

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель отдела образования,

г. Балхаш

Г. Агдарбекова

« _____ »

2020 г.



(Лето-осень)

Единое перспективное четырехнедельное меню

1 неделя

День недели	Наименование блюда	Выход, грамм		
		Выход в граммах 6-10 лет	Выход в граммах 11-14 лет	Выход в граммах 15-18 лет
Понедельник	Борщ	200/25	230/25	250/25
	Куры отварные	80	90	100
	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Вторник	Суп гороховый	200/25	230/25	250/25
	Перец фаршированн с мясом и рисом	200	230	269
	Салат из свежих огурцов	60	80	100
	Кисель из плодов шиповника	200	200	200
	Яблоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
		Цена: 600- 00 тг.		
Среда	Суп с крупой (овсяная)	200/25	230/25	250/25
	Мясо тушеное (говядина)	80	90	100
	Гарнир: капуста тушеная	100	130	150
	Сузбеше	100	100	100
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Кефир	200	200	200
		Цена: 600- 00 тг.		
Четверг	Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25
	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	80	100
	Котлеты рыбные	80	90	100
	Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30
	Банан	200	200	200
	Компот из свежих плодов	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Пятница	Щи из свежей капусты	200/25	230/25	250/25
	Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
		Цена: 600- 00 тг.		
Суббота	Суп из овощей	200/25	230/25	250/25
	Салат витаминный (яблоки, помидоры, огурцы, морковь, лимон для сока масло раст)	60	80	100
	Гуляш	60	80	100
	Гарнир: перловка	100	130	150
	Сок мультивитаминный	200	200	200
	Груша	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
		Цена: 600- 00 тг.		

II неделя

День недели	Наименование	Выход в граммах 7-10 лет	Выход в граммах 11-14 лет	Выход в граммах 15-18 лет
Понедельник	Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25
	Рагу (говядина)	140/60	140/60	140/60
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Вторник	Суп из овощей	200/25	230/25	250/25
	Салат из моркови с яблоками	60	80	100
	Голубцы с мясом и рисом	200	200	200
	Компот из с/фруктов	200	200	200
	Банан	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Среда	Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25
	Тефтели мясные	80	90	100
	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
	Сузбеше	100	100	100
	Кефир	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Четверг	Суп харчо	200/25	230/25	250/25
	Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы, капуста, масло раст)	60	80	100
	Судак припущенный	75/50	75/50	100/50
	Гарнир: пюре картофельное	100	130	150
	Кисель с витамином С	200	200	200
	Груша	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Пятница	Рассольник	200/25	230/25	250/25
	Зразы рубленые	80	90	100
	Гарнир: рис припущенный	100	130	150
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Суббота	Суп с бобовыми	200/50	230/50	250/50
	Салат из свежих помидоров	60	80	100
	Куры отварные	80	90	100
	Гарнир: макароны отварные	100	130	150
	Сок мультивитаминный	200	200	200
	Яблоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			

III неделя

День недели	Наименование	Выход в граммах 7-10 лет	Выход в граммах 11-14 лет	Выход в граммах 15-18 лет
Понедельник	Суп -харчо	200/25	230/25	250/25
	Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5
	Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Вторник	Борщ	200/25	230/25	250/25
	Салат из сладкого перца с зеленью	60	80	100
	Куры отварные	80	90	100
	Гарнир: перловка	100	130	150
	Компот из свежих плодов	200	200	200
	Банан	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Среда	Рассольник	200/25	230/25	250/25
	Мясо тушеное	80	90	100
	Гарнир :капуста тушеная	100	130	150
	Сузбеше	100	100	100
	Кефир	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Четверг	Суп с бобовыми	200/25	230/25	250/25
	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	80	100
	Тефтели из судака	80	90	100
	Гарнир: овощи в молочном соусе	100	130	150
	Сок мультивитаминный	200	200	200
	Яблоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Пятница	Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25
	Перец фаршированный с мясом и рисом	200	230	269
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Суббота	Суп с крупой	200/50	230/50	250/50
	Салат витаминный(яблоки,помидоры, огурцы,морковь,лимон для сока)	60	80	100
	Жаркое по-домашнему	200	200	200
	Кисель из плодов шиповника	200	200	200
	Груша	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			

IV неделя

День недели	Наименование	Выход в граммах 7-10 лет	Выход в граммах 11-14 лет	Выход в граммах 15-18 лет
Понедельник	Суп из овощей	200	230/25	250/25
	Биточки мясные	75/5	85/5	95/5
	Гарнир: рис припущенный	100	130	150
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Вторник	Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25
	Салат из белокочанной капусты	60	80	100
	Азу	200	230	250
	Компот из свежих плодов	200	200	200
	Банан	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
	Среда	Борщ	200/25	230/25
Гуляш		80	90	100
Гарнир :перловка		100	130	150
Сузбеше		100	100	100
Кефир		200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный		20	35	40
Цена: 600- 00 тг.				
Четверг		Суп с бобовыми	200/25	230/25
	Салат с огурцами и зеленью	60	80	100
	Судак тушеный	75/50	75/50	75/50
	Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30
	Сок персиковый	200	200	200
	Яблоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Пятница	Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25
	Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
	Суббота	Суп с крупой	200/50	230/50
Салат из свежих помидоров		60	80	100
Мясо тушеное (говядина)		80	90	100
Гарнир: капуста тушеная		100	130	150
Кисель с витамином С		200	200	200
Груша		200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный		20	35	40
Цена: 600- 00 тг.				

