Каша манная	300	1062	33,6	2,4	219,9
Суп картофельный с фрикадельками	300	505,8	27,0	17,1	57,9
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Кефир	200	80	5,6	6,4	0
Чай с сахаром	200	8	1,6	0,4	2,32
Энергетическая и пищевая ценность рациона		2618,8	106,5	65,1	395,72
2-й день					
Салат из отварной свеклы	80	62	1	4,1	4,4
Рыбные котлеты	100	252	14,8	14,2	16,2
Гарнир: пюре картофельное	200	216	3,8	10,8	25
Щи из свежих овощей	300	317,1	8,7	20,4	36
Суп молочный вермишелевый	300	198	8,7	6,9	25,5
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Чай с сахаром	200	8	1,6	0,4	2,32
Пирожки с картошкой	100	98,6	8,6	0,9	15,0
Сок мульти-витаминный	200	93	0,7	0,1	22,1
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1499,7	55,8	57,7	208,82
3-й день					

Каша геркулесовая молочная	300	315,0	9,6	12,9	42,6
Гуляш говяжий	200/100	296,0	28,0	18,4	5,2
Гарнир: макароны отварные с томатом	200	316	8,8	7,2	52,2
Салат из капусты белокоч. с маслом	80	53,6	1,28	3,76	5,6
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Чай с сахаром	200	83,4	0,4	0,1	21,6
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1319	55,98	43,16	179,8
4-й день					
Зразы рубленные	100	314	16,4	21	14,6
Гарнир: капуста свежая тушенная	200	182	3,8	8,8	19,2
Борщ украинский	300	108	5,7	1,8	20,7
Каша рисовая молочная	300	291	7,5	9,3	48
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Ватрушки	100	319,3	13,3	11,9	42,5
Чай с лимоном	200	82,2	0,4	0,1	21,2
Фрукты свежие	150	71	0,5	0,5	15,6
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1622,5	55,5	53,75	234,4
5-й день					
Салат из моркови и яблок	100	59,0	1,0	0,3	16,6
Жаркое по-домашнему	300	468	47,4	28,5	6,0
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Суп рисовый на молоке	300	198	8,1	6,3	27,3
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Компот из свежих плодов	200	118,2	0,2	0,2	30,6
Выпечка расстегай с мясом	100	266,9	13,2	9,5	34,3
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1470,9	79,6	47,2	190
6-й день					
Суп гороховый	300	198,0	13,2	7,2	26,7
Суп уха	300	138,0	10,2	3,0	16,5
Перец фаршированный мясом и рисом	100	160,0	4,4	10,6	13,7
Гарнир: пюре картофельное	200	216,0	3,8	10,8	25
Салат из огурцов и помидоров	80	25,6	0,88	1,44	2,88
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6

Сок	200	78,0	1,0	0,2	16,8
Кисель из яблок	200	124,2	0,18	0,16	32,6
Пирог с черникой	100	298,4	2,9	11,5	48,8
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1493,2	131,58	72,7	240,08
7-й день					
Каша манная молочная	300	294,0	9,0	9,6	47,4
Бефстроганов из печени	100/50	219,0	19,5	14,3	3,7
Гарнир: рис рассыпчатый	200	226,0	4,8	0,4	49,8
Суп овощной	300	48,84	4,2	3,3	12,9
Котлеты рыбные	100	259,0	14,9	17,8	10,9
Салат морковный	80	47,2	0,8	0,24	13,28
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Чай с сахаром	200	83,4	0,4	0,1	21,6
Выпечка расстегай с мясом	100	266,9	13,2	9,5	34,3
Кекс кондитерский	100	276,2	6,2	13,6	34,4
Энергетическая и пищевая ценность рациона		2081,34	82,7	71,24	303,48
8-й день					
Творожная запеканка	100	239,6	8,4	6,8	38,6
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Молоко кипяченая	200	121,0	6,0	6,6	9,8
Каша пшеничная молочная	300	405,0	14,1	3,3	78,3
Свекольник	300	87,0	4,5	5,1	7,5
Ленивые голубцы	100	124,4	1,7	3,6	7,5
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	200	326,0	11,8	3,2	160,6
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Салат селедка под шубой	80	146,4	1,2	13,44	5,2
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1810,2	57,4	44,44	388,7
9-й день					
Салат из моркови	80	47,2	0,8	0,24	13,28
Каша овсяная на молоке	300	228,0	9,6	9,9	25,8
Котлеты рыбные	100	259,0	14,9	17,8	10,9
Гарнир: макароны отварные с томатом	200	316	8,8	7,2	52,2

