

Двухнедельное перспективное меню

На 2024 учебный год с учетом весенне-летнего периода

Весна -лето		
1 день	Меню	
Завтрак	1. Каша «Пшеничная» молочная, сладкая 2. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром 3. Чай с молоком	
11 часов 2-ой Завтрак	Фрукты	
Обед	1. Суп «Гороховый» из курицы на м/б 2. Макароны с мясом, по -домашнему 3. Салат овощной 4. Компот из сухофруктов + витамин С 0,05 5. Хлеб ржаной, пшеничный	

Полдник	Молоко (свежее) Печенье	
Ужин	1. «Учпучмак» из курицы 2. Чай сладкий	
Весна -лето		
2 день	Меню	
Завтрак	1.Каша «Кукурузная» молочная, сладкая 2. Хлеб пшеничный, с маслом 3. Какао с молоком	
11 часов 2 Завтрак	Фрукты	

Обед	1. Суп «Рассольник» на м/б со сметаной 2. Жаркое по-домашнему с мясом 3. Салат морковный с чесноком 4. Кисель + витамин С 0,05 5. Хлеб пшеничный , ржаной	
Полдник	1. Кефир 2. Вафли	
Ужин	1. «Расстегай» рыбный 2. Чай сладкий с лимоном	
3 день	Меню	

Завтрак	1. Вермишель молочная, сладкая 2. Хлеб пшеничный с маслом, с сыром 3. Чай сладкий с лимоном	
11 часов	Фрукты	
Обед	1. «Свекольник» на м/б со сметаной 2. Плов с мясом 3. Салат «Свежий» 4. Компот из сухофруктов + витамин С 0,05 5. Хлеб пшеничный , ржаной	
Полдник	1. Какао с молоком 2. Пряник	

Ужин	1. Ватрушка с творогом 2. Чай сладкий	
4 день	Меню	
Завтрак	1. Каша «Манная» молочная, сладкая 2. Хлеб пшеничный с маслом 3. Какао с молоком	
11 часов 2 завтрак	Фрукты	
Обед	1. Суп «Кеспе» на м/кб 2. «Бигус» с мясом 3. Салат «Свекольный» 4. Кисель + витамин С 0.05 5. Хлеб пшеничный, ржаной	

Полдник	1. Варенец 2. Печенье	
Ужин	1. Рыбные биточки с макаронами 2. Чай сладкий с лимоном 3. Хлеб пшеничный	
5 день	Меню	
Завтрак	1. Каша «Овсяная» молочная, сладкая 2. Хлеб пшеничный с маслом , с сыром 3. Чай сладкий с молоком	

11 часов 2 Завтрак	Фрукты	
Обед	1. Суп «Харчо» на м/кб со сметаной 2. Манты 3. Салат «Свежий» 4. Компот из сухофруктов + витамин С 0,05 5. Хлеб пшеничный , ржаной	
Полдник	1. Чай сладкий 2. «Творожно-манная» запеканка	
Ужин	1. Каша «Дружба» молочная , сладкая 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный	
6 день	Меню	

Завтрак	1. Каша «Солнышко» молочная сладкая 2. Хлеб пшеничный с маслом 3. Какао с молоком		
11 часов 2 Завтрак	Фрукты		
Обед	1. «Борщ» на м/кб со сметаной 2. Гороховое пюре с мясной котлетой, подлива 3. Салат «Морковный» 4. Компот из сухофруктов+ витамин С 0,05 5. Хлеб пшеничный, ржаной		
Полдник	1. Печенье 2. Кисель		

Ужин	1. Пицца 2. Чай сладкий		
7 день	Меню		
Завтрак	1. Вермишель молочная сладкая 2. Хлеб пшеничный с маслом 3. Чай сладкий с молоком		
11 часов 2 Завтрак	Фрукты		
Обед	1. Суп «Перловый» на м/кб со сметаной 2. «Сложный» гарнир (картофельное пюре + тушеная капуста с мясом) 3. Салат «Свекольный» 4. Кисель +витамин С 0,05 5. Хлеб пшеничный, ржаной		

Полдник	1. Кефир 2. Вафли	
Ужин	1. Рыбные биточки с рисовым гарниром, подлива 2. Чай сладкий с лимоном 3. Хлеб пшеничный	
8 день	Меню	
Завтрак	1. Каша «Дружба» молочная, сладкая 2. Хлеб пшеничный с маслом и с сыром 3. Какао с молоком	
11 часов 2 Завтрак	Фрукты	

Обед	1. Суп «Гороховый» на м/кб 2. Тефтели мясная с картофельным пюре, подлива 3. Салат из Свежих огурцов и помидоров 4. Компот их сухофруктов + витамин С 0,05 5. Хлеб пшеничный, ржаной	
Полдник	1. Молоко 2. Вафли	
Ужин	1. «Творожный» пирог 2. Чай сладкий	
9 день	Меню	
Завтрак	1. Каша «Овсяная» молочная сладкая 2. Хлеб пшеничный с маслом , с сыром 3. Чай сладкий	

11 часов 2 завтрак	Фрукты	
Обед	1. «Борщ» на м/кб со сметаной 2. Гречка с мясом 3. Салат из Овощей (на пару) 4. Кисель + витамин С 0,05 5. Хлеб пшеничный , ржаной	
Полдник	1. Варенец 2. Пряник	
Ужин	1. Рыбные биточки с картофельным пюре 2. Чай сладкий с лимоном 3. Хлеб пшеничный	
10 день	Меню	

Завтрак	1. Каша «Пшеничная» молочная , сладкая 2. Хлеб пшеничный с маслом 3. Какао с молоком		
11 часов 2 завтрак	Фрукты		
Обед	1. Суп гречневый на м/кб 2. «Мясо По-казахски» 3. Салат «Свежий» 4. Компот из сухофруктов + витамин С 0,05 5. Хлеб пшеничный ржаной		
Полдник	1. Чай сладкий 2. «Творожно-манная» запеканка		

Ужин	1. Каша «Ячневая» молочная сладкая 2. Чай сладкий 3. Хлеб пшеничный	
-------------	---	--