

«Утверждаю»
 Директор С.Ш. № 6
 Отдела образования города
 Щучинск Бурабайского района.
 Шаяхметов К.К.
 « » 2019 г.

«Согласованно»
 Руководитель Г.У. Бурабайского
 районного управления охраны
 общественного здоровья
 Жолдоспаев С.И.
 « » 2019 г.

Перспективное меню на 10 дней для учащихся Г.У. «Средняя Школа №6»
 отдела образования Бурабайского района» на 2019 год.

Возраст учащихся	7-10лет	
Наименование блюд	Выход (грамм)	Примечание
1 день		
Салат витаминный на растительном масле	60	
Каша молочная манная	200	
Плов из окорочков	150/50	
Суп гороховый	200/25	
Чай черный с сахаром	200	
Чай с молоком	200	
Кофе 3 в 1	200	
Молоко	200	
Компот из сухофруктов + витамин С	200	
Булочка с медом	70	
Пирожок духовой	75	
Хлеб ржано-пшеничный	20	
2 день		
Салат из свеклы с маслом растительным	60	
Каша рисовая молочная	200	
Щи из свежей капусты со сметаной после термообработки	200/25	
Котлета духовая с макаронами	75/100/5	
Чай черный с сахаром	200	
Чай с молоком	200	
Кофе 3 в 1	200	
Фрукты	100	
Кисель плодово-ягодный	200	
Булочка дорожная	70	
Ватрушка с творогом	70	
Хлеб ржано-пшеничный	20	
3 день		
Салат из свежей капусты на растительном масле	60	
Каша пшенная молочная	200	
Тефтели с картофельным пюре	80/100/5	
Суп вермишелевый	200/25	
Пирожок духовой	75	
Ватрушка с повидлом	70	
Чай черный с сахаром	200	
Чай с молоком	200	
Кофе 3 в 1	200	
Сок натуральный	200	
Компот из сухофруктов + витамин С	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	

4 день Салат из моркови на растительном масле Каша молочная ячневая Минтай припущенный в соусе с рисом Свекольник со сметаной после термообработки Булочка Пирожок духовой Чай черный с сахаром Чай с молоком Кофе 3 в 1 Кефир Кисель ежевичный Хлеб ржано-пшеничный	60 200 75/100/50 200/25/20 70 75 200 200 200 200 200 200 20	
5 день Винегрет овощной на растительном масле Каша овсяная молочная Тушеная капуста с мясом Суп лапша домашняя Булочка с медом Пирожок духовой Чай черный с сахаром Чай с молоком Кофе 3в Компот из сушеный ягод + витамин С Фрукты Хлеб ржано-пшеничный	60 200 80/130 200/25 70/10 75 200 200 200 200 200 100 20	
6 день Салат королевский с маслом растительным Каша рисовая молочная Колбаса в соусе с гречкой Рассольник со сметаной после термообработки Ватрушка с творогом Пирожок духовой Чай черный с сахаром Чай с молоком Кофе 3в Кисель абрикосовый Фрукты Хлеб ржано-пшеничный	60 200 80/100/5 200/25 70 75 200 200 200 200 200 100 20	
7 день Хе из моркови Каша манная молочная Жаркое по домашнему Суп полевой Булочка с медом Ватрушка с повидлом Чай черный с сахаром Чай с молоком Кофе 3в 1 Молоко Компот из сухофруктов + витамин С Хлеб ржано-пшеничный	60 200 150/50 200/25 70/10 70 200 200 200 200 200 200 20	

8 день Салат из свежей капусты и зеленого горошка Каша пшенная молочная Биточки духовые с вермишелью Борщ со сметаной после термообработки Сузбеше Пирожок духовой Чай черный с сахаром Чай с молоком Кофе 3в 1 Сок натуральный Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный	60 200 75/100/5 200/25/20 100 75 200 200 200 200 200 20	
9 день Салат из свежей капусты на растительном масле Каша геркулесовая молочная Суп с клецками Минтай с овощами и картофельным пюре Пирожок духовой Булочка дорожная Чай черный с сахаром Чай с молоком Кофе 3в 1 Компот из сушеных ягод + витамин С Фрукты Хлеб ржано-пшеничный	60 200 200/25 75/100/50 75 70 200 200 200 200 100 20	
10 день Салат витаминный на растительном масле Каша пшеничная на молоке Суп рисовый Рагу из курицы Кулебяка с курицей Булочка с медом Чай черный с сахаром Чай с молоком Кофе 3в Кефир Кисель ежевичный Хлеб ржано-пшеничный	60 200 200/25 140/60 100 70/10 200 200 200 200 200 20	

Составил технолог:



Довгаль И.И.