Согласовано

Руководитель РГУ " Степногорское городское управление санитарно-эпидемиологического контроля"

Г.Абрамович

" 18 " 01 2022г.

Утверждаю

Руководитель ГУ "Отдела образования по городу Степногорск управления образования Акмолинской области"

А.Оспанова

" 01 2022г

Меню (1 неделя) 6-11 лет

время года: осень,зима, весна

		выход	
	понедельник		
	каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	
	булочка с сыром	50/15	
	чай с сахаром	200	
	хлеб ржано-пшеничный	40	
	салат из свежих овощей	100	
	хлеб ржано-пшеничный	40	
	мед	5гр.	
	вторник		
	запеканка картофельная с мясом, соус молочный	50/150/50	
	напиток из сухофруктов витаминизированный	200	
	хлеб ржано-пшеничный	40	
	салат из свежих овощей	100	
	мед	5гр	
	среда		
	бигус из говядины со свежей капусты	25/150	
	пудинг творожный со сгущенным молоком	40	
	кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	
	яблоко свежее	100	
	хлеб ржано-пшеничный	40	
	мед	5гр.	
	четверг		
	биточек рыбный, соус красный основной	50/50	
	пюре картофельное	150	
	напиток яблочно-апельсиновый	200	
	хлеб ржано-пшеничный	40	
	салат витаминный	100	
	мед	5гр	
	пятница		
	курица отварная с соусом	50/50	
	спагетти отварные	150	
	кефир	200	
	хлеб ржано-пшеничный	40	
	салат из свежих овощей	100	
	мед	5гр.	

время года: осень,зима, весна

МЕНЮ (1 неделя) для детей 11-18 лет		
		выход
понедельник		
каша молочная рисовая с маслом сливочным		200/10
булочка с сыром		50/15
чай с сахаром		200
хлеб ржано-пшеничный		40
салат витаминный		100
мед		5гр
вторник		
запеканка картофельная с мясом, соус молочный		50/150/50
напиток из сухофруктов витаминизированный		200
хлеб ржано-пшеничный		40
салат витаминный		100
мед		5гр
среда		
из говядины со свежей капустой		25/150
пудинг творожный со сгущенным молоком		40
кисель плодово-ягодный витаминизированный		200
хлеб ржано-пшеничный		40
яблоко свежее		100
мед		5гр
четверг		
биточек рыбный, соус красный основной		50/50
пюре картофельное		200
напиток яблочно-апельсиновый		200
хлеб ржано-пшеничный		40
салат витаминный		100
мед		5гр
пятница		
плов из курицы		50/50
спагетти отварные		200
кефир		200
хлеб ржано-пшеничный		40
салат из свежих овощей		100
мед		5гр

время года: осень, зима ,весна

МЕНЮ (2 неделя) 6-11 лет			
понедельник		выход	
Щи петровские		250	
каша пшеная молочная с маслом сливочным		200/10	
хачапури с сыром		60	
чай с молоком		200	
хлеб ржано пшеничный		40	
яблоко свежее		100	
сузбеше		50	
мед		5гр	
вторник			
Гороховый суп		250	
котлета запеченная «Школьная» с соусом		50/50	
рожки отварные		150	
напиток из сухофруктов витаминизированный		200	
хлеб ржано пшеничный		40	
салат из свежих овощей		100	
мед		5гр	
среда			
Рассольник		250	
филе рубленное,запеченное, соус красный		50/50	
каша гречневая		150	
кисель плодово-ягодный витаминизированный		200	
фрукты		100	
хлеб ржано пшеничный		40	
творог		14	
мед		5гр	
четверг			
Домашняя лапша из курицы		250	
рыба запеченная с соусом		50/50	
пюре картофельное		150	
чай с сахаром		200	
хлеб ржано пшеничный		40	
салат витаминный		100	
кефир		200	
мед		5гр	
пятница			
Борщ из свежей капусты		250	
зразы с рисом, с маслом сливочным		70/20	
рагу из овощей		150	
чай с лимоном		200	
хлеб ржано пшеничный		40	
салат витаминный		100	
мед		5гр	

Время года: осень, зима ,весна

МЕНЮ (2 неделя) для детей 11-18 лет			
понедельник			выход
Щи петровские			250
каша пшенная молочная с маслом сливочным			200/10
хачапури с сыром			60
чай с молоком			200
хлеб ржано пшеничный			40
яблоко свежее			100
сузбеше			50
мед			5гр
вторник			
Гороховый суп			250
котлета «Школьная» с соусом			50/50
рожки отварные			200
напиток из сухофруктов витаминизированный			200
хлеб ржано пшеничный			40
салат из свежих овощей			100
мед			5гр
среда			
Рассольник			250
филе рубленое запеченное, соус красный			50/50
каша гречневая			150
кисель плодово-ягодный витаминизированный			200
мандарин			100
хлеб ржано пшеничный			40
творог			16
мед			5
четверг			
Лапша домашняя из курицы			250
рыба запеченная с соусом			50/50
пюре картофельное			200
чай с сахаром			200
хлеб ржано пшеничный			40
салат витаминный			100
кефир			200
мед			5гр
пятница			
Борщ			250
зразы с рисом, с маслом сливочным			70/10
рагу из овощей			200
чай с лимоном			200
хлеб ржано пшеничный			40
мед			5 гр.

