

«УТВЕРЖДАЮ»

2022 год

Руководитель СШ № 7

А.А. Бекмагамбетов

Исполнитель

М.А. Амрана Г.К.

МЕНЮ

свободное (желаемое)
для детей 11 – 18 лет
I-я неделя

Понедельник		Выход
1	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200
2	Тефтели в соусе	50/50
3	Гарнир гречневая крупа	150
4	Булочка с сыром	60
5	Чай с сахаром	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	40
7	Салат из свежих овощей	100
Вторник		Выход
1	Борщ из свежей капусты	250
2	Плов из курицы	50/150
3	Каша молочная кукурузная	200
4	Пирожки с картошкой	60
5	Напиток из сухофруктов	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	40
7	Салат из свежих овощей	100
Среда		Выход
1	Суп ячменный	250
2	Котлета с соусом	50/50
3	Гарнир макароны отварные	150
4	Каша молочная пшеничная	200
5	Пирожки с капустой	60
6	Кисель	200
7	Хлеб ржано-пшеничный	40
Четверг		Выход
1	Биточек рыбный, соус красный основной	50/50
2	Пюре картофельное	150
3	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200
4	Булочка с кунжутом	60
5	Чай с сахаром	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	40
7	Салат витаминный	100
Пятница		Выход
1	Каша манная молочная со сливочным маслом	200
2	Курица отварная с соусом	50/150
3	Гарнир спагетти	150
4	Школьная булочка	60
5	Чай с сахаром	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	40
7	Салат из свежих овощей	100

МЕНЮ

(4-я неделя) для детей 6-11 лет

Понедельник		Выход
1	Щи со свежей капустой	250
2	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10
3	Творог	14
4	Чай с молоком	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Яблоко свежее	100
7	Сузбеше	50
8	Мед	5
Вторник		Выход
1	Лепешка домашняя	250
2	Биточки рубленые с соусом	50/50
3	Гарнир гречневая крупа	150
4	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Салат из свежих овощей	100
7	Сыр	3
8	Мед	5
Среда		Выход
1	Солянка домашняя	250
2	Жаркое домашнее с курицей	50/150
3	Чай с лимоном	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	40
5	Яблоко свежее	100
6	Мед	5
Четверг		Выход
1	Суп гороховый	250
2	Котлета «Океан», запеченная с сыром, с маслом сливочным	50/10/10
3	Пюре картофельное	150
4	Напиток из сухофруктов витаминизированный	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Салат из свежих овощей	100
7	Мед	5
Пятница		Выход
1	Борщ	50
2	Тефтели тушеные в соусе	60/50
3	Макароны отварные	150
4	Чай с сахаром	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Салат овощной	100
7	Молоко	200

МЕНЮ

(3-я неделя) для детей 6-11 лет

Понедельник		Выход
1	Щи со свежей капустой	250
2	Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/10
3	Сыр	3
4	Чай с молоком	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Яблоко свежее	100
7	Мед	5
Вторник		Выход
1	Суп с яичными хлопьями, с курицей	250
2	Азу по-татарски	50/150
3	Компот из сухофруктов	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	40
5	Салат из свежих овощей	100
6	Кефир	200
7	Мед	5
Среда		Выход
1	Рассольник	250
2	Шницель рубленый, соус красный	50/50
3	Макароны отварные	150
4	Хлеб ржано-пшеничный	40
5	Яблоко свежее	100
6	Молоко	200
7	Мед	5
Четверг		Выход
1	Суп рыбный	250
2	Виточек рыбный, соус красный основной	50/50
3	Картофельное пюре	150
4	Чай с лимоном	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Салат из свежих овощей	100
7	Мед	5
Пятница		Выход
1	Борщ	250
2	Плов из курицы	50/150
3	Квасель	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	40
5	Салат из свежих овощей	100
6	Мед	5

МЕНЮ
(2-я неделя) для детей 6-11 лет

Понедельник		Выход
1	Щи петровские	250
2	Каша пшенная с маслом сливочным	200/10
3	Хачапури с сыром	60
4	Чай с молоком	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	40
5	Яблоко свежее	100
6	Сузбеше	50
7	Мед	5
Вторник		Выход
1	Гороховый суп	250
2	Котлета запеченная «школьная» с соусом	50/50
3	Рожки отварные	150
4	Напиток из сухофруктов витаминизированный	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Салат из свежих овощей	100
7	Мед	5
Среда		Выход
1	Рассольник	250
2	Филе рубленное, запеченное, соус красный	50/50
3	Гарнир гречневая крупа	150
4	Кисель плодово-ягодный	200
5	Фрукты	100
6	Хлеб ржано-пшеничный	40
7	Творог	14
8	Мед	5
Четверг		Выход
1	Домашняя лапша из курицы	200
2	Рыба запеченная с соусом	50/50
3	Пюре картофельное	150
4	Чай с сахаром	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Салат витаминный	100
7	Кефир	200
8	Мед	5
Пятница		Выход
1	Борщ из свежей капусты	250
2	Зразы с рисом, с маслом сливочным	70/20
3	Рагу из овощей	150
4	Чай с лимоном	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Салат витаминный	100
7	Мед	5

«УТВЕРЖДАЮ»

2022 год
Руководитель СШ № 7
А.А. Бекмагамбетов

ИИ «ЗАБОТА»

Амрина Г.К.

МЕНЮ

(1-я неделя) для детей 6-11 лет.

