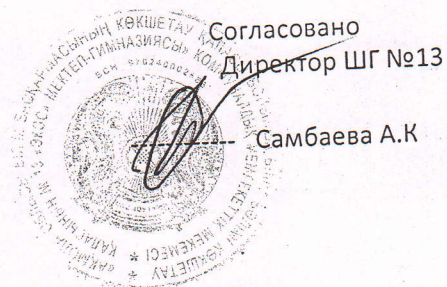


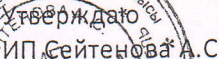
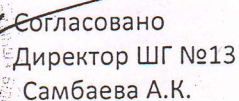
4 – х недельное перспективное меню ЗИМА-ВЕСНА
1-неделя

1-й день			
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Наименования блюда	Выход	Выход	Выход
Каша молочная пшениная со слив маслом	150	200	200
Чай с молоком	200	200	200
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55
Яблоко	100	100	100
2-й день			
Жаркое из птицы	200	200	200
Салат свекольный с яблоком	60	100	100
Кисель плодово-ягодный	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
Мёд	10	10	10
3-й день			
Гуляш (говядина) с соусом гарнир; гречка	50/30/100	70/30/150	70/30/150
Сузбеше	50	50	50
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
Чай сладкий	200	200	200
4-й день			
Суп рисовый с мясом курицы	200/25	200/25	200/25
Салат из белокочан капусты на раст масле	60	100	100
Чай с лимоном	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
Выпечка	60	60	60
5-й день			
Котлеты мясные духов с соусом гарнир; макароны	80/20/100	100/20/150	100/20/150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40



2- НЕДЕЛЯ

1-й день			
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Наименования блюда	Выход	Выход	Выход
Вареники с картофелем со слив маслом	150	200	200
Бутерброд с сыром	25	40	45
Чай сладкий	200	200	200
Яблоко	100	100	100
2-й день			
Салат морковный с чесноком на раст масле	60	100	100
Плов с мясом	200	200	200
Кисель плодово-ягодный	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
3-й день			
Тефтели мясные духовые с соусом гарнир; макароны	80/20/100	100/20/150	100/20/150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
4-й день			
Суп вермишелевый с мясом птицы	200/25	200/25	200/25
Чай с лимоном	200	200	200
Выпечка	60	60	60
Салат из белокоч капусты на раст масле	60	100	100
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
5-й день			
Гуляш из мяса кур гарнир; пюре картофельное	170	170	250
Сок фруктовый	200	200	200
Сузбеше	50	50	50
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40

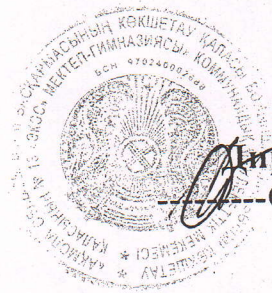


3-НЕДЕЛЯ

1-й день			
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Наименования блюда	Выход	Выход	Выход
Каша пшенная со слив маслом	150	200	200
Чай с молоком	200	200	200
Яблоки	100	100	100
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55
2-й день			
Жаркое по-домашнему	200	200	200
Салат свекольный с яблоком на раст масле	60	100	100
Кисель плодово-ягодный	200	250	250
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
3-й день			
Гуляш (говядина)с соусом гарнир: гречка	60/20/100	80/20/150	80/20/150
Чай сладкий	200	200	200
Сузбеше	50	50	50
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
4-й день			
Салат из белокоч капусты на раст масле	60	100	100
Чай с лимоном	200	200	200
Суп рисовый из мяса птицы	200/25	200/25	200/25
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
Выпечка	50	50	50
5-й день			
Биточки рыбные с соусом гарнир; макароны	80/20/100	100/20/150	100/20/150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Мёд	10	10	10
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40



Утверждаю
И.И. Сейтенова А.С.



Согласовано
Директор ШГ №13
Самбаева А.К.

4-неделя

1-й день			
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Наименования блюда	Выход	Выход	Выход
Каша дружба со слив маслом	150	200	200
Чай черный сладкий	200	200	200
Яблоко	100	100	100
Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55
2-й день			
Плов с мясом	200	200	200
Салат из моркови с чесноком на раст масле	60	100	100
Кисель плодово-ягодный	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
3-й день			
Тефтели мясные духовые с соусом гарнир; макароны	80/20/100	100/20/150	100/20/150
Компот из сухофруктов	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
4-й день			
Суп вермишелевый из мяса птицы	200/25	200/25	200/25
Салат из белокоч капусты свеж огурц и помидор на раст масле	60	100	100
Чай с лимоном	200	200	200
Выпечка	60	60	60
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
5-й день			
Гуляш из мяса кур с соусом гарнир; гречка	150	170	250
Сок фруктовый	200	200	200
Сузбеше	50	50	50
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40