



Перспективное меню – сезонное лето –осень по возрастам с 6-11 лет и с 11- 18 лет на 2023 уч.год
 На основании санитарных правил « Санитарно – эпидемиологические требования к объектам образования»
 утвержденный Приказом министра здравоохранения РК от 05 августа 2021 года № 76
 Понедельник

Завтрак	Выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	Выход	Ужин	выход	Ужин 2	Выход
Суп молочный с вермишелью	250/300	Яблоко	250	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250/300	Сок абрикосовый	200	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/200	Кефир Пряник	200 45
Бутерброд с маслом	100/ 15			Плов с мясом и маслом. Салат из свежих огурцов	200/250 80/100	Печенье	30	Мясо птицы тушенное	70/90 50/50/15		
Цикорий с молоком	200			Кисель вишня + вит С хлеб пшени-ржаной	200 50-100			Хлеб пшени-ржан Чай с сахаром	200		

Вторник

Завтрак	выход	Завтрак	Выход	обед	выход	полдник	Выход	Ужин	выход	Ужин 2	Выход
Каша молочная пшеничная	150/200	Яблоко	250	Суп гороховый на м/к бульоне	250/300	Молоко Вафли	200 40	Пельмени на бульоне Хлеб с маслом	250/300 50/50/15	Йогурт питьевой Печенье	200 30
Бутерброд с сыром	100/15/ 12			Овощное рагу с мясом и маслом	200/250 80/100			Чай с молоком и сахаром	200		
Чай с сахаром	200			Салат из свежих помидоров	200 50-100						
				Компот из с/ф + вит С Хлеб пшени-ржан.							
Завтрак	выход	Завтрак	Выход	Среда	выход	полдник	Выход	Ужин	выход	Ужин 2	Выход
Каша молочная геркулес	150/200	Яблоко	250	Свекольник на м/к бульоне со сметаной.	250/300	Кисель клубника + витС	200	Жаркое с мясом птицы	200/250	Ряженка Пряник	200 45
Бутерброд с сыром и маслом	100/15 /12			Макаронны отварные с маслом	150/200	Ватрушка с повидлом (духов)	50	Хлеб с маслом Чай с сахаром	50/50/15 200		
Какао с молоком	200			Гуляш. Салат Витаминный Чай с молоком и сахаром Хлеб пшени-ржан.	50/75 80/100 200 50-100						

Агеш

Подготовила диетсестра Дюсенова Г.К

Меню перспективное
четверг

Завтрак	выход	Завтрак 2	Выход	обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход	Ужин 2	выход
Яйцо варенное	1шт.	Яблоко	250	Суп рассольник на м/к бульоне со сметаной	250/300	Молоко	200	Рис отварной с маслом	150/200	Йогурт питьевой	200
Каша молочная манная	150/200			Рыба запеченная	90/100	Вафли	40	Котлета	80/90	Печенье	30
Бутерброд с маслом	100/15			Картофельное пюре с маслом	150/180			Соус томатный	40/40		
Сок яблочный	200			Нарезка из соленых огурцов	80-100			Хлеб пшени-ржан	50/50/15		
				Компот из с/ф+ виг С Хлеб пшени-ржан	200 50/100			Чай с сахаром и молоком	200		

пятница

Завтрак	выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	Полдник	выход	Ужин	Выход	Ужин 2	выход
Каша молочная ячневая	150/200	Яблоко	250	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250/300	Сок персиковый	200	Овощное рагу с колбасой вареной	200/250	Кефир	200
Бутерброд с сыром	100/15/1 2			Тефтели из говядины	60/80	Печенье	30	Хлеб пшени-ржан.	50/50/15	Пряник	45
Чай с молоком и сахаром	200			Макаронные отварные с маслом	150/200			Чай с сахаром	200		
				Салат из свежей капусты с зеленым горошком	80/100						
				Кисель клубника + виг С	200						
				Хлеб пшени-ржан	50-100						

Суббота

Завтрак	Выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	Полдник	выход	Ужин	Выход	Ужин 2	выход
Омлет натуральный	150/200	Яблоко	250	Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	250/300	Кисель вишня	200	Вареники из творога с маслом	200/220	Ряженка	200
Бутерброд с маслом	100/15			Гуляш мясной	50/75	Булочка	50	Хлеб пшени-ржан	50/50/15	Вафли	40
Какао с молоком	200			Каша гречневая с маслом	150/200			Чай с конфетами	200/30		
				Салат из свежих помидоров.	80/100						
				.Компот из с/ф+ виг С	200						
				Хлеб пшени-ржан	50-100						

Дюсенова

Подготовила диетсестра Дюсенова Г

Меню перспективное
Воскресенье

Завтрак	Выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная	250/300	Яблоко	250	Суп с фасолью на м/к бульоне со сметаной	250/300	Молоко	200	Каша пшеничная с маслом	150/200	Кефир	200
Дружба(пшено гречка)	100/15/1			Голубцы ленивые	90/100	Печенье	30	Мясо птицы тушеное Хлеб пшен.-ржан.	70/90 50/50/ 15	Пряник	45
Бутерброд с сыром	2			Картофельное пюре с маслом	150/180			Чай с сахаром	200		
Цикорий с молоком	200			Салат из сырых овощей Кисель клубника + вит С Хлеб пшен-ржан	80/100 200 50-100						

