

Директор школы


Э.Саликова



ЖАЗЫРДЫ Сыралиев А

2-Х недельное меню блюд для КГУ средней школы
На одного ученика на 2022 год

1 – Неделя
1-й день

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г		Калорийность (ккал)	
	7 – 10 лет	11 – 18 лет		7 – 10 лет	11 – 18 лет	7 -10 лет	11 – 18 лет
Каша молочная из(риса геркулес, манка)	230	250	Рис	0,035	0,038	116,55	126,54
			Молоко	0,150	0,150	90	90
			Масло сливочное	6	7	39,66	46,27
			Сахар	9	10	35,91	39,9
			Соль йодированный	2	2	0	0
Молока	200	200	Молоко	200	200	120	120
Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб - пшеничный	35	40	82,25	94
Фрукты	150	150	Фрукты	150	150	70,5	70,5
Калорийность						555,5	587,21

1 неделя

2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность	
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет
Котлеты куринные	60	80	Куриный фарш	0,08	0,1	149,6	187
			Яйцо	1	1	23,55	31,4
			Молоко	0,015	0,02	9	12
			Сухари	0,01	0,015	33,9	50,85
			Лук	0,01	0,015	4,1	6,15
			Морковь	0,01	0,015	3,5	5,25
			Масло растительное	0,005	0,006	44,95	53,94
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
Гарнир: гречка с подливкой	140	160	Крупа гречневая	0,048	0,052	147,84	160,16
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Масло сливочное	0,005	0,006	33,05	39,66
Салат из белокочанной капусты	60	80	Капуста белокочанная	0,04	0,05	11,2	14
			Морковь	0,015	0,015	44,9	44,9
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Оливковое масла	0,005	0,005	44,9	44,9
			Зелень	0,005	0,005	2,45	2,45
Кисель	200	200	Кисель из концентрата	0,024	0,024	34,7	34,7
			Сахар	0,01	0,01	0,038	0,038
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,25
Калорийность						669,928	769,648

1 неделя

3-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность	
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет
Суп лапша (на костном бульоне)	200	220	Макароны (лапша)	0,035	0,04	118,3	135,2
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
			Масло растительное	0,005	0,006	44,95	53,94
			Суповой набор (говяжий)	0,09	0,1	168,3	187
			Марковь	0,015	0,02	5,25	7
			Картофель	0,025	0,035	19,25	26,95
Салат Винеград	60	80	Свекла	0,03	0,04	18,9	18,9
			Картофель	0,03	0,03	15,4	15,4
			Зеленый горошек (конс.)	0,005	0,01	1,95	2,6
			Капуста	0,03	0,04	14	14
			Сол йодированная	0,02	0,02	0	0
			Масло оливковое	0,005	0,01	44,9	44,9
			Марковь	0,03	0,03	3,5	3,5
Сладкий чай	200	200	Черный чай байховый	0,02	0,024	34,7	34,7
			Сахар	0,009	0,01	0,038	0,038
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,04	82,25	82,25	82,25
Калорийность					579,06	639,79	

1 неделя
4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность	
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет
Плов	200	230	Рис	0,035	0,038	116,55	126,54
			Марковь	0,015	0,02	5,25	7
			Масло растительное	0,006	0,007	53,94	62,93
			Мясо говядина /мякоть/	0,09	0,01	168,3	187
			Сол йодированная	0,01	0,001	0	0
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	0,024	0,024	60,72	60,72
			Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
Салат из белокачанной капусты	60	80	Капуста белокачанная	0,04	0,05	11,2	14
			Морковь	0,015	0,015	44,9	44,9
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Оливковое масла	0,005	0,005	44,9	44,9
			Зелень	0,005		2,45	2,45
Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб пшеничный	0,04	0,04	82,25	94
Калорийность					632,52	692,54	

1 неделя

5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность	
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет
Борщ (на костном бульоне)	230	250	Капуста	0,05	0,05	14	14
			Суповой набор (говяжий)	0,09	0,1	168,3	187
			Свекла	0,045	0,045	18,9	18,9
			Морковь	0,015	0,02	5,25	7
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
			Картофель	0,025	0,035	19,25	26,95
			Томатная паста	0,01	0,01	10,2	10,2
			Масло растительное	0,006	0,007	53,94	62,93
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
Салат свекольный	60	80	Свекла	0,08	0,1	25,8	34,4
			Изюм	0,01	0,015	29,9	44
			Масло оливковое	0,005	0,01	44,9	44,9
Кисель	200	2000	Кисель из концентрата	0,024	0,024	34,7	34,7
			Сахар	0,01	0,01	0,038	0,038
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,25
Калорийность					513,58	575,47	