Рассольник домашний	300	138,0	3,3	5,1	19,2
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Пирожок с картошкой	100	98,6	8,6	0,9	15,0
Кофе на молоке	200	128,2	2,8	3,0	24,2
Фрукты свежие яблоки	150	71	0,5	0,1	15,6
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1441,0	57,2	45,04	178,88
10-й день					
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Суп фасолевый	300	189,0	12,0	5,4	30,0
Каша пшеничная вязкая на молоке	300	270,0	9,0	2,1	51,0
Салат из отварной свеклы	50	62	1,0	4,1	4,4
Кисель	200	122	0,2	0	30
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Бигус	200	238,0	10,2	19,8	7,8
Кефир	200	111,8	5,6	6,4	8,2
Котлеты говяжий	100	284,0	13,0	21,1	11,8
Пирожки из дрожжевого теста с капустой	100	285,8	14,4	9,2	38,7
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1923,4	75,1	70,5	257,1

«Утверждаю»

Директор СШ

Им. С. Сейфуллина п. Бурабай

Э. Шлейнингер

«Согласовано»

Руководитель РГУ Бурабайского Управления

по защите прав потребителей

С. Жолдаспаев

Перспективное меню

СШ им. С. Сейфуллина п. Бурабай для учащихся с 11-18 лет.

на 10 дней

Наименование блюд	Выход блюд	Каллорий, ккал	Пищевые вещества		
			белки, г	жиры, г	углеводы, г
1-й день					
Биточки паровые	120	312	23,28	19,2	11,52
Гарнир: гречка рассыпчатая	210	470,4	11,97	22,05	56,07
Каша манная	400	392,0	12,0	12,8	63,2
Суп картофельный со сметаной	400	188,0	6,0	7,6	26,0
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Кефир	200	80	5,6	6,4	0
Чай с сахаром	200	8	1,6	0,4	2,32
Салат морковный	100	236,0	4,0	1,2	66,4
Пирожки с картошкой	120	118,32	10,32	1,08	18
Энергетическая и пищевая ценность рациона		2059,72	82,67	71,98	296,11
2-й день					
Салат из отварной свеклы	100	77,5	1,25	5,125	5,5
Рыбные котлеты	120	310,8	17,88	21,36	13,08

Гарнир: пюре картофельное	210	216	3,8	10,8	25
Щи	400	124,0	6,8	8,4	12,8
Суп молочный вермишелевый	400	264,0	11,6	9,2	34,0
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Чай с сахаром	200	8	1,6	0,4	2,32
Пирожки с творогом	120	118,32	10,32	1,08	18,0
Сок мульти-витаминный	200	93	0,7	0,1	22,1
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1466,62	61,85	57,265	185,4
3-й день					
Каша геркулесовая молочная	400	420,0	12,8	17,2	56,8
Гуляш говяжий	200/100	296,0	28,0	18,4	5,2
Гарнир: макароны отварные с томатом	210	316	8,8	7,2	52,2
Борщ красный	400	128	8,0	5,6	13,2
Салат из капусты белокоч. С маслом	100	67,0	1,6	4,7	7,0
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Чай с сахаром	200	83,4	0,4	0,1	21,6
Кекс молдавский	100	271,4	5,6	8,9	45,0
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1836,8	73,1	63,3	253,6
4-й день					
Котлеты из говядины	120	340,8	15,6	25,32	14,16
Гарнир: капуста свежая тушенная	210	182	3,8	8,8	19,2

