

УТВЕРЖДАЮ

ИП «Сейтенова»



Сейтенова

2023г.



СОГЛАСОВАНО

Директор ЦНГ №13

Самбаева А.К

2023г.

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
Пельмени говяжьи с бульоном	200	230	250
Чай черный сладкий	200	200	200
Мёд	10	10	10
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
2-й день			
Мясо тушенное из курицы гарнир: макароны	60/20/100	70/20/130	80/20/150
Салат свекольный с сыром	60	60	60
Кисель плодово-ягодная	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
3-й день			
Суп лапша из мяса курицы	180/20	220/20	250/20
Сузбеше	60	60	60
Кефир	100	100	100
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
4-й день			
Минтай духовой с соусом гарнир: картофельное пюре	80/20/100	80/20/120	80/20/150
Фрукт	100	100	100
Компот	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
5-й день			
Плов из мяса говядины	150	150	200
Сок фруктовый	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
Колбаса говяжья духовая с соусом гарнир: макароны	70/20/100	70/20/100	90/20/100
Питьевой йогурт	100	100	100
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
2-й день			
Рассольник с мясом говядины	180/20	200/20	250/20
Кондитерское изделие	60	60	60
Кисель плодово-ягодный	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
3-й день			
Жаркое из мяса курицы	200	230	250
Мёд	10	10	10
Чай сладкий	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
4-й день			
Тефтели говяжьи с соусом гарнир: гречка	70/20/100	70/20/120	90/20/150
Компот	200	200	200
Салат морковный на масле растительном	60	60	60
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
5-й день			
Тушеная капуста с мясом курицы	170	170	250
Чай с молоком	200	200	200
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
Плов из мяса говядины	180	200	260
Чай черный сладкий	200	200	200
Мёд	10	10	10
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
2-й день			
Суп гороховый с мясом курицы	180/20	200/20	250/20
Салат морковный с чесноком на раст масле	60	60	60
Кисель	200	250	250
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
3-й день			
Гуляш из мяса кур гарнир: макароны	70/20/100	70/20/120	90/20/150
Компот	200	200	200
Фрукты	100	100	100
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
4-й день			
Биточки рыбные с соусом гарнир: пюре картофельное	70/20/100	70/20/120	90/20/150
Чай с молоком	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
5-й день			
Вареники с картофелем со слив маслом	150/5	170/5	200/5
Чай сладкий	200	200	200
Салат из свежей капусты на раст масле	60	60	60
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40

4 неделя

1-й день			
	6-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Наименования блюда	Выход	Выход	Выход
Сосиски говяжьи духов с соусом	70/20/100	70/20/120	90/20/150
Чай черный сладкий	200	200	200
Мёд	10	10	10
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
2-й день			
Борщ из мяса говядины	150/20	170/20	250/20
Кондитерское изделие	60	60	60
Какао на молоке	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
3-й день			
Жаркое из мяса кур	200	230	250
Чай с лимонём	200	200	200
Фрукт	100	100	100
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
4-й день			
Котлета говяжья духовая с соусом гарнир: гречка	100	130	150
Винегрет	60	60	60
Компот	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40
5-й день			
Плов из мяса говядины	150	170	250
Сок фруктовый	200	200	200
Хлеб пшеничный; ржаной	20	35	40