

«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	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 3в 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 3в 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 3в	200	
Кефир	200	
Кисель ежевичный	200	
Хлеб ржано пшеничный	40	

Составил технолог:



Довгаль И.И.