время года : осень, зима ,весна

МЕНЮ (3 неделя) 6-11 лет			
понедельник		выход	
ЩИ со свежей капустой		250	
каша молочная кукурузная с маслом сливочным		200/10	
сыр		3	
чай с молоком		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
яблоко свежее		100	
сузбеше		50	
мед		5 гр	
вторник			
суп с яичными хлопьями с курицей		250	
азу по-татарски		50/150	
напиток из сухофруктов витаминизированный		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
салат из свежих овощей		100	
кефир		200	
мед		5 гр.	
среда			
Рассольник		250	
шницель рубленный, соус красный		50/50	
макароны отварные		150	
хлеб ржано-пшеничный		40	
яблоко свежее		100	
молоко		200	
мед		5 гр	
четверг			
Суп рыбный		250	
биточек рыбный, соус красный основной		50/50	
картофельное пюре		150	
чай с лимоном		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
салат из свежих овощей		100	
мед		5гр	
пятница			
Борщ		250	
плов из курицы		50/150	
кисель		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
салат из свежих овощей		100	
мед		5 гр.	

время года : осень, зима ,весна

МЕНЮ (3 неделя) для детей 11-18 лет			
понедельник			выход
Щи со свежей капустой			250
каша молочная кукурузная с маслом сливочным			200/10
сыр			3
чай с молоком			200
хлеб ржано-пшеничный			40
яблоко свежее			100
сузбеше			50
вторник			
Суп с яичными хлопьями с курицей			250
азу по-татарски			50/200
напиток из сухофруктов витаминизированный			200
хлеб ржано-пшеничный			40
салат витаминный			100
кефир			200
среда			
Рассольник			250
шницель рубленый, соус красный			50/50
макароны отварные			150
пирожок с яйцом, рисом			40
хлеб ржано-пшеничный			40
яблоко			100
молоко			200
четверг			
Суп рыбный			250
биточек рыбный, соус красный основной			50/10
картофельное пюре			200
чай с лимоном			200
хлеб ржано-пшеничный			40
салат из свежих овощей			
пятница			
Борщ			250
плов из мяса курицы			50/50
кисель плодово-ягодный витаминизированный			200
хлеб ржано-пшеничный			40
салат из свежих овощей			100
мед			5

время года : осень, зима ,весна

МЕНЮ (4 неделя) 6-11 лет			
понедельник		выход	
щи со с вежей капустой		250	
каша молочная ячневая с маслом сливочным		200/10	
творог		14	
чай с молоком		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
яблоко свежее		100	
сузбеше		50	
мед		5 гр	
вторник			
Лапша домашняя		250	
биточки рубленые с соусом		50/50	
каша гречневая		150	
кисель плодово-ягодный витаминизированный		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
салат из свежих овощей		100	
сыр		3	
мед		5гр.	
среда			
солянка домашняя		250	
жаркое домашнее с курицей		50/150	
чай с лимоном		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
яблоко свежее		100	
мед		5гр.	
четверг			
Суп гороховый		250	
котлета «Океан», запеченая с сыром, с маслом сливочным		50/10/10	
пюре картофельное		150	
напиток из сухофруктов витаминизированный		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
салат из свежих овощей		100	
мед		5гр	
пятница			
Борщ		250	
тефтели тушеные в соусе		60/50	
макароны отварные		150	
чай с сахаром		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
салат овощной		100	
молоко			
мед		5гр	

время года : осень, зима ,весна

МЕНЮ (4 неделя) для детей 11-18 лет		
понедельник	выход	
Щи со свежей капустой	250	
каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	
творог	16	
чай с молоком	200	
хлеб ржано-пшеничный	40	
яблоко свежее	100	
сузбеше	50	
мед	5гр	
вторник		
Лапша домашняя	250	
биточки рубленые с соусом	50/50	
каша гречневая	200	
кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	
хлеб ржано-пшеничный	40	
салат овощной	100	
сыр	3	
мед	5 гр.	
среда		
Солянка домашняя	250	
жаркое домашнее с курицей	50/150	
чай с лимоном	200	
хлеб ржано-пшеничный	40	
яблоко	100	
мед	5	
четверг		
Суп гороховый	250	
котлета «Океан», запеченая с сыром, с маслом сливочным	50/10/10	
пюре картофельное	200	
напиток из сухофруктов витаминизированный	200	
хлеб ржано-пшеничный	40	
кефир	200	
мед	5гр	
пятница		
Борщ	250	
тефтели тушеные в соусе	60/50	
макароны отварные	200	
чай с сахаром	200	
хлеб ржано-пшеничный	40	
салат овощной	100	
молоко	200	
мед	5гр	