Борщ украинский	300	108	5,7	1,8	20,7
Каша рисовая молочная	300	291	7,5	9,3	48
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Ватрушки	100	319,3	13,3	11,9	42,5
Чай с лимоном	200	82,2	0,4	0,1	21,2
Фрукты свежие	150	71	0,5	0,5	15,6
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1649,3	72,8	58,52	233,96
5-й день					
Салат из моркови и яблок	100	59,0	1,0	0,3	16,6
Жаркое по-домашнему	300	468	47,4	28,5	6,0
Хлеб	100	255	7,9	0,8	52,6
Суп рисовый на молоке	400	264	10,8	8,4	36,4
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Компот из свежих плодов	200	118,2	0,2	0,2	30,6
Выпечка расстегай с мясом	100	266,9	13,2	9,5	34,3
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1536,9	82,3	49,3	199,1
6-й день					
Суп гороховый	400	264,0	17,6	9,6	35,6
Суп уха	400	184,0	13,6	4,0	22,0
Перец фаршированный мясом и рисом	120	192,0	5,28	12,72	16,44
Гарнир: пюре картофельное	210	216	3,8	10,8	25,0

Салат из огурцов и помидоров	100	32,0	1,1	1,8	3,6
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Сок	200	78,0	1,0	0,2	16,8
Кисель из яблок	200	124,2	0,18	0,16	32,6
Пирог с черникой	100	298,4	2,9	11,5	48,8
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1643,6	53,36	52,02	258,84
7-й день					
Каша манная молочная	400	392,0	12,0	12,8	63,2
Бефстроганов из печени	150/75	328,5/164,25	29,25/14,625	21,45/10,725	5,55/2,775
Гарнир: рис рассыпчатый	210	237,3	5,04	0,42	52,29
Суп овощной	400	112,0	5,6	4,4	17,2
Котлеты рыбные	120	310,8	17,88	21,36	13,08
Салат морковный	100	59,0	1,0	0,3	16,6
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Чай с сахаром	200	83,4	0,4	0,1	21,6
Выпечка расстегай с мясом	100	266,9	13,2	9,5	34,3
Кекс кондитерский	100	276,2	6,2	13,6	34,4
Энергетическая и пищевая ценность рациона		2426,9/164,25	100,27/14,625	86,33/10,725	333,42/2,775
8-й день					
Манты с мясом	120	228,96	12,36	10,92	20,16
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Молоко кипяченая	200	121,0	6,0	6,6	9,8
Каша пшенная	400	540,0	18,8	4,4	104,4

молочная					
Свекольник	400	116,0	6,0	6,8	10,0
Ленивые голубцы	120/75	142,8/93,3	2,04/1,275	4,32/2,7	9,0/5,625
Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	210	342,3	12,39	3,36	168,63
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Салат селедка под шубой	100	183,0	1,5	16,8	6,5
Расстегай с мясом	120	320,28	15,84	11,4	41,16
Энергетическая и пищевая ценность рациона		2355,14/93,3	84,63/1,275	67/2,7	444,85/5,625
9-й день					
Салат из моркови	100	59,0	1,0	0,3	16,6
Каша овсяная на молоке	400	304,0	12,8	13,2	34,4
Бигос с мясом	120/50	142,8/59,5	6,12/2,55	11,88/4,95	4,68/1,95
Гарнир: макароны отварные	210	316	8,8	7,2	52,2
Рассольник домашний	400	184,0	4,4	6,8	25,6
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Пирожок с картошкой	100	98,6	8,6	0,9	15,0
Кофе на молоке	200	128,2	2,8	3,0	24,2
Фрукты свежие яблоки	150	71	0,5	0,1	15,6
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1558,6/59,5	52,92/2,55	44,18/4,95	240,88/1,95
10-й день					
Хлеб	100	255,0	7,9	0,8	52,6
Суп фасолевый	400	252,0	16,0	7,2	40,0
Каша пшеничная вязкая на молоке	400	360,0	12,0	28,0	68,0

Салат фруктовый	100	183,0	1,5	16,8	6,5
Кисель	200	122	0,2	0	30
Чай с молоком	200	105,8	1,8	1,6	22,6
Вареники с карт. с маслом	210/30	590,1/84,3	21,84/3,12	22,05/3,15	81,48/11,64
Кефир	200	111,8	5,6	6,4	8,2
Котлеты говяжий	120	340,8	15,6	25,32	14,16
Гарнир: каша перловая рассыпчатая с соусом	210/50	222,6/53,0	6,51/1,55	0,84/0,2	48,3/11,5
Пирожки из дрожжевого теста с капустой	100	285,8	14,4	9,2	38,7
Энергетическая и пищевая ценность рациона		1923,4	75,1	70,5	257,1