Понедельник

Завтрак	выход	Завтрак	Выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная	150/200	Яблоко	250	Щи уральские на м/к бульоне со сметаной	250/300	Сок яблочный	200	Вареники из картофеля и тушеной капусты с маслом	200/250	Йогурт питьевой	200
Бутерброд с маслом	100-15 200			Плов с мясом и маслом Салат из свежих огурцов и помидоров	200/250 80/100	Пряник	45	Хлеб пшен.-ржан. Чай с молоком	50/50/15 200	Вафли	40
Чай с сахаром				Компот из с/ф + вит С Хлеб пшен-ржан	200 50/100						

Вторник

Завтрак	выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная	150/200	Яблоко	250	Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной	250/300	Молоко	200	Овощное рагу с колбасой вареной	200/250	Ряженка	200
Бутерброд с маслом и сыром	100/15 /12			Котлета .Соус томатный	80/90/40	Булочка	50	Хлеб пшен.-ржан. Чай с сахаром	50/50/15 200	Печенье	30
Какао с молоком	200			Каша пшеничная Салат из свежей капусты с кукурузой консервированной	150/200 80/100						
				Кисель вишня + вит С Хлеб пшен-ржан	200 50/100						

Handwritten signature

Подготовила диетсестра Дюсенова Г.К.

Меню перспективное
Среда

Завтрак	Выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная манная	150/200	Яблоко	250	Суп с клецками на м/к бульоне	250/300	Компот из с/ф+вит С	200	Картофельная запеканка с мясом и маслом	200/250/10	Йогурт питьевой	200
Бутерброд с сыром	100/15/12			Капуста тушеная с мясом и маслом	200/250	Печенье	30	Хлеб пшен.-ржан. Чай с конфетами	50/50/15 200/30	Пряник	45
Цикорий с молоком	200			Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	80/100						
				Чай с сахаром	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

Четверг

Завтрак	выход	Завтрак	Выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Суп молочный с макаронными изделиями	250/300	Яблоко	250	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	250/300	Кисель малина+вит С	200	Овощи тушеные с мясом птицы	200/250	Кефир	200
Бутерброд с маслом	100/15			Гороховое пюре с маслом	150/200	Булочка	50	Хлеб пшен-ржан	50/50/15	Печенье	30
Какао с молоком	200			Салат из свежих помидоров	80/100			Чай с молоком и сахаром	200		
				Сок абрикосовый	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

Пятница

Завтрак	выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная пшеничная	150/200	Яблоко	250	Суп харчо на м/к бульоне со сметаной	250/300	Молоко	200	Макаронны отварные с маслом	150/200	Ряженка	200
Бутерброд с сыром	100/15/1			Жаркое по домашнему	250/300	Пряник	45	Колбаса запеченная	50/50	Вафли	40
Чай с сахаром	200			Салат витаминный	80/100			Соус томатный	40/40		
				Компот из с/ф + вит С	200			Хлеб пшен-ржан	50/50/15		
				Хлеб пшен-ржан	50/100			Чай с сахаром	200		

Подготовила диетсестра Дюсенова Г.К. 

Меню перспективное

Суббота

Завтрак	Выход	Завтрак 2	Выход	Обед	Выход	Полдник	Выход	Ужин	Выход	Ужин 2	Выход
Каша молочная	150/200	Яблоко	250	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	250/300	Сок персиковый	200	Картофельное пюре с маслом	200/230	Кефир	200
Гречневая	100/15			Каша рисовая с маслом	150/200	Печенье	30	Рыба припущенная с овощами	80/100	Пряник	45
Бутерброд с маслом	200			Гуляш	50/75			Хлеб пшен- ржан	50/50/15		
Цикорий с молоком				Салат из моркови с сахаром	80/100			Кисель	200		
				Чай с сахаром	200			малина+вит С	200		
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

Воскресенье

Завтрак	выход	Завтрак	Выход	обед	Выход	Полдник	Выход	Ужин	Выход	Ужин 2	Выход
Каша молочная	150/200	Яблоко	250	Суп картофельный на м/к бульоне со сметаной	250/300	Молоко	200	Лапшевник с творогом и маслом	150/200/10	Йогурт питьевой	200
Бутерброд с сыром	100/ 15/12			Каша перловая с маслом	200/250	Булочка	50	Хлеб пшен- ржан	50/50/15	Вафли	40
Какао с молоком	200			Мясо тушенное	80/100			Чай с молоком и сахаром	200		
				Салат овощной с яблоками	80/100						
				Компот из с/ф + вит С	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

Подготовила диетсестра Дюсенова Г.К.

