

Согласовано

Утверждаю

Руководитель РСУ "Степногорское
городское управление санитарно-
эпидемиологического контроля"



И.А. Абрамович
"18" 01 2022г.

Руководитель
ГУ "Отдела образования
по городу Степногорск
управления образования
Акмолинской области"



А.Оспанова
"01" 2022г.

Меню (1 неделя) 6-11 лет

время года: осень, зима, весна

		ВЫХОД
понедельник		
каша молочная рисовая с маслом сливочным		200/10
булочка с сыром		50/15
чай с сахаром		200
хлеб ржано-пшеничный		40
салат из свежих овощей		100
хлеб ржано-пшеничный		40
мед		5гр.
вторник		
запеканка картофельная с мясом, соус молочный		50/150/50
напиток из сухофруктов витаминизированный		200
хлеб ржано-пшеничный		40
салат из свежих овощей		100
мед		5гр.
среда		
бифштекс из говядины со свежей капустой		25/150
пудинг творожный со ступенным молоком		40
кисель плодово-ягодный витаминизированный		200
яблоко свежее		100
хлеб ржано-пшеничный		40
мед		5гр.
четверг		
биточек рыбный, соус красный основной		50/50
пюре картофельное		150
напиток яблочно-шмелиновый		200
хлеб ржано-пшеничный		40
салат витаминный		100
мед		5гр.
пятница		
курица отварная с соусом		50/50
спагетти отварные		150
кефир		200
хлеб ржано-пшеничный		40
салат из свежих овощей		100
мед		5гр.

время года: осень, зима, весна
МЕНЮ (1 неделя) для детей 11-18 лет

выход			
понедельник			
каша молочная рисовая с маслом сливочным		200/10	
булочка с сыром		50/15	
чай с сахаром		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
салат витаминный		100	
мед		5гр	
вторник			
запеканка картофельная с мясом, соус молочный		50/150/50	
напиток из сухофруктов витаминизированный		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
салат витаминный		100	
мед		5гр	
среда			
из говядины со свежей капустой		25/150	
пудинг творожный со густым молоком		40	
напиток плодово-ягодный витаминизированный		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
яблоко свежее		100	
мед		5гр	
четверг			
биточек рыбный, соус красный основной		50/50	
шоре картофельное		200	
напиток яблочно-апельсиновый		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
салат витаминный		100	
мед		5гр	
пятница			
плов из курицы		50/50	
снэгеты отварные		200	
кефир		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
салат из свежих овощей		100	
мед		5гр	

смир

время года: осень, зима, весна

МЕНЮ (2 недели) 6-11 лет			
понедельник		выход	
Пищевые продукты		250	
каша пшеничная молочная с маслом сливочным		200/10	
хачапури с сыром		60	
чай с молоком		200	
хлеб ржаной пшеничный		40	
яблоко свежее		100	
суздальское		50	
мед		5гр	
вторник			
Гороховый суп		250	
котлеты запеченная «Школьная» с соусом		50/50	
рожки отварные		150	
напиток из сухофруктов витаминизированный		200	
хлеб ржаной пшеничный		40	
салат из свежих овощей		100	
мед		5гр	
среда			
Рассольник		250	
филе рубленое, запеченное, соус красный		50/50	
каша гречневая		150	
кисель плодово-ягодный витаминизированный		200	
фрукты		100	
хлеб ржаной пшеничный		40	
творог		14	
мед		5гр	
четверг			
Домашняя лапша из курицы		250	
рыба запеченная с соусом		50/50	
пюре картофельное		150	
чай с сахаром		200	
хлеб ржаной пшеничный		40	
салат витаминный		100	
кефир		200	
мед		5гр	
пятница			
Борщ из свеклы капустный		250	
зразы с рисом, с маслом сливочным		70/20	
рагу из овощей		150	
чай с лимоном		200	
хлеб ржаной пшеничный		40	
салат витаминный		100	
мед		5гр	

ашк

Время года: осень, зима, весна

МЕНЮ (2 недели) для детей 11-18 лет

понедельник			выход
Пшеница негровская			250
каша пшеница молотая с маслом сливочным			200/10
хачапури с сыром			60
чай с молоком			200
хлеб ржаной пшеничный			40
яблоко свежее			100
сузбене			50
мед		5гр	
вторник			
Гороховый суп			250
котлеты «Школьная» с соусом			50/50
рожки отварные			200
напиток из сухофруктов витаминизированный			200
хлеб ржаной пшеничный			40
салат из свежих овощей			100
мед		5гр	
среда			
Рассольник			250
филе рубленое запеченное, соус красный			50/50
каша гречневая			150
кисель плодово-ягодный витаминизированный			200
миндари			100
хлеб ржаной пшеничный			40
творог			16
мед			5
четверг			
Лангет домашняя из курицы			250
рыба запеченная с соусом			50/50
шорты картофельные			200
чай с сахаром			200
хлеб ржаной пшеничный			40
салат витаминный			100
кефир			200
мед		5гр	
пятница			
Борщ			250
зразы с рисом, с маслом сливочным			70/10
рагу из овощей			200
чай с лимоном			200
хлеб ржаной пшеничный			40
мед		5 гр.	

