



Утверждаю  
Руководитель отдела образования  
Ашгабадского района  
Шахметова ГТ

4 – х недельное меню блюд для организации питания обучающихся  
в общеобразовательных организациях  
на 2021-2022 учебный год  
(зима-весна)

1 неделя  
Ежедневное меню

Понедельник				
Наименование блюда	6 - 11 лет		11 - 18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Суп лапша с курицей	200-250	249,15	250-300	286,522
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93
Салат винегрет на масле растительном	60-80	81,4	80-100	108,533
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>432,68</b>		<b>506,4</b>
Вторник				
Плов из мяса говядины	200-250	399,21	250-300	459,091
Огурец порционный	60-80	16	80-100	16
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>600,2</b>		<b>669,3</b>
Среда				
Рассольник на м/к бульоне	200-250	231,24	250-300	265,926
Яйцо отварное шт	100	155	100	155
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93
Печенье с маслом	20 10	66,72 75	20 10	66,72 75
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>593,7</b>		<b>654,9</b>
Четверг				
Тефтели мясные с соусом	80- 100/30	213,301	80- 100/30	232,692
Гарнир: картофельное пюре	100-150	111,21	150-200	144,573
Салат свекольный на масле растительном	60-80	99,22	80-100	111,2
Кисель плодово-ягодный	200	175	200	175
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>635,5</b>		<b>727</b>
Пятница				
Каша пшеничная на молоке	150-200	126,3	200-250	168,4
Чай с молоком	200	91,65	200	91,65
Булочка	80	264,8	80	264,8
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>556,9</b>		<b>608,25</b>

**2 недели**  
**Ежедневное меню**

<b>Понедельник</b>				
<b>Наименование блюда</b>	<b>6 - 11 лет</b>		<b>11 - 18 лет</b>	
	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>
Суп рисовый м/к	200-250	232,79	250-300	267,708
Сосиска отварная	100	261	100	261
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93
Печенье с маслом	20 10	66,72 75	20 10	66,72 75
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>724,7</b>		<b>770,3</b>
<b>Вторник</b>				
Жаркое из мяса говядины по-домашнему	200-250	300,65	250-300	345,747
Пряник	50	24	50	24
Кисель плодово-ягодный	200	175	200	175
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>565,05</b>		<b>618,3</b>
<b>Среда</b>				
Борщ на м/к	200-250	115,48	250-300	132,802
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Булочка	80	264,8	80	264,8
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>575,08</b>		<b>601,6</b>
<b>Четверг</b>				
Биточки рыбные с соусом	80/30	180,279	90/30	196,668
Гарнир: рис припущенный	100-150	156,51	150-200	203,463
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93
Салат витаминный на масле растительном	60-80	89,47	80-100	119,293
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>518,7</b>		<b>621,03</b>
<b>Пятница</b>				
Каша ячневая на молоке	150-200	144,221	200-250	192,295
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Сдоба	100	282	100	282
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>684,1</b>		<b>741,31</b>

**3 неделя  
Ежедневное меню**

<b>Понедельник</b>				
<b>Наименование блюда</b>	<b>6 - 11 лет</b>		<b>11 - 18 лет</b>	
	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>
Пельмени на м/к бульоне	200-250	159,48	250-300	182,802
Печенье с маслом	20 10	66,72 75	20 10	66,72 75
Чай с молоком	200	27,93	200	27,93
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>403,3</b>		<b>435,8</b>
<b>Вторник</b>				
Котлета с соусом	80- 100/30	128,102	100- 120/30	139,747
Гарнир: макароны отварные	100-150	187,2	150-200	243,36
Салат витаминный на масле растительном	60-80	89,47	80-100	119,293
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6
<b>ИТОГО</b>		<b>589,8</b>		<b>696,6</b>
<b>Среда</b>				
Рассольник на м/к бульоне	200-250	231,24	250-300	265,926
Яйцо отварное шт,	100	155	100	155
Пряник	50	24	50	24
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>524,2</b>		<b>567,8</b>
<b>Четверг</b>				
Плов с мясом кур	200-250	399,21	250-300	459,091
Кисель плодово - ягодный	200	175	200	175
Салат морковный на масле растительном	60-80	92,94	80-100	123,92
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>731,5</b>		<b>831,3</b>
<b>Пятница</b>				
Каша дружба (рис, пшено) на молоке	150-200	168,54	200-250	224,72
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61
Сдоба	100	282	100	282
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>708,3</b>		<b>773,7</b>

**4 неделя**  
**Ежедневное меню**

<b>Понедельник</b>				
<b>Наименование блюда</b>	<b>6- 11 лет</b>		<b>11 - 18 лет</b>	
	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>	<b>Выход</b>	<b>Ккал</b>
Суп с фрикадельками	200-250/25	189,14	250-300	217,511
Салат винегрет на масле растительном	60-80	64,892	80-100	108,533
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>356,17</b>		<b>437,4</b>
<b>Вторник</b>				
Сосиски с соусом	80-100/30	306	100-120/30	316
Гарнир : макароны отварные	100-150	112	150-200	176,5
Кисель плодово - ягодный	200	175	200	175
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>657,4</b>		<b>741,1</b>
<b>Среда</b>				
Суп гороховый на м/к	200-250	249,15	250-300	286,522
Пряник	50	24	50	24
Салат витаминный на масле растительном	60	89,47	80	119,293
Компет из сухофруктов	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>547,62</b>		<b>623,9</b>
<b>Четверг</b>				
Биточки рыбные с соусом	80/30	180,279	90/30	196,668
Гарнир: картофельное пюре	100	111,21	130	144,573
Огурец порционный	60-80	16	80-100	16
Чай с лимоном	200	49,513	200	49,513
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>421,3</b>		<b>480,2</b>
<b>Пятница</b>				
Каша рисовая на молоке	150-200	265,394	200-250	353,859
Какао с молоком	200	183,61	200	183,61
Сдоба	100	282	100	282
Фрукты	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	35	64,4	40	73,6
<b>ИТОГО</b>		<b>805,1</b>		<b>902,8</b>