

СОГЛАСОВАНО
руководитель отдела образования
Зерендинского района

Абдикенов Р.К.

" " 20__ год



Перспективное меню (лето-осень)

I неделя

день	Наименование блюда, ингредиенты	выход блюда, грамм		сумма
		7-10 лет		
понедельник	Борщ (свекла, капуста белокачанная, томатная паста, морковь, петрушка, лук репчатый, соль йодированная, мясо говядины, бульон)	200/25		616 тг
	Куры отварные (курица, лук репчатый)	80		
	Гарнир: гречка рассыпчатая	100		
	Хлеб ржано-пшеничный	20		
	Молоко	200		
	Мед пчелиный	10		
вторник	Суп гороховый (картофель, горох, лук репчатый, морковь, петрушка, масло растительное, соль йодированная, бульон, мясо говьяжее)	200/25		616 тг
	Перец фаршированный с фаршем и рисом (перец, говядина, котлета, мясо, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, сухари, соус томатный, бульон, мука пшеничная обогащенная, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар)	200		
	Хлеб ржано-пшеничный	20		
	Салат их свежих огурцов (огурцы, масло растительное)	60		
	Кисель из плодов шиповника	200		
	Яблоко	200		
	Суп с крупой (крупа овсяная, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говьяжее)	200/25		
	Мясо тушенное (говядина) (говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная)	80		
	Гарнир (тушенная капуста)	100		
	Хлеб ржано-пшеничный	20		
среда	Сузбеше (творог)	100		616 тг
	Кефир	200		
	Суп, лапша домашняя (мука пшеничная, яйца, вода, соль йодированная, лук репчатый, масло сливочное, мясо говядины, бульон)	200/25		
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем (помидоры свежие, лук зеленый, перец сладкий, масло растительное)	60		
	Котлеты рыбные (судак, хлеб пшеничный, вода, сухари, масло растительное)	80		
	Гарнир (овощи в молочном соусе) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокачанная, соус молочный, молоко, масло сливочное, мука пшеничная обогащенная, вода, сахар)	75/26		
четверг	Хлеб ржано-пшеничный	20		616 тг
	Компот из свежих плодов (яблоки, сахар, вода)	200		
	Банан	200		
	Щи из свежей капусты (капуста белокачанная, морковь, петрушка, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная обогащенная, масло растительное, бульон, мясо говьяжее)	200/25		
	Плов с мясом говядины (мясо говядины, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста)	150/50		
	Салат витаминный из свежих овощей (помидоры, огурцы, яблоки, морковь, лимон для сока, сахар, масло растительное)	60		
пятница	Хлеб ржано-пшеничный	20		616 тг
	Мед пчелиный	10		
	Молоко	200		

Перспективное меню (лето-осень)

II неделя

день	Наименование блюда, ингредиенты	выход блюда, грамм		сумма
		7-10 лет		
понедельник	Суп лапша домашняя (мука пшеничная, яйца, вода, соль йодированная, лук репчатый, масло сливочное, бульон, мясо говяжье)	200/25		616 гт
	Рагу из говядины (мясо говядины, масло растительное, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, обогатенная)	140/60		
	Гарнир (крупа перловая)	100		
	Хлеб ржано-пшеничный	20		
	Творог (сузбеше)	100		
	Молоко	200		
вторник	Суп из овощей (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, бульон, говядина)	200/25		616 гт
	Салат из моркови с яблоками (морковь и яблоки свежие, сахар, масло растительное)	60		
	Голубцы с мясом и рисом (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло)	200		
	Хлеб ржано-пшеничный	20		
	Компот из сухофруктов (сухофрукты: курага, изюм)	200		
	Банан	200		
	Суп вермишелевый (вермишель, морковь, лу репчатый, масло растительное, томатная паста, бульон, мясо говяжье)	200/25		
	Тефтели мясные (говядина (котлетное мясо), хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, обогатенная, масло сливочное)	80		
	Гарнир (гречневая крупа, рассыпчатая)	100		
	Хлеб ржано-пшеничный	20		
среда	Сузбеше (творог)	100		616 гт
	Кефир	200		
	Суп харчо (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, петрушка, томатная паста, соль йодированная, бульон, мясо говяжье)	200/25		
	Судак припущенный (филе судака, лук репчатый, петрушка, соус белый основной, бульон, масло сливочное, мука пшеничная обогатенная)	75/50		
	Гарнир (пюре картофельное)	100		
четверг	Хлеб ржано-пшеничный	20		616 гт
	Кисель с витамином С	200		
	Груша	200		
	Суп с бобовыми (картофель, фасоль, лук репчатый, масло растительное, бульон, говядина)	200/50		
	Зразы рубленые (котлетное, говяжье мясо, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, масло растительное, яйца, сухари, петрушка)	80		
пятница	Гарнир: рис припущенный (рис, масло сливочное бульон)	100		616 гт
	Хлеб ржано-пшеничный	20		
	Мед пчелиный	10		
	Сузбеше (творог)	100		
	Сок мультивитаминный	200		

Перспективное меню (лето-осень)