смир

время года : осень, зима, весна

МЕНЮ (3 недели) 6-11 лет			
понедельник		выход	
ЩИ со свежей капустой		250	
киша молочная кукурузная с маслом сливочным		200/10	
сыр		3	
чай с молоком		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
яблоко свежее		100	
сузбете		50	
мед		5 гр	
вторник			
суп с яичными хлопьями с курицей		250	
азу по-татарски		50/150	
напиток из сухофруктов витаминизированный		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
салат из свежих овощей		100	
кефир		200	
мед		5 гр.	
среда			
Рассольник		250	
шницель рубленый, соус красный		50/50	
макарены отварные		150	
хлеб ржано-пшеничный		40	
яблоко свежее		100	
молоко		200	
мед		5 гр	
четверг			
Суп рыбный		250	
биточек рыбный, соус красный основной		50/50	
картофельное пюре		150	
чай с лимоном		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
салат из свежих овощей		100	
мед		5гр	
пятница			
Борщ		250	
плов из курицы		50/150	
кисель		200	
хлеб ржано-пшеничный		40	
салат из свежих овощей		100	
мед		5 гр.	

состав

время года : осень, зима, весна

МЕНЮ (3 неделя) для детей 11-18 лет			
понедельник			выход
Щи со свеклой капустой			250
каша молочная кукурузная с маслом сливочным			200/10
сыр			3
чай с молоком			200
хлеб ржано-пшеничный			40
яблоко свежее			100
сузбене			50
вторник			
Суп с яичными хлопьями с курицей			250
азу по-татарски			50/200
напиток из сухофруктов витаминизированный			200
хлеб ржано-пшеничный			40
салат витаминный			100
кефир			200
среда			
Рассольник			250
пшеница рубленый, соус красный			50/50
макаронные отварные			150
пирожок с яйцом, рисом			40
хлеб ржано-пшеничный			40
яблоко			100
молоко			200
четверг			
Суп рыбный			250
биточек рыбный, соус красный основной			50/10
картофельное пюре			200
чай с лимоном			200
хлеб ржано-пшеничный			40
салат из свежих овощей			
пятница			
Борщ			250
плов из мяса курицы			50/50
кисель плодово-ягодный витаминизированный			200
хлеб ржано-пшеничный			40
салат из свежих овощей			100
мед			5

свар

время года : осень, зима, весна

МЕНЮ (4 недели) 6-11 лет

		выход
понедельник		
пш. со с варкой кашутой		250
каша молочная ячневая с маслом сливочным		200/10
творог		14
чай с молоком		200
хлеб ржано-пшеничный		40
яблоко свежее		100
сузбене		50
мед	5 гр	
вторник		
Лаша домашняя		250
бигички рубленные с соусом		50/50
каша гречневая		150
кисель плодово-ягодный витаминизированный		200
хлеб ржано-пшеничный		40
салат из свежих овощей		100
сыр		3
мед	5гр.	
среда		
солынка домашняя		250
жаркое домашнее с курицей		50/150
чай с лимоном		200
хлеб ржано-пшеничный		40
яблоко свежее		100
мед	5гр.	
четверг		
Суп куриный		250
котлета «Ократ», запеченная с сыром, с маслом сливочным		50/10/10
пюре картофельное		150
напиток из сухих фруктов витаминизированный		200
хлеб ржано-пшеничный		40
салат из свежих овощей		100
мед	5гр	
пятница		
Берид		250
тофтели тушеные в соусе		60/50
макаронны отварные		150
чай с сахаром		200
хлеб ржано-пшеничный		40
салат овощной		100
молочко		
мед	5гр	

Ваш

время года : осень, зима, весна

МЕНЮ (4 недели) для детей 11-18 лет

		выход
понедельник		
Щи со свежей капустой		250
каша молочная гречневая с маслом сливочным		200/10
творог		16
чай с молоком		200
хлеб ржано-пшеничный		40
яблоко свежее		100
сузбаше		50
мед		5гр
вторник		
Лапша домашняя		250
биточки рубленные с соусом		50/50
каша гречневая		200
кисель плодово-ягодный витаминизированный		200
хлеб ржано-пшеничный		40
салат овощной		100
сыр		3
мед		5 гр.
среда		
Солянка домашняя		250
жаркое домашнее с курицей		50/150
чай с лимоном		200
хлеб ржано-пшеничный		40
яблоко		100
мед		5
четверг		
Суп гороховый		250
котлета «Оксан», запеченная с сыром, с маслом сливочным		50/10/10
пюре картофельное		200
напиток из сухофруктов витаминизированный		200
хлеб ржано-пшеничный		40
кефир		200
мед		5гр
пятница		
Борщ		250
тефтели тушеные в соусе		60/50
макароны отварные		200
чай с сахаром		200
хлеб ржано-пшеничный		40
салат овощной		100
молоко		200
мед		5гр

смир