**УТВЕРЖДАЮ:**

**Руководитель отдела образования г. Балхаш**

**Г.Агдарбекова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020**

**(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** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **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** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Кефир** | **200** | **200** | **200** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Четверг** | **Котлеты рыбные** | **80** | **90** | **100** |
| **Гарнир: овощи в молочном соусе** | **75/26** | **100/30** | **120/30** |
| **Салат из свежих помидоров со сладким перцем** | **60** | **80** | **100** |
| **Банан** | **200** | **200** | **200** |
| **Компот из свежих плодов** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Пятница** | **Плов (говядины)** | **150/50** | **180/50** | **200/50** |
| **Мед пчелиный** | **20** | **20** | **20** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **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** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Вторник** | **Голубцы с мясом и рисом** | **200** | **200** | **200** |
| **Салат из моркови с яблоками** | **60** | **80** | **100** |
| **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** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Кефир** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Четверг** | **Судак припущенный** | **75/50** | **75/50** | **100/50** |
| **Гарнир: пюре картофельное** | **100** | **130** | **150** |
| **Салат из свежих овощей**  **(помидоры, огурцы, капуста масло раст.)** | **60** | **80** | **100** |
| **Кисель с витамином С** | **200** | **200** | **200** |
| **Груша** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Пятница** | **Зразы рубленные** | **80** | **90** | **100** |
| **Гарнир: рис припущенный** | **100** | **130** | **150** |
| **Мед пчелиный** | **20** | **20** | **20** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **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** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Вторник** | **Куры отварные** | **80** | **90** | **100** |
| **Гарнир: перловка** | **100** | **130** | **150** |
| **Салат из сладкого перца с зеленью** | **60** | **80** | **100** |
| **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** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Кефир** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Четверг** | **Тефтели из судака** | **80** | **90** | **100** |
| **Гарнир: овощи в молочном соусе** | **100** | **130** | **150** |
| **Салат из свежих помидоров и огурцов** | **60** | **80** | **100** |
| **Сок мульти витаминный** | **200** | **200** | **200** |
| **Яблоко** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Пятница** | **Перец фаршированный с мясом и рисом** | **200** | **230** | **269** |
| **Мед пчелиный** | **20** | **20** | **20** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **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** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Вторник** | **Азу** | **200** | **230** | **250** |
| **Салат из белокочанной капусты** | **60** | **80** | **100** |
| **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** | **250/25** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Кефир** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Четверг** | **Судак тушеный** | **75/50** | **75/50** | **75/50** |
| **Гарнир: овощи в молочном соусе** | **75/26** | **100/30** | **120/30** |
| **Салат с огурцами и зеленью** | **60** | **80** | **100** |
| **Сок персиковый** | **200** | **200** | **200** |
| **Яблоко** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Пятница** | **Плов (говядина)** | **150/50** | **180/50** | **200/50** |
| **Мед пчелиный** | **20** | **20** | **20** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |

**УТВЕРЖДАЮ:**

**Руководитель отдела образования г. Балхаш**

**Г.Агдарбекова \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020**

**(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** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Вторник** | **Жаркое по-домашнему** | **200** | **200** | **200** |
| **Салат из свежих овощей (капуста, морковь)** | **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** | **Рассольник** | **200/25** | **230/25** | **250/25** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Кефир** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Четверг** | **Тефтели из судака** | **80** | **90** | **100** |
| **Гарнир: овощи в молочном соусе** | **75/26** | **100/30** | **120/30** |
| **Салат из моркови** | **60** | **80** | **100** |
| **Сок мульти витаминный** | **200** | **200** | **200** |
| **Банан** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Пятница** | **Котлеты мясные** | **75/5** | **85/5** | **95/5** |
| **Гарнир комбинированный: рис отварной и пюре картофельное** | **100** | **130** | **150** |
| **Мед пчелиный** | **20** | **20** | **20** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **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** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Вторник** | **Жаркое по-домашнему** | **200** | **200** | **200** |
| **Салат из белокочанной капусты** | **60** | **80** | **100** |
| **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** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Кефир** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Четверг** | **Судак тушеный** | **75/50** | **75/50** | **75/50** |
| **Гарнир: овощи в молочном соусе** | **75/26** | **100/30** | **120/30** |
| **Салат из свежих овощей**  **(капуста, морковь масло раст)** | **60** | **80** | **100** |
| **Сок персиковый** | **200** | **200** | **200** |
| **Банан** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Пятница** | **Биточки мясные** | **75/5** | **85/5** | **95/5** |
| **Гарнир: рис припущенный** | **100** | **130** | **150** |
| **Мед пчелиный** | **20** | **20** | **20** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **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** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Вторник** | **Куры отварные** | **80** | **90** | **100** |
| **Гарнир: макароны отварные** | **100** | **130** | **150** |
| **Салат из моркови** | **60** | **80** | **100** |
| **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** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Кефир** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Четверг** | **Судак припущенный** | **75/50** | **75/50** | **100/50** |
| **Гарнир: пюре картофельное** | **100** | **130** | **150** |
| **Салат из свежих овощей (капуста, морковь)** | **60** | **80** | **100** |
| **Кисель из плодов шиповника** | **200** | **200** | **200** |
| **Банан** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Пятница** | **Рагу (говядина)** | **140/60** | **140/60** | **140/60** |
| **Мед пчелиный** | **20** | **20** | **20** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **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** | **Щи из свежей капусты** | **200/25** | **230/25** | **250/25** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Вторник** | **Зразы рубленные** | **80** | **90** | **100** |
| **Гарнир: перловка** | **100** | **130** | **150** |
| **Салат витаминный (2 вариант)- капуста, морковь, лук зеленый, яблоки, лимон для сока** | **60** | **80** | **100** |
| **Сок мультивитаминный** | **200** | **200** | **200** |
| **Яблоко** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Среда** | **Суп с крупой** | **200/25** | **230/25** | **250/25** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Кефир** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Четверг** | **Котлеты рыбные** | **80** | **90** | **100** |
| **Гарнир: овощи в молочном соусе** | **75/26** | **100/30** | **120/30** |
| **Салат свекольный** | **60** | **80** | **100** |
| **Компот из сухофруктов** | **200** | **200** | **200** |
| **Груша** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |
| **Пятница** | **Куры отварные** | **80** | **90** | **100** |
| **Гарнир: гречка рассыпчатая** | **100** | **130** | **150** |
| **Мед пчелиный** | **20** | **20** | **20** |
| **Сузбеше** | **100** | **100** | **100** |
| **Молоко** | **200** | **200** | **200** |
| **Хлеб ржано-пшеничный** | **20** | **35** | **40** |
| **Цена: 600-00 тг.** |  |  |  |