

«Утверждаю»
Руководитель
ГУ «Отдел образования
Щербактинского района»
управление образования
Павлодарской области
М. Итемгенов



Единое перспективное сезонное (зима-весна)
двухнедельное меню на 2022-2023 учебный год
(ИЗ ФОНДА ВСЕОБУЧА)

1 день 1 неделя

№ п/п	Наименование блюд	Возраст от 6-11 лет	Возраст от 11-18 лет
1	Макаронные изделия отварные с маслом	100-150	150-180
2	Гуляш с мясом птицы	80-150	100-180
3	Салат из капусты с морковью	60-100	100-150
4	Хлеб с сыром	22	23
5	Хлеб ржаной	20	30
6	Снежок	200	200
Итого		482-642	603-763

2 день 1 неделя

№ п/п	Наименование блюд	Возраст от 6-11 лет	Возраст от 11-18 лет
1	Каша рассыпчатая гречневая	100-150	150-180
2	Котлета мясная	80-150	100-180
3	Салат свеколка	60-100	100-150
4	Подлив	50	50
5	Хлеб пшеничный	20	30
6	Хлеб ржаной	20	30
7	Кисель фруктово-ягодный	200	200
Итого		530-690	660-820

3 день 1 неделя

№ п/п	Наименование блюд	Возраст от 6-11 лет	Возраст от 11-18 лет
1	Жаркое по-домашнему с говядиной	150-200	200-250
2	Хлеб пшеничный	20	30
3	Хлеб ржаной	20	30
4	Сок фруктовый	200	200
5	Мёд пчелиный	10	10
6	Печенье	10	12
Итого		410-460	482-532

4 день 1 неделя

№ п/п	Наименование блюд	Возраст от 6-11 лет	Возраст от 11-18 лет
1	Рис припущенный	100-150	150-180
2	Рыба, тушенная в томатном соусе	80-150	100-180
3	Салат из моркови с растительным маслом	60-100	100-150
4	Хлеб пшеничный	20	30
5	Хлеб ржаной	20	30
6	Компот из сухофруктов	200	200
Итого		480-640	610-770

5 день 1 неделя

№ п/п	Наименование блюд	Возраст от 6-11 лет	Возраст от 11-18 лет
1	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	150-200	200-250
2	Хлеб пшеничный	20	30
3	Хлеб ржаной	20	30
4	Чай с сахаром	200	200
5	Яблоко	100	100
6	Мёд пчелиный	10	10
Итого		500-550	570-620

1 день 2 неделя

№ п/п	Наименование блюд	Возраст от 6-11 лет	Возраст от 11-18 лет
1	Макаронные изделия отварные с маслом	100-150	150-180
2	Гуляш с мясом птицы	80-150	100-180
3	Салат из капусты с морковью	60-100	100-150
4	Хлеб пшеничный	20	30
5	Хлеб ржаной	20	30
6	Чай с сахаром	200	200
Итого		480-640	610-770

2 день 2 неделя

№ п/п	Наименование блюд	Возраст от 6-11 лет	Возраст от 11-18 лет
1	Овощное рагу с мясом говядины	150-200	200-250
2	Хлеб пшеничный	20	30
3	Хлеб ржаной	20	30
4	Компот из сухофруктов	200	200
Итого		390-440	460-510

3 день 2 неделя

№ п/п	Наименование блюд	Возраст от 6-11 лет	Возраст от 11-18 лет
1	Гороховое пюре	100-150	150-180
2	Тефтели в томатном соусе	80-150	100-180
4	Хлеб пшеничный	20	30
5	Хлеб ржаной	20	30
6	Сок фруктовый	200	200
7	Мёд пчелиный	10	10
8	Булочка сдобная	60	60
Итого		490-610	580-690

4 день 2 неделя

№ п/п	Наименование блюд	Возраст от 6-11 лет	Возраст от 11-18 лет
1	Рис припущенный	100-150	150-180
2	Котлеты рыбные с подливом	80-150	100-180
3	Салат из капусты с морковью	60-100	100-150
4	Подлив	50	50
5	Хлеб пшеничный	20	30
6	Хлеб ржаной	20	30
7	Чай с сахаром	200	200
8	Яблоко	100	100
итого		630-790	760-920

5 день 2 неделя

№ п/п	Наименование блюд	Возраст от 6-11 лет	Возраст от 11-18 лет
1	Каша гречневая рассыпчатая	100-150	150-180
2	Биточки паровые с подливом	80-150	100-180
3	Салат свеколка	60-100	100-150
4	Подлив	50	50
5	Хлеб пшеничный	20	30
6	Хлеб ржаной	20	30
7	Кисель фруктово-ягодный	200	200
8	Мёд пчелиный	10	10
итого		540-700	670-830