

**Перспективное 2-х недельное социальное меню для учащихся, питающихся в столовой КГУ
"Черныярская СОШ" на 2021-2022 учебный год**

1 неделя							Стоимость
ТТК	Наименование блюда	Масса порций, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У		
1 день							
443	Сосиска отварная	200	11,4	8,2	32,4	252	
	Гречка с соусом	60	5,3	2,4	16,4	108,6	
пром	Компот из сухофруктов	200	1	0,2	20,2	92	
	Суп гороховый	200	4,4	2,4	8,9	66	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Салат из капусты и моркови	60				60	
	итого за день		24,7	13,7	91	648,9	402 тг
2 день							
224	Жаркое из курицы	130	2,02	3,2	11,7	83,7	
741	Салат морковный	60	5,3	2,4	16,4	108,6	
639	Компот из сухофруктов	200	7,6	2,2	23	137	
	Суп вермишелевый	200	2,9	2,3	8,5	66	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мёд	10	10	10	10	10	
	итого за день		30,42	20,6	82,7	475,6	402 тг
3 день							
461	Тефтели мясные с луком с соусом	90/20	11,58	16,7	11,6	245,3	
273	Макаронные изделия отварные	130	4,55	3,64	28,08	166,4	
	Суп гречневый	200	1,4	1,1	4,3	28	
591	Кисель плодово-ягодный	200	0,4		9,1	35	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Салат свекольный	60				60	
	итого за день		20,53	21,94	66,18	605	402 тг
4 день							
4	Котлета рыбная	90/20	18	13,8	2,13	205,2	
538	Картофельное пюре	130	2,6	4,59	16,7	120,5	
	Борщ	200	2	1,4	3,3	32	
686	Чай с лимоном	200/5	0,2		13,9	55	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Салат витаминный	60				60	
	итого за день		25,4	20,29	49,13	543	402 тг
5 день							
291	Котлета домашняя	50\50	15,5	13,9	0,5	190	
214	Каша ячневая	130	3,3	2,96	12,6	95	
693	Компот из сухофруктов	200	3,6	1,1	21,5	110	
	Суп рисовый	200	2,7	2,1	9,1	66	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Салат осенний	60				60	
	итого за день		27,7	20,56	56,8	591,3	402тг
	итого за 5 дней		128,75	97,09	345,81	2863,8	
	итого средняя за день		25,75	19,42	69,16	572,76	

2 неделя

ТТК	Наименование блюда	Масса порции, гр	Пищевые вещества, гр			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость
			Б	Ж	У		
1 день							
14	Овощной салат	60	0,64	0,08	1,92	11,2	
437	Сосиска отварная	50/50	14,4	15,6	3,2	211	
273	Макаронные изделия отварные	130	4,55	3,64	28,08	166,4	
5	Чай черный	200	0,2		10,8	53	
	Суп рыбный	200	3,4	1	5,5	46	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мёд	5	5	5	5	5	
	итого за день		30,79	25,82	67,6	562,9	402 тнг
2 день							
14	Плов из говядины	200	16,8	14	12,6	244	
пром	Салат морковный	60	1,8	0,4	16,2	60	
591	Кисель плодово-ягодный	200	0,4		9,1	35	
	Щи по Уральский	200	4,6	2,6	7	36	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мёд	5	5	5	5	5	
	итого за день		31,2	22,5	63	450,3	402 тнг
3 день							
10	Салат Витаминный	60	0,64	3,76	6	70,56	
52	Котлета мясная с соусом	90/20	12,8	15,2	11,9	202,5	
523	Каша ячневая вязкая гарнирная	130	2,5	3,5	15,08	104	
367	Напиток "Мозаика" (Яблоко, ягода)	200	0,05	0,05	19,5	75	
	Свекольник	200	1	4	8,4	72	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	Мёд	5	5	5	5	5	
	итого за день		24,59	32,01	78,98	599,36	402 тнг
4 день							
102	Салат овощной (огурцы, помидоры, м/р)	60	0,56	6,16	3,6	75,2	
391	Шницель рыбный натуральный с соусом	90/20	13,59	4,41	9,2	130,5	
527	Рис припущенный	130	2,95	4,07	29,9	170,7	
639	Компот из сухофруктов	200	7,7	2,6	10,7	102	
	Рассольник	200	4,4	2,6	7	74,2	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	мед	5	5	5	5	5	
	итого за день		36,8	25,34	78,5	627,9	402 тнг
5 день							
96	Салат свекольный	60	8,88	5,76	9,12	124,8	
	Мед	5	5	5	5	5	
460	Котлета куриная с красным соусом	90/20	14,7	17,3	13,16	268,2	
523	Пшеничка	130	6,7	4,8	28,2	182,8	
	Суп харчо	200	1,7	2,1	3,2	31	
628	Чай черный с сахаром	200	0,2		10,8	53	
х/к	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,6	0,5	13,1	70,3	
	итого за день		38,08	33,36	79,38	704,1	402 тнг
	итого за 5 дней		161,46	139,03	367,46	2944,56	
	итого средняя за день		32,29	27,81	73,49	588,91	