ПРИМЕЧАНИЕ: Предварительное меню (допускается корректировка)

(Зима-весна)

Единое перспективное четырехнедельное меню

1 неделя

День недели	Наименование блюда	Выход, грамм		
		Выход в граммах 6-10 лет	Выход в граммах 11-14 лет	Выход в граммах 15-18 лет
Понедельник	Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25
	Тефтели мясные	80	90	100
	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Вторник	Суп с крупой	200/25	230/25	250/25
	Салат из свежих овощей (капуста, морковь)	60	80	100
	Жаркое по-домашнему	200	200	200
	Кисель из плодов шиповника	200	200	200
	Яблоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Среда	Рассольник	200/25	230/25	250/25
	Мясо тушеное (говядина)	80	90	100
	Гарнир: капуста тушеная	100	130	150
	Сузбеше	100	100	100
	Кефир	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Четверг	Суп с бобовыми	200/25	230/25	250/25
	Салат из моркови	60	80	100
	Тефтели из судака	80	90	100
	Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30
	Сок мультивитаминный	200	200	200
	Банан	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Пятница	Суп-харчо	200/25	230/25	250/25
	Котлеты мясные	75/5	85/5	95/5
	Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное	100	130	150
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Суббота	Суп из овощей	200/25	230/25	250/25
	Салат свекольный с сыром	60	80	100
	Куры отварные	80	90	100
	Гарнир: перловка	100	130	150
	Компот из сухофруктов	200	200	200
	Груша	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			

II неделя

День недели	Наименование	Выход в граммах 7-10 лет	Выход в граммах 11-14 лет	Выход в граммах 15-18 лет
Понедельник	Борщ	200/25	230/25	250/25
	Зразы рубленые	80	90	100
	Гарнир: перловка	100	130	150
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Вторник	Суп -харчо	200/25	230/25	250/25
	Салат из белокочанной капусты	60	80	100
	Жаркое по-домашнему	200	200	200
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	200
	Яблоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Среда	Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25
	Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50
	Сузбеше	100	100	100
	Кефир	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Четверг	Суп с бобовыми	200/25	230/25	250/25
	Салат из свежих овощей (капуста, морковь, масло раст)	60	80	100
	Судак тушеный	75/50	75/50	75/50
	Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30
	Сок персиковый	200	200	200
	Банан	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Пятница	Суп из овощей	200	230/25	250/25
	Биточки мясные	75/5	85/5	95/5
	Гарнир: рис припущенный	100	130	150
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Суббота	Суп с крупой	200/50	230/50	250/50
	Салат витаминный (2 вариант) капуста, морковь, лук зеленый. Яблоки. лимон для сока	60	80	100
	Мясо тушеное (говядина)	80	90	100
	Гарнир: капуста тушеная	100	130	150
	Кисель с витамином С	200	200	200
	Груша	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			

III неделя

День недели	Наименование	Выход в граммах 7-10 лет	Выход в граммах 11-14 лет	Выход в граммах 15-18 лет
Понедельник	Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25
	Говядина тушеная (поджарка)	80	90	100
	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Вторник	Суп с бобовыми	200/25	230/25	250/25
	Салат из моркови	60	80	100
	Куры отварные	80	90	100
	Гарнир: макароны отварные	100	130	150
	Сок мультивитаминный	200	200	200
	Груша	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Среда	Рассольник	200/25	230/25	250/25
	Зразы рубленые	80	90	100
	Гарнир: рис припущенный	100	130	150
	Сузбеше	100	100	100
	Кефир	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Четверг	Суп с крупой (овсяная)	200/25	230/25	250/25
	Салат из свежих овощей (капуста, морковь)	60	80	100
	Судак припущенный	75/50	75/50	100/50
	Гарнир: пюре картофельное	100	130	150
	Кисель из плодов шиповника	200	200	200
	Банан	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Пятница	Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25
	Рагу (говядина)	140/60	140/60	140/60
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Суббота	Суп из овощей	200/25	230/25	250/25
	Салат свекольный с сыром	60	80	100
	Голубцы с мясом и рисом	200	200	200
	Компот из сухофруктов	200	200	200
	Яблоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			

IV неделя

День недели	Наименование	Выход в граммах 7-10 лет	Выход в граммах 11-14 лет	Выход в граммах 15-18 лет
Понедельник	Суп из свежей капусты	200/25	230/25	250/25
	Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Вторник	Суп с вермишелью	200/25	230/25	250/25
	Салат витаминный (2 вариант)- капуста, морковь, лук зеленый, яблоки, лимон для сока	60	80	100
	Зразы рубленые	80	90	100
	Гарнир: перловка	100	130	150
	Сок мультивитаминный	200	200	200
	Яблоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Среда	Суп с крупой (овсяная)	200/25	230/25	250/25
	Мясо тушеное (говядина)	80	90	100
	Гарнир: капуста тушеная	100	130	150
	Сузбеше	100	100	100
	Кефир	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Четверг	Суп лапша домашняя	200/25	230/25	250/25
	Салат свекольный	60	80	100
	Котлеты рыбные	80	90	100
	Гарнир: овощи в молочном соусе	75/26	100/30	120/30
	Компот из сухофруктов	200	200	200
	Груша	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Пятница	Борщ	200/25	230/25	250/25
	Куры отварные	80	90	100
	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150
	Мед пчелиный	10	10	10
	Сузбеше	100	100	100
	Молоко	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			
Суббота	Суп гороховый	200/50	230/50	250/50
	Салат из свежих овощей (капуста, морковь)	60	80	100
	Жаркое по-домашнему	200	200	200
	Кисель с витамином С	200	200	200
	Банан	200	200	200
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Цена: 600- 00 тг.			

ПРИМЕЧАНИЕ: Предварительное меню (допускается корректировка)