Понедельник		Выход
1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10
2	Булочка с сыром	50/15
3	Чай с сахаром	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	40
5	Салат из свежих овощей	100
5	Мед	5
Вторник		Выход
1	Запеканка картофельная с мясом, соус молочный	50/150/50
2	Напиток из сухофруктов витаминизированный	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	40
4	Салат из свежих овощей	100
5	Мед	5
Среда		Выход
1	Бигус из говядины со свежей капусты	25/150
2	Пудинг творожный со сгущенным молоком	40
3	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200
4	Яблоко свежее	100
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Мед	5
Четверг		Выход
1	Биточек рыбный, соус красный основной	50/50
2	Пюре картофельное	150
3	Напиток яблочно-апельсиновый	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	40
5	Салат витаминный	100
6	Мед	5
Пятница		Выход
1	Курица отварная с соусом	50/50
2	Спагетти отварные	150
3	Кефир	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	40
5	Салат из свежих овощей	100
6	Мед	5

свободное (желаемое)
для детей 11 – 18 лет
3-я неделя

Понедельник		Выход
1	Ци с со свежей капустой	250
2	Каша молочная кукурузная со сливочным маслом	200/10
3	Говядина тушеная с гречкой	200
4	Чай с сахаром	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Булочка с изюмом	60
Вторник		Выход
1	Суп с личными хлопьями с курицей	250
2	Азу по-татарски	50/200
3	Каша пшеничная молочная	200
4	Напиток из сухофруктов витаминизированный	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Пирожок с капустой	75
7	Салат витаминный	100
Среда		Выход
1	Рассольник	250
2	Шницель рубленый, соус красный	50/50
3	Каша манная молочная со сливочным маслом	200
4	Макаронь отварные	150
5	Пирожок с яйцом, рисом	40
6	Хлеб ржано-пшеничный	40
7	Чай с сахаром	200
Четверг		Выход
1	Суп рыбный	250
2	Биточек рыбный, соус красный основной	50/50
3	Пюре картофельное	150
4	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200
5	Чай с лимоном	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	40
7	Салат из свежих овощей	100
8	Булочка с сахаром	60
Пятница		Выход
1	Борщ	250
2	Плов из мяса курицы	50/150
3	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200
4	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Пирожок с картошкой	75

МЕНЮ
свободное (желаемое)
для детей 11 – 18 лет
2-я неделя

Понедельник		Выход
1	Щи петровские	250
2	Плов из курицы	50/150
3	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200
4	Хачапури с сыром	60
5	Чай с сахаром	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	40
7	Яблоко свежее	100
Вторник		Выход
1	Гороховый суп	250
2	Котлета «Школьная» с соусом	50/50
3	Рожки отварные	200
4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200
5	Школьная булочка	60
6	Напиток из сухофруктов витаминизированный	200
7	Хлеб ржано-пшеничный	40
7	Салат из свежих овощей	100
Среда		Выход
1	Рассольник	250
2	Филе рубленое запеченное, соус красный	50/50
3	Гарнир гречневая крупа	150
4	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200
5	Каша кукурузная молочная	200
6	Пирожок с картошкой	75
7	Хлеб ржано-пшеничный	40
Четверг		Выход
1	Лапша домашняя из курицы	250
2	Рыба запеченная с соусом	50/50
3	Пюре картофельное	200
4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200
5	Булочка с маком	60
6	Чай с сахаром	200
7	Хлеб ржано-пшеничный	40
8	Салат витаминный	100
Пятница		Выход
1	Борщ из свежей капусты	250
2	Зразы с рисом, с маслом сливочным	70/10
3	Рагу овощное	200
4	Каша овсяная молочная со сливочным маслом	200
5	Булочка с сахаром	60
6	Чай с лимоном	200
7	Хлеб ржано-пшеничный	40

СРЕДНЕГО
 способное (желаемое)
 для детей 11 – 18 лет
 4-я неделя

Понедельник		Выход
1	Щи со свежей капустой	250
2	Гуляш, гарнир спагетти	50/150
3	Каша молочная ячневая со сливочным маслом	200/10
4	Булочка с кунжутом	60
5	Чай с сахаром	200
6	Хлеб ржано-пшеничный	40
7	Яблоко	100
Вторник		Выход
1	Лапша домашняя	250
2	Биточки рыбные с соусом	50/50
3	Гарнир гречневая крупа	150
4	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	200
5	Пирожок с картошкой	75
6	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200
7	Хлеб ржано-пшеничный	40
8	Салат овощной	100
Среда		Выход
1	Солынка домашняя	250
2	Жаркое домашнее с курицей	50/150
3	Каша овсяная молочная со сливочным маслом	200
4	Булочка «Школьная»	60
5	Хлеб ржано-пшеничный	40
6	Чай с лимоном	200
Четверг		Выход
1	Суп гороховый	250
2	Котлета «Оксан», запеченная с сыром, с маслом	50/10/10
3	Пюре картофельное	150
4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200
5	Пирожок с капустой	75
6	Напиток из сухофруктов витаминизированный	200
7	Хлеб ржано-пшеничный	40
Пятница		Выход
1	Борщ	250
2	Тефтели тушеные в соусе	60/50
3	Макаронные отварные	200
4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200
5	Булочка с изюмом	75
6	Чай с сахаром	200
7	Хлеб ржано-пшеничный	40
8	Салат овощной	100