



2-х недельное перспективное меню (лето - осень)

1 неделя

Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Каша рисовая	150	164	180	179	200	186
Бутерброд с сыром	20/10	84	20/10	84	20/10	84
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Хлеб пшеничный, ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот	200	13,5	200	13,5	200	13,5

2-ий день (вторник)						
Суп лапша с мясом курицы	170	425	200	500	230	575
Салат (огурцы, помидоры)	200	28	200	28	200	28
Компот	200	28	200	28	200	28
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Хлеб пшеничный, ржаной	20	49	35	85	40	97
3-ий день (среда)						
Плов из мяса говядины	178	425	200	500	230	575
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Творожный сырок	60	72	60	72	60	72
Компот	200	28	200	28	200	28
4-ий день (четверг)						
Вареники с картошкой	150/5	345	200/5	405/2	200/5	466
Компот	200	28	200	28	200	28
Салат (огурцы, помидоры)	60	60,4	70	71	80	81
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
5-ий день (пятница)						
Каша манная	150	164	180	179	200	186
Сосиски в тесте	70	196	70	196	70	196
Компот	200	28	200	28	200	28
Фрукт	100	52	100	52	100	52



М.Габдуллин атындағы
№3 көпсалалы
гимназия директоры
Ахмеджанова А.М.

2-х недельное перспективное меню (лето - осень)

2 неделя

Наименования блюда	7-10 лет		11-14 лет		Выход	Ккал
	Выход	Ккал	Выход	Ккал		
1-й день (понедельник)						
Каша овсяная на молоке	150	164	180	179	200	186
Кондитерское изделие	70	356	70	356	70	356
Чай с молоком	200	40	200	40	200	40
Фрукт	100	52	100	52	100	52
2-й день (вторник)						
Гуляш из мяса курицы	80/30	67	90/30	75	100/30	83,1
Гарнир: макароны	100	112	120	135	130	146
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Какао с молоком и сахаром	200	213	200	213	200	213
3-ий день (среда)						
Суп "Харчо" из мяса курицы	200/20	110	230/20	125	250/20	135
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Салат (огурцы, помидоры)	60	72	60	72	60	72
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот	200	28	200	28	200	28
4-ый день (четверг)						
Пельмени	200	584	230	672	250	730
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Компот	200	28	200	28	200	28
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
5-ый день (пятница)						
Сосиски	150/5	345	200/5	405,2	200/5	466
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	130	107	150	123
Салат (огурцы, помидоры)	60	72	60	72	60	72
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот	200	28	200	28	200	28