

**4-недельное перспективное меню для организации питания школьников в
общеобразовательных организациях (Лето-осень)**

1 неделя

1 неделя 1 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Подгарнировка – зеленый горошек	30	30	30
Плов из птицы	200	220	250
Молоко коровье	150	200	200
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50
1 неделя 2 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Митболы из говядины	70	90	100
Соус сметанный	20	20	20
Рагу из овощей	130	150	180
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50
Компот из свежих яблок и изюмом	200	200	200
1 неделя 3 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Салат из капусты белокачанной с фасолью и морковью	60	80	100
Куриные палочки запеченные	70	90	100
Соус сметанный	20	20	20
Пюре из гороха Буршак	130	150	180
Напиток Денсаулык(яблоко)	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50
1 неделя 4 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Фишболы из минтая	70	90	100
Соус молочно-томатный	20	20	20
Картофельно-морковное пюре	130	150	180
Подгарнировка – зеленый горошек	30	30	30
Напиток из шиповника	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120
1 неделя 5 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Салат витаминный(яблоко)	60	80	100
Говядина отварная с туздык	70	90	100
Сочни\ макаронные изделия	130	150	180
Какао с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50

**4-недельное перспективное меню для организации питания школьников в
общеобразовательных организациях (Лето-осень)**

2 неделя

2 неделя 1 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Салат свеклой и сыром	60	80	100
Паста Болоньезе из птицы	200	220	250
Чай каркаде	200	200	200
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
2 неделя 2 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Ежики из говядины	70/20	90/20	100/20
Соус сметанный	20	20	20
Перловка рассыпчатая с овощами	130	150	180
Компот из свежих яблок и изюмом	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
2 неделя 3 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Палочки из моркови и капусты	60	80	100
Куриные палочки	70	90	100
Соус сметанный	20	20	20
Пюре из гороха Буршак	130	150	180
Напиток Денсаулык(яблоко)	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
2 неделя 4 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Салат витаминный(яблоко)	60	80	100
Фишболы из минтая	70	90	100
Соус молочно-томатный	20	20	20
Картофельно-морковное пюре	130	150	180
Какао с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
2 неделя 5 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Салат с морковью с сыром	60	80	100
Плов из говядины	200	220	250
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120

**4-недельное перспективное меню для организации питания школьников в
общеобразовательных организациях (Лето-осень)**

3 неделя

3 неделя 1 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Палочки из моркови и огурца	60	80	100
Курица в сметанном соусе	70	90	100
Гречка рассыпчатая с овощами	130	150	180
Компот из свежих яблок и изюмом	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50
3 неделя 2 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Митболы	70	90	100
Соус сметанный	20	20	20
Макароны отварные	130	150	180
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	50	50
3 неделя 3 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Салат "Свеколка с сыром"	60	80	80
Гуляш из птицы	70	90	100
Рис овощами Коктем	130	150	180
Напиток лимонно яблочный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
3 неделя 4 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Палочки из моркови и капусты	60	80	100
Рыбные каштаны	70	90	100
Соус сметанный	20	20	20
Пюре из гороха Буршак	130	150	180
Напиток Денсаулык (яблоко)	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
3 неделя 5 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Сырне из говядины	200	220	250
Какао с молоком	200	200	200
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50

**4-недельное перспективное меню для организации питания школьников в
общеобразовательных организациях (Лето-осень)**

4 неделя

4 неделя 1 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Салат морковка с сыром	60	80	100
Гречневая каша с овощами и птицей	200	220	250
Молоко	100	100	100
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
4 неделя 2 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Ленивые голубцы с говядиной	200	220	250
Соус сметанный	20	20	20
Подгарнировка – зеленый горошек	30	30	30
Компот из свежих яблок	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
4 неделя 3 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Салат с фасолью и огурцами	60	80	100
Куриная грудка с овощами	70	90	100
Макароны отварные	130	150	180
Напиток лимона яблочный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
4 неделя 4 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Тефтели рыбные	70	90	100
Соус молочно-томатный	20	20	20
Картофельно-морковное пюре	130	150	180
Подгарнировка – зеленый горошек	30	30	30
Напиток Денсаулык (яблоко)	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
4 неделя 5 день	Возраст 7-10 лет	Возраст 11-15 лет	Возраст 16-18 лет
Наименование блюда	Выход, г	Выход, г	Выход, г
1	2	3	4
Нан салма	200	220	250
Компот из сухофруктов	200	200	200
яблоко/ фрукт по сезону	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50