II- неделя

1- день

Наименование блюд	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г		Калорийность (ккал)	
	7 – 10 лет	11 – 14 лет		7 – 10 лет	11 – 14 лет	7 -10 лет	11 – 14 лет
Молочная каша (пшено,манка)	200	230	Пшено	0,035	0,038	119,7	129,96
			Молоко	0,15	0,150	90	90
			Масло сливочное	0,006	0,007	39,66	46,27
			Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
			Соль йодированный	0,02	0,02	0	0
Булочка	60	70	Мука пшеничная	0,064	200	118,3	135,2
			Сахар	0,018	40	35,91	39,9
			Дрожжи	0,004	150	1,6	1,6
			Соль йодированная	0,2	0,2	0	0
			Масло сливочное	0,1	0,1	39,66	46,27
Молоко	200	200	Молоко	0,2	0,2	120	120
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,25
Калорийность						682,99	731,35

II неделя
2 день

Наименование блюд	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г		Калорийность (ккал)	
	7 – 10 лет	11 – 14 лет		7 – 10 лет	11 – 14 лет	7-10 лет	11 – 14 лет
Куры отварные	60	80	Курица	0,09	0,01	148,5	165
			Морковь	0,15	0,02	5,25	7
			Масло растительное	0,06	0,007	53,94	62,93
			Соль йодированный	0,02	0,02	0	0
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
Гарнир: макароны отварные с подливой	140	150	Макароны	0,035	0,04	118,3	135,2
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Томатная паста	0,01	0,01	10,2	10,2
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	0,024	0,024	60,72	60,72
			Сахар	0,09	0,01	35,91	39,9
			Яблоко	0,02	0,03	10,4	15,6
Салат витаминный	60	80	Марковы	0,07	0,09	28,7	36,9
			Оливковое масло	0,005	0,005	44,9	44,9
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,035	82,25	82,25
Калорийность						605,22	668,80

II неделя
3-й день

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет
Рассольник	230	250	Говядина (кост.бульон)	0,09	0,1	148,5	165
			Перловая крупа	0,04	0,004	5,6	5,6
			Картофель	0,025	0,035	19,25	26,95
			Марковь	0,003	0,003	5,25	7
			Лук	0,003	0,003	6,15	8,2
			Томатная паста	0,002	0,002	10,2	10,2
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Соленые огурцы	0,025	0,025	39,66	46,27
			Масло растительное	0,006	0,007	53,94	62,93
Салат Винегрет	60	60	Свекло	0,03	0,04	18,9	18,9
			Картофель	0,03	0,03	15,4	15,4
			Зеленый горошек (конс)	0,005	0,01	1,95	2,6
			Капуста	0,03	0,04	14	14
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Масло оливковое	0,005	0,01	44,9	44,9
			Марковь	0,03	0,03	3,5	3,5
Сладкий чай	200	200	Черный чай байховый	0,002	0,002	0,048	0,048
			Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
Хлеб шпеничный	35	40	Хлеб шпеничный	0,035	0,035	82,25	82,25
Калорийность						505,41	553,65

II неделя
4-й день

Наименование блюда	Выход блюда,г		Ингредиенты блюда	Брутто,г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет
Рыбные котлеты	60	60	Макароны	0,035	0,04	118,3	135,2
			Марковы	0,015	0,02	5,25	7
Гарнир: мокороны с подливой	140	150	Масло растительное	0,006	0,007	53,94	62,93
			Рыбны фарш	0,09	0,1	187	280,7
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
			Капуста	0,002	0,002	5,6	5,6
			Яицо	1	1	23,55	31,4
			Томатная паста	0,01	0,01	10,2	10,2
			Зелень	0,005	0,005	1,8	1,8
Кисель	200	200	Кисель из концентрата	0,024	0,024	34,7	34,7
			Сахар	0,01	0,01	0,038	0,038
Хлеб шпеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,25
Калорийность						528,778	659,818

II неделя
5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность	
	7-10 лет	11-14 лет		7-10 лет	11-14 лет	7-10 лет	11-14 лет
Гороховой суп	200	230	Говядина (кост.бульон)	0,09	0,01	168,3	187
			Крупа горох	0,035	0,04	40,6	46,4
			Морковь	0,015	0,02	5,25	7
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
			Картофель	0,025	0,035	19,25	26,95
			Томатная паста	0,01	0,01	10,2	10,2
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Масло растительное	0,06	0,07	53,94	62,93
Салат витаминный	60	80	Картофель	0,02	0,02	15,4	15,4
			Морковь	0,02	0,02	7	7
			Соленые орурцы	0,15	0,2	1,95	2,6
			Оливковое масло	0,005	0,005	44,9	44,9
			Зелень	0,005	0,005	1,8	1,8
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	0,024	0,024	60,72	60,72
			Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,85
Калорийность						553,62	603,85