

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 рубленые | 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 рубленые | 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. | | | |