



Утверждаю

Директор КГУ «Комплекс

«школа – ясли сад

«Аншолпан»

Геренг С.В.

07» декабря 2023г

**Перспективное меню на 2023-2024 год  
(Зима-весна)**

2 неделя <u>понедельник</u>		4 неделя <u>понедельник</u>	
<b><u>Завтрак</u></b>		<b><u>Завтрак</u></b>	
Каша ячневая	200	Каша ячневая	200
Хлеб со сливочным маслом и сыром	30-5-10	Хлеб со сливочным маслом и сыром	30-5-10
Чай сладкий	200	Чай сладкий	200
Итого:	445	Итого:	445
10.00 фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100		10.00 Фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100	
Итого:	100/100/100	Итого:	100/100/100
<b><u>Обед</u></b>		<b><u>Обед</u></b>	
Помидор порционный/Салат капустный с кукурузой 40/60		Помидор порционный/Салат капустный с кукурузой 40/60	
Щи со сметаной	200	Щи со сметаной	200
Гречка с курицы	230	Гречка с курицы	230
хлеб	70	хлеб	70
компот с с/ф с вит С	200	компот с с/ф с вит С	200
Итого:	740 /760	Итого:	740 /760
<b><u>Ужин</u></b>		<b><u>Ужин</u></b>	
Овощное рагу	230	Овощное рагу	230
Булочка домашняя	50	Булочка домашняя	50
Кисель фруктовый	200	Кисель фруктовый	200
хлеб	20	хлеб	20
Итого:	500	Итого:	500
<u>вторник</u>		<u>вторник</u>	
<b><u>Завтрак</u></b>		<b><u>Завтрак</u></b>	
Каша Дружба	200	Каша Дружба	200
Хлеб с маслом шоколадным	30/5	Хлеб с маслом шоколадным	30/5
Какао с молоком	200	Какао с молоком	200
Итого:	435	Итого:	435
10.00 Фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100		10.00 Фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100	
Итого:	100/100/100	Итого:	100/100/100
<b><u>Обед</u></b>		<b><u>Обед</u></b>	
Салат «Зайка»		Салат «Зайка»	
	60		60
Суп фасолевый	200	Суп фасолевый	200
Картофельное пюре/соус томатный/тефтеля мясная	150/40/80	Картофельное пюре/соус томатный/тефтеля мясная	150/40/80
Хлеб	70	Хлеб	70
Компот с с/ф с вит С	200	Компот с с/ф с вит С	200
Итого:	800	Итого:	800
<b><u>Ужин</u></b>		<b><u>Ужин</u></b>	
Омлет с икрой	140/40	Омлет с икрой	140/40
Чай сладкий	200	Чай сладкий	200
Хлеб/ кондитерские изделия	20 /20	Хлеб/ кондитерские изделия	20 /20
Итого:	420	Итого:	420
<u>Среда</u>		<u>Среда</u>	
<b><u>Завтрак</u></b>		<b><u>Завтрак</u></b>	
Каша гречневая	200	Каша гречневая	200
Хлеб с масло и повидлом	30/5/10	Хлеб с масло и повидлом	30/5/10
Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200
Итого :	445	Итого :	445

10.00 Фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100 Итого: 100/100/100	10.00 Фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100 Итого: 100/100/100
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Свекольный салат 60	Свекольный салат 60
Суп с клецками 200	Суп с клецками 200
Ленивые голубцы 230	Ленивые голубцы 230
хлеб 70	хлеб 70
Компот с с/ф с вит С 200	Компот с с/ф с вит С 200
Итого: 760	Итого: 760
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>
Сырники творожные/запеканка творожная/манная запеканка 150/150/150	Сырники творожные/запеканка творожная/манная запеканка 150/150/150
Чай сладкий 200	Чай сладкий 200
Соус молочный сладкий/сгущенка молочная/Сгущенка варенная 40/ 25/20	Соус молочный сладкий/сгущенка молочная/Сгущенка варенная 40/ 25/20
Хлеб/кондитерские изделия 20/20	Хлеб/кондитерские изделия 20/20
Итого: 430/415/410	Итого: 430/415/410
<b>четверг</b>	<b>четверг</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша пшеничная 200	Каша пшеничная 200
Хлеб с маслом 30/5	Хлеб с маслом 30/5
Чай сладкий 200	Чай сладкий 200
Итого: 435	Итого: 435
10.00 Фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100 Итого: 100/100/100	10.00 Фрукты, Сок натуральный, Молоко. 100/100/100 Итого: 100/100/100
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат из огурцов/Морковный салат 60/60	Салат из огурцов/Морковный салат 60/60
Суп Харчо со сметаной 200	Суп Харчо со сметаной 200
Азу с мясом 230	Азу с мясом 230
хлеб 70	хлеб 70
Компот с с/ф с вит С 200	Компот с с/ф с вит С 200
Итого: 760	Итого: 760
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>
Котлета рыбная/суфле рыбное 80/100	Котлета рыбная/суфле рыбное 80/100
Макароны отварные 150	Макароны отварные 150
Чай 200	Чай 200
Печенье, хлеб 20/20	Печенье, хлеб 20/20
Итого: 450/470	Итого: 450/470
<b>пятница</b>	<b>пятница</b>
<b>Завтрак</b>	<b>Завтрак</b>
Каша манная 200	Каша манная 200
Хлеб с маслом и повидлом 30/5/10	Хлеб с маслом и повидлом 30/5/10
чай с молоком 200	чай с молоком 200
Итого: 445	Итого: 445
<b>Обед</b>	<b>Обед</b>
Салат луковый 60	Салат луковый 60
Суп полевой 200	Суп полевой 200
Манты с мясом 230	Манты с мясом 230
Хлеб 70	Хлеб 70
Компот с с/ф с вит С 200	Компот с с/ф с вит С 200
Итого: 760	Итого: 760
<b>Ужин</b>	<b>Ужин</b>
Гречка молочная 200	Гречка молочная 200
Кефир/молоко /чай 200/200/200	Кефир/молоко /чай 200/200/200
Кондитерские изделия/ хлеб 20/20	Кондитерские изделия/ хлеб 20/20
Итого: 440	Итого: 440