

«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	11-14 лет	
Наименование блюд	Выход (грамм)	Примечание
1 день		
Салат витаминный на растительном масле	80	
Каша молочная манная	200	
Плов из окорочков	180/50	
Суп гороховый	230/25	
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	70/10	
Пирожок духовой	75	
Хлеб ржано-пшеничный	35	
2 день		
Салат из свеклы с маслом растительным	80	
Каша рисовая молочная	200	
Щи из свежей капусты со сметаной после термообработки	230/25	
Котлета духовая с макаронами	85/100/5	
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	35	
3 день		
Салат из свежей капусты на растительном масле	80	
Каша пшенная молочная	200	
Тефтели с картофельным пюре	90/130/5	
Суп вермишелевый	230/25	
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	35	

4 день		
Салат из моркови на растительном масле	80	
Каша молочная ячневая	200	
Рыба минтай припущенный в соусе с рисом	75/130/50	
Свекольник со сметаной после термообработки	230/25	
Булочка	70	
Пирожок духовой	75	
Чай черный с сахаром	200	
Чай с молоком	200	
Кофе 3 в 1	200	
Кефир	200	
Кисель ежевичный	200	
Хлеб ржано-пшеничный	35	
5 день		
Винегрет овощной на растительном масле	80	
Каша овсяная молочная	200	
Тушеная капуста с мясом	80/130	
Суп лапша домашняя	200/25	
Булочка с медом	70/10	
Пирожок духовой	75	
Чай черный с сахаром	20	
Чай с молоком	200	
Кофе 3в	200	
Компот из сушеный ягод + витамин С	200	
Фрукты	100	
Хлеб ржано-пшеничный	35	
6 день		
Салат королевский с маслом растительным	80	
Каша рисовая молочная	200	
Колбаса в соусе с гречкой	80/130/5	
Рассольник со сметаной после термообработки	230/25/20	
Ватрушка с творогом	70	
Пирожок духовой	75	
Чай черный с сахаром	200	
Чай с молоком	200	
Кофе 3в	200	
Кисель абрикосовый	200	
Фрукты	100	
Хлеб ржано-пшеничный	35	
7 день		
Хе из моркови	80	
Каша манная молочная	200	
Жаркое по домашнему	150/50	
Суп полевой	230/25	
Булочка с медом	70/10	
Ватрушка с повидлом	70	
Чай черный с сахаром	200	
Чай с молоком	200	
Кофе 3в 1	200	
Молоко	200	
Компот из сухофруктов + витамин С	200	
Хлеб ржано-пшеничный	35	

8 день		
Салат из свежей капусты и зеленого горошка	80	
Каша пшенная молочная	200	
Биточки духовые с вермишелью	85/100/5	
Борщ со сметаной после термообработки	230/25/20	
Сузбеше	100	
Пирожок духовой	75	
Чай черный с сахаром	200	
Чай с молоком	200	
Кофе 3в 1	200	
Сок натуральный	200	
Кисель плодово-ягодный	200	
Хлеб ржано-пшеничный	35	
9 день		
Салат из свежей капусты на растительном масле	80	
Каша геркулесовая молочная	200	
Суп с клецками	230/25	
Рыба минтай с овощами и картофельным пюре	80/130/50	
Пирожок духовой	75	
Булочка дорожная	70	
Чай черный с сахаром	200	
Чай с молоком	200	
Кофе 3в 1	200	
Компот из сушеных ягод + витамин С	200	
Фрукты	100	
Хлеб ржано-пшеничный	35	
10 день		
Салат витаминный на растительном масле	80	
Каша пшеничная на молоке	200	
Суп рисовый	230/25	
Рагу из курицы	140/60	
Кулебяка с курицей	100	
Булочка с медом	70/10	
Чай черный с сахаром	200	
Чай с молоком	200	
Кофе 3в	200	
Кефир	200	
Кисель ежевичный	200	
Хлеб ржано пшеничный	35	

Составил технолог:

Довгаль

Довгаль И.И.