



Г.К. Кабулова

**Перспективное меню –осень по возрастам с 6-11 лет и с 11- 18 лет на 2024-2025 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	250/300	Сок абрикосовый	200	Каша гречневая	150/200	Кефир	200
Бутерброд с маслом	100/15			Бульоне со сметаной	200/250	Печенье	30	Мясо птицы тушенное	70/90	Пряник	45
Цикорий с молоком	200			Плов с мясом и маслом.	80/100			Хлеб пшени-ржан	50/50/15		
				Салат из свежих огурцов	200			Чай с сахаром	200		
				Кисель вишня + вит С	50-100						
				хлеб пшени-ржаной							

Вторник

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

Меню перспективное
четверг

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

пятница

Завтрак	выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	Полдник	выход	Ужин	Выход	Ужин 2	выход
Каша молочная	150/200	Яблоко	250	Суп кесле на м/к	250/300	Сок	200	Овощное рагу с	200/250	Кефир	200
яичневая				Буфстроганов	50/75	персиковый		колбасой вареной			
Бутерброд с	100/15/1			Рис отварной с маслом	150/200	Печенье	30	Хлеб пшени-ржан.	50/50/15	Пряник	45
сыром	2			Салат из свежей капусты с	80/100			Чай с сахаром	200		
Чай с молоком и	200			зеленым горошком							
сахаром				Кисель клубника + вит С	200						
				Хлеб пшени-ржан	50-100						

Суббота

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

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		Молоко	200	Каша пшеничная с маслом	150/200	Кефир	200
Дружба(пшено гречка)				бульоне со сметаной		Печенье	30	Мясо птицы тушеное	70/90	Пряник	45
Бутерброд с сыром	100/15/1			Голубцы ленивые				Хлеб с маслом.	50/50/15		
Цикорий с молоком	200			Картофельное пюре с маслом				Чай с сахаром	200		
				Салат из сырых овощей	80/100						
				Кисель клубника + вит С	200						
				Хлеб пшен-ржан	50-100						

Понедельник

Завтрак	выход	Завтрак	Выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная геркулес	150/200	Яблоко	250	Щи уральские на м/к	250/300	Сок яблочный	200	Вареники из картофеля и тушеной капусты с маслом	200/250	Йогурт питьевой	200
Бутерброд с маслом	100-15			Плов с мясом и маслом	200/250	Пряник	45	Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15	Вафли	40
Чай с сахаром	200			Салат из свежих огурцов и помидоров	80/100			Чай с молоком	200		
				Компот из с/ф + вит С	200						
				Хлеб пшен-ржан	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 с вермишелью на м/к	250/300	Молоко	200	Картофельная запеканка с мясом и маслом	200/250/10	Ряженка	200
рисовая		Банан		бульоне со сметаной		Булочка	50	Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15	Печенье	30
Бутерброд с маслом и сыром	100/15			Котлета .Соус томатный	80/90/40			Чай с сахаром	200		
Какао с молоком	/12			Каша пшеничная	150/200						
	200			Салат из свежей капусты с кукурузой	80/100						
				консервированной	200						
				Кисель вишня + вит С	50/100						
				Хлеб пшен-ржан							

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	Плов с мясом птицы и маслом	200/250	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 гречневый 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	Пирожки с капустой	50	Хлеб пшен.-ржан Чай с молоком и сахаром	50/50/15 200	Печенье	30
Какао с молоком	200			Мясо тушеное	80/100	свежей(духов)					
				Салат из свежих помидоров	80/100						
				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	Макароны 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 из свежих огурцов	80/100			Соус томатный	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	250/300	Сок	200	Картофельное пюре с маслом	150/180	Кефир	200
Гречневая	100/15			бульоне со сметаной	150/200	персиковый	30	Рыба	80/100	Пряник	45
Бутерброд с маслом	200			Каша рисовая с маслом	50/75	Печенье		припушенная с овощами	50/50/15		
Цикорий с молоком				Гуляш	80/100			Хлеб пшен-ржан	200		
				Салат из моркови с сахаром	200			Кисель			
				Чай с сахаром	50/100			малина+вит С			
				Хлеб пшен-ржан							

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	250/300	Молоко	200	Лапшевник с творогом и маслом	150/200/10	Йогурт	200
кукурузная	100/			бульоне со сметаной	200/250	Булочка	50	Хлеб перловая с маслом	50/50/15	питьевой	40
Бутерброд с сыром	15/12			Каша перловая с маслом	80/100			Хлеб пшен-ржан	200	Вафли	
Какао с молоком	200			Мясо тушенное	80/100			Чай с молоком и сахаром			
				Салат из свежей капусты с огурцом	200						
				Компот из с/ф + вит С	50/100						
				Хлеб пшен-ржан							

Подготовила диетсестра Дюсенова Г. К.