

«УТВЕРЖДАЮ»

2025 год

Руководитель ОПШ № 7

имени Ю.А. Гагарина г. Степногорск

А.К. Базарбекова



ИП «Забота»

Амрина Г.К.

## МЕНЮ

( 1-я неделя)

	Понедельник	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1	Каша пшенная с маслом сливочным	150	200	200
2	Бутерброд с маслом и сыром	35	50	55
3	мед	5	5	5
4	Чай с сахаром, с молоком	200	200	200
5	Яблоко	100	100	100
	Вторник			
1	Жаркое из птицы	200	200	200
2	Салат из свеклы с изюмом	60	100	100
3	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	200	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Среда			
1	Гуляш ( говядина)	80	100	100
2	Гарнир :гречка рассыпчатая	100	150	150
3	Творог	50	50	50
4	Чай с сахаром	200	200	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Четверг			
1	Уха из горбуши	200	250	250
2	Чай с лимоном и с сахаром	200	200	200
3	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	100	100
5	Ватрушка с творогом	60	60	60
	Пятница			
1	Котлета мясная соус красный , основной	60\20	100\20	100\20
2	Гарнир: рис отварной	100	150	150
3	Кампот из смеси сухофруктов	200	200	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

## МЕНЮ

( 2-я неделя)

	Понедельник	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1	Каша молочная овсяная со сливочным маслом	150	200	200
2	Чай с сахаром	200	200	200
3	Булочка с сыром	60	60	60
4	Яблоко	100	100	100
5	Мед	5	5	5
	Вторник			
1	Жаркое по домашнему	150	200	200
2	Салат из моркови с сыром	60	100	100
3	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	200	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Среда			
1	Тефтели мясные, соус красный основной	80\20	100\20	100\20
2	Гарнир: макароны отварные	150	200	200
3	Компот из сухофруктов	200	200	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Четверг			
1	Салат из белокачанной капусты и моркови	60	80	100
2	Уха из горбуши	200/20	250/20	250/20
3	Ватрушка с творогом	60	60	60
4	Чай с сахаром с лимоном	200	200	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Пятница			
1	Гуляш (говядина)	80	100	100
2	Гарнир : гречка рассыпчатая	150	200	200
3	Сок	200	200	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40



## МЕНЮ

( 3-я неделя)

	Понедельник	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1	Каша пшеничная с сливочным маслом	150	200	200
2	Чай с молоком с сахаром	200	200	200
3	Бутерброд с маслом и сыром	35	50	50
4	Яблоко	100	100	100
	Вторник			
1	Плов из птицы	200	200	200
2	Салат из моркови и яблоко	60	100	100
3	Кисель плодово-ягодный	200	200	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Среда			
1	Гуляш (говядина), соус основной	80\20	100\20	100\20
2	Гарнир: гречка, рассыпчатая	100	150	150
3	Творог	50	50	50
4	Чай с сахаром	200	200	200
5	Хлеб ржано-пшеничный	35	50	50
	Четверг			
1	Салат из белокачанной капусты и моркови	60	80	100
2	Уха из горбуши	200\25	250\25	250\25
3	Чай с лимоном и сахаром	200	200	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
5	Ватрушка с творогом	60	60	60
	Пятница			
1	Биточки мясные, соус красный, основной	80\20	100\20	100\20
2	Гарнир: картофельное пюре	100	150	150
3	Компот из смеси сухофруктов	200	200	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

МЕНЮ

( 4-я неделя)

	Понедельник	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1	Каша молочная «Дружба»	150	200	200
2	Чай с сахаром	200	200	200
3	Бутерброд с маслом и сыром	35	50	50
4	Яблоко	100	100	100
	Вторник			
1	Жаркое по домашнему	200	200	200
2	Салат из моркови	60	100	100
3	Кисель плодово -ягодный	200	200	200
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
	Среда			
1	Тефтели мясные , соус красный , основной	80\20	100\20	100\20
2	Гарнир: макароны отварные	100	150	150
3	Компот из сухофруктов	200	200	200
4	Нарезка из огурцов	35	50	50
5	Хлеб ржано- пшеничный	20	35	40
	Четверг			
1	Салат из белокачанной капусты	60	80	100
2	Уха из горбуши	200\25	250\25	250\25
3	Чай с лимоном и сахаром	200	200	200
4	Хлеб ржано - пшеничный	20	35	40
5	Ватрушка с творогом	60	60	60
	Пятница			
1	Гуляш (говядина)	80	100	100
2	Гарнир : гречка рассыпчатая	100	150	150
3	Творог	50	50	50
4	Сок	200	200	200
5	Хлеб ржано -пшеничный	35	50	50