III неделя

день	Наименование блюда, ингредиенты	выход блюда, грамм		сумма
		7-10 лет		
понедельник	Суп харчо (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, петрушка)	200/25		616 гт
	Котлеты мясные (мясо котлетное говяжье, хлеб пшеничный, молоко, сухари, масло сливочное, масло растительное)	75/5		
	Гарнир комбинированный: рис отварной и шпоре картофельное	100		
	Хлеб ржано-пшеничный	20		
	Сузбеше (творог)	100		
	Мед пчелиный	10		
	Молоко	200		
вторник	Борщ (капуста белокочанная, свекла, томатная паста, морковь, петрушка, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное, сахар, бульон, мясо говяжье)	200/25		616 гт
	Куры отварные (курица, лук репчатый)	80		
	Гарнир (крупа перловая)	100		
	Салат из сладкого перца с зеленью (перец сладкий, лук зеленый, масло растительное)	60		
	Хлеб ржано-пшеничный	20		
	Компот из свежих плодов (груша, сахар)	200		
	Банан	200		
	Рассольник (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительное, бульон, говядина)	200/25		
	Мясо тушенное (мясо говяжье, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная обогащенная)	80		
	Гарнир: капуста тушеная (капуста белокочанная, масло растительное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, обогащенная, сахар)	100		
среда	Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук зеленый, масло растительное)	60		616 гт
	Хлеб ржано-пшеничный	20		
	Сузбеше (творог)	100		
	Кефир	200		
	Суп с бобовыми (картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон говядины)	200/25		
	Тефтели из судака (судак, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, мука пшеничная обогащенная, масло растительное)	80		
	Гарнир (овощи в молочном соусе) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокочанная, соус молочный, молоко, масло сливочное, мука пшеничная обогащенная, вода, сахар)	75/26		
четверг	Хлеб ржано-пшеничный	20		616 гт
	Сок мультивитаминный	200		
	Яблоко	200		
	Суп с крупой (крупа овсяная, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говядины)	200/25		
	Перец фаршированный с мясом и рисом (перец сладкий, говяжье котлетное мясо, крупа рисовая, лук репчатый, масло растительное, сухари, соус томатный, бульон, мука пшеничная обогащенная, морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар)	200		
пятница	Салат витаминный из свежих овощей (помидоры, огурцы, яблоки, морковь, лимон для сока, сахар, масло растительное)	60		616 гт
	Хлеб ржано-пшеничный	20		
	Кисель из плодов шиповника	200		
	Груша	200		

Перспективное меню (лето-осень)

IV неделя

день	Наименование блюда, ингредиенты	Выход блюда, грамм	сумма
понедельник	Суп их овощей (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, бульон, мясо говяжье)	7-10 лет 200/25	616 тг
	Биточки мясные (мясо котлетное говяжье, хлеб пшеничный, молоко, сухари, масло растительное, масло сливочное)	75/5	
	Гарнир (рис припущенный)	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	
	Творог (сузбеше)	100	
	Мед пчелиный	10	
	Молоко	200	
	Суп с вермишелью (вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, паста томатная, бульон, говядина)	200/25	
	Азу (мясо говяжье, масло растительное, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная, огурцы соленые, картофель, чеснок)	200	
	Салат из капусты белокачанной (капуста белокачанная, морковь, сахар, масо растительное)	60	
вторник	Хлеб ржано-пшеничный	20	616 тг
	Компот из свежих плодов (яблоко, груша, сахар)	200	
	Банан	200	
	Борщ (свекла, капуста белокачанная, томатная паста, морковь, петрушка, лук репчатый, соль йодированная, масло растительное, сахар, бульон, мясо говяжье)	200	
	Гуляш (говядина, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, обогащенная)	200/25	
	Гарнир: крупа перловая	60	
	Хлеб ржано-пшеничный	100	
	Сузбеше (творог)	20	
	Кефир	100	
	Суп с бобовыми (фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говяжье)	200	
среда	Судак тушеный (судак, вода или бульон, морковь, петрушка, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная)	200/25	616 тг
	Гарнир (овощи в молочном соусе) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокачанная, соус молочный, молоко, масло сливочное, мука пшеничная обогащенная, вода, сахар)	75/26	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	
	Сок персиковый	200	
	Яблоко	200	
	Суп с бобовыми (картофель, фасоль, лук репчатый, масло растительное, бульон, говядина)	200	
	Плов (мясо говяжье, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная пааста)	200/50	
	Салат с огурцами и зеленью (листья салата, огурцы свежие, масло растительное)	150/50	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	
	Сузбеше (творог)	20	
четверг	Молоко	100	616 тг
	Суп с бобовыми (фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, говядина)	200	
	Плов (мясо говяжье, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная пааста)	200	
	Салат с огурцами и зеленью (листья салата, огурцы свежие, масло растительное)	200	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	
	Сузбеше (творог)	200	
	Молоко	200	
	Суп с бобовыми (фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, говядина)	200	
	Плов (мясо говяжье, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная пааста)	200/50	
	Салат с огурцами и зеленью (листья салата, огурцы свежие, масло растительное)	150/50	
пятница	Хлеб ржано-пшеничный	60	616 тг
	Сузбеше (творог)	20	
	Молоко	100	
	Суп с бобовыми (фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, говядина)	200	
	Плов (мясо говяжье, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная пааста)	200	
	Салат с огурцами и зеленью (листья салата, огурцы свежие, масло растительное)	200	
	Хлеб ржано-пшеничный	200	
	Сузбеше (творог)	200	
	Молоко	200	
	Суп с бобовыми (фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, говядина)	200	