

«Утверждаю»  
 Директор С.П. № 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.

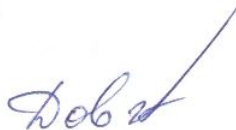
Перспективное меню на 10 дней для учащихся Г.У Средняя школа №6  
 отдела образования Бурабайского района» на 2019 год.

| Возраст учащихся                                      | 15-18лет      |            |
|-------------------------------------------------------|---------------|------------|
| Наименование блюд                                     | Выход (грамм) | Примечание |
| <b>1 день</b>                                         |               |            |
| Салат витаминный на растительном масле                | 100           |            |
| Каша молочная манная                                  | 250           |            |
| Плов из окорочков                                     | 200/50        |            |
| Суп гороховый                                         | 250/25        |            |
| 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                                  | 40            |            |
| <b>2 день</b>                                         |               |            |
| Салат из свеклы с маслом растительным                 | 100           |            |
| Каша рисовая молочная                                 | 250           |            |
| Щи из свежей капусты со сметаной после термообработки | 250/25        |            |
| Котлета духовая с макаронами                          | 95/150/5      |            |
| 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                                  | 40            |            |
| <b>3 день</b>                                         |               |            |
| Салат из свежей капусты на растительном масле         | 100           |            |
| Каша пшенная молочная                                 | 250           |            |
| Тефтели с картофельным пюре                           | 100/150/5     |            |
| Суп вермишелевый                                      | 250/25        |            |
| 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                                  | 40            |            |

|                                             |            |  |
|---------------------------------------------|------------|--|
| <b>4 день</b>                               |            |  |
| Салат из моркови на растительном масле      | 100        |  |
| Каша молочная ячневая                       | 250        |  |
| Рыба минтай припущенный в соусе с рисом     | 100/150/50 |  |
| Свекольник со сметаной после термообработки | 250/25     |  |
| 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                        | 40         |  |
| <b>5 день</b>                               |            |  |
| Винегрет овощной на растительном масле      | 100        |  |
| Каша овсяная молочная                       | 200        |  |
| Тушеная капуста с мясом                     | 100/150    |  |
| Суп лапша домашняя                          | 250/25     |  |
| 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                        | 40         |  |
| <b>6 день</b>                               |            |  |
| Салат королевский с маслом растительным     | 100        |  |
| Каша рисовая молочная                       | 250        |  |
| Колбаса в соусе с гречкой                   | 100/150/5  |  |
| Рассольник со сметаной после термообработки | 250/25/20  |  |
| 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                        | 40         |  |
| <b>7 день</b>                               |            |  |
| Хе из моркови                               | 100        |  |
| Каша манная молочная                        | 250        |  |
| Жаркое по домашнему                         | 150/50     |  |
| Суп полевой                                 | 250/25     |  |
| 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                        | 40         |  |

|                                               |           |  |
|-----------------------------------------------|-----------|--|
| <b>8 день</b>                                 |           |  |
| Салат из свежей капусты и зеленого горошка    | 100       |  |
| Каша пшенная молочная                         | 250       |  |
| Биточки духовые с вермишелью                  | 95/150/5  |  |
| Борщ со сметаной после термообработки         | 230/25/20 |  |
| Сузбеше                                       | 100       |  |
| Пирожок духовой                               | 75        |  |
| Чай черный с сахаром                          | 200       |  |
| Чай с молоком                                 | 200       |  |
| Кофе Зв 1                                     | 200       |  |
| Сок натуральный                               | 200       |  |
| Кисель плодово-ягодный                        | 200       |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 40        |  |
| <b>9 день</b>                                 |           |  |
| Салат из свежей капусты на растительном масле | 100       |  |
| Каша геркулесовая молочная                    | 230       |  |
| Суп с клецками                                | 250/25    |  |
| Рыба минтай с овощами и картофельным пюре     | 75/150/50 |  |
| Пирожок духовой                               | 75        |  |
| Булочка дорожная                              | 70        |  |
| Чай черный с сахаром                          | 200       |  |
| Чай с молоком                                 | 200       |  |
| Кофе Зв 1                                     | 200       |  |
| Компот из сушеных ягод + витамин С            | 200       |  |
| Фрукты                                        | 100       |  |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 40        |  |
| <b>10 день</b>                                |           |  |
| Салат витаминный на растительном масле        | 100       |  |
| Каша пшеничная на молоке                      | 250       |  |
| Суп рисовый                                   | 250/25    |  |
| Рагу из курицы                                | 140/60    |  |
| Кулебяка с курицей                            | 100       |  |
| Булочка с медом                               | 70/10     |  |
| Чай черный с сахаром                          | 200       |  |
| Чай с молоком                                 | 200       |  |
| Кофе Зв                                       | 200       |  |
| Кефир                                         | 200       |  |
| Кисель ежевичный                              | 200       |  |
| Хлеб ржано пшеничный                          | 40        |  |

Составил технолог:



Довгаль И.И.