



«Согласовано»
 Руководитель Управления санитарного эпидемиологического
 контроля Павлодарского района
 Султангалиев С.К.



«Атверждано»
 Директор КГУ «Тугайская СОШ»
 Радионова Е.Я.

Перспективное четырех недельное меню мини-центр "Арбота"
 зима-весна 2021 год.

1 неделя		Наименование блюд	Выход	Выход
День недели	Наименование дня		2-3 года	4-5 года
Понедельник	Завтрак	Каша молочная ячневая	150	180
		Батон с маслом сыром	30/10/10	30/10/10
		Какао с молоком	150	180
	Обед	Суп лапша с мясом курицы	150	180
		Овощное рагу с мясом	100	140
		Салат морковно-яблочный	50	60
		Хлеб	50	50
	Полдник	Кисель концентрированный	150	180
		Булочка домашняя	60	60
		Снежок	150	180
Вторник	Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	180
		Батон с маслом	30/10	30/10
		Чай с молоком и сахаром	150	180
	Обед	Суп с фрикадельками: с рисом	150	180
		Фрикадельки	17,5	17,5
		Котлета мясная	50	70
		Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	80	100
		Соус томатный	15	15
	Полдник	Хлеб	50	50
		Сок натуральный	100	150
Вафли		50	70	
Фрукты: яблоко		75	75	
Среда	Завтрак	Чай	150	180
		Каша молочная манная	150	180
		Батон с маслом и сыром	30/10/10	30/10/10
		Чай с сахаром	150	180
	Обед	Яйцо варенное	1/2	1/2
		Борщ с мясом говядины	150	180
		Плов (говядина)	150	180
		Хлеб	50	50
	Полдник	Компот из сухофруктов	150	180
		Оладьи с повидлом	70/10	70/10
Четверг	Завтрак	Молоко	150	180
		Каша молочная кукурузная	150	180
		Батон с маслом	30/10	30/10
	Обед	Какао с молоком	150	180
		Суп рисовый с мясом	150	180
		Котлета рыбная	50	70
		Гарнир: картофельное пюре	50	70
		Соус томатный	15	15
		Салат из свеклы	40	50
	Полдник	Хлеб	50	50
Сок натуральный		100	150	
Печенье		30	30	
Йогурт питьевой		150	180	
Пятница	Завтрак	Фрукты: банан	75	75
		Каша молочная рисовая	150	180
		Батон с маслом	30/10	30/10
	Обед	Чай с молоком	150	180
		Суп гороховый с мясом	150	180
		Тефтели мясные	50	70
		Гарнир: вермишель отварная	50	70
		Соус томатный	15	15
		Хлеб	50	50
	Полдник	Кисель концентрированный	150	180
Ватрушка с творогом		70/10	70/10	
		Био-с	150	180

2 неделя			Выход	Выход
День недели	Наименование дня	Наименование блюд	2-3 года	4-5 года
Понедельник	Завтрак	Каша молочная гречневая	150	180
		Батон с маслом и сыром	30/10/10	30/10/10
		Какао с молоком	150	180
	Обед	Рассольник	150	180
		Гарнир: каша ячневая	50	70
		Гуляш	40	50
		Салат винегрет овощной	40	50
		Хлеб	50	50
		Компот из сухофруктов	150	180
	Полдник	Пирожок с картошкой	50	50
Чай с молоком и сахаром		150	180	
Вторник	Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	180
		Батон с маслом	30/10	30/10
		Чай с сахаром	150	180
	Обед	Суп с мясом на кости с вермишелью	150	180
		Жаркое по домашнему с мясом говяд	100	140
		Хлеб	50	50
		Сок натуральный	100	150
	Полдник	Пряник	50	50
		Чай с молоком и сахаром	150	180
		Фрукты:яблоко	75	75
Среда	Завтрак	Каша молочная ячневая	150	180
		Батон с маслом и сыром	30/10/10	30/10/10
		Чай с молоком	150	180
		Яйцо варенное	1/2	1/2
	Обед	Суп гречневый с мясом	150	180
		Мясо тушенное (говядины)	50	70
		Гарнир:капуста тушеная	80	100
		Хлеб	50	50
		Кисель концентрированный	150	180
	Полдник	Блинчики с творогом	70/10	70/10
Йогурт питьевой		150	180	
Четверг	Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	180
		Батон с маслом	30/10	30/10
		Чай с сахаром	150	180
	Обед	Суп харчо	150	180
		Гуляш	40	50
		Гарнир: картофельное пюре	50	70
		Салат из свежей капусты	50	60
		Хлеб	50	50
		Компот из сухофруктов	150	180
	Полдник	Ватрушка с повидлом	70/10	70/10
Чай		150	180	
Фрукты:банан		75	75	
Пятница	Завтрак	Каша молочная манная	150	180
		Батон с маслом	30/10	30/10
		Какао с молоком	150	180
	Обед	Суп гороховый с мясом	150	180
		Котлета мясная	50	70
		Гарнир: картофельное пюре	50	70
		Соус томатный	15	15
		Хлеб	50	50
		Сок натуральный	100	150
	Полдник	Печенье	30	30
Чай с молоком		150	180	

3 неделя				
День недели	Наименование дня	Наименование блюд	Выход	Выход
			2-3 года	4-5 года
Понедельник	Завтрак	Каша молочная ячневая	150	180
		Батон с маслом сыром	30/10/10	30/10/10
		Какао с молоком	150	180
	Обед	Суп лапша с мясом курицы	150	180
		Овощное рагу с мясом	100	140
		Салат морковно-яблочный	50	60
		Хлеб	50	50
		Кисель концентрированный	150	180
	Полдник	Булочка домашняя	60	60
		Снежок	150	180
Вторник	Завтрак	Каша молочная геркулесовая	150	180
		Батон с маслом	30/10	30/10
		Чай с сахаром	150	180
	Обед	Суп с мясом на кости с вермишелью	150	180
		Жаркое по домашнему с мясом говяд	100	140
		Хлеб	50	50
		Сок натуральный	100	150
	Полдник	Пряник	50	50
		Чай с молоком и сахаром	150	180
		Фрукты:яблоко	75	75
Среда	Завтрак	Каша молочная манная	150	180
		Батон с маслом и сыром	30/10/10	30/10/10
		Чай с сахаром	150	180
		Яйцо варенное	1/2	1/2
	Обед	Борщ с мясом говядины	150	180
		Плов (говядина)	150	180
		Хлеб	50	50
		Компот из сухофруктов	150	180
	Полдник	Оладьи с повидлом	70/10	70/10
		Молоко	150	180
Четверг	Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	180
		Батон с маслом	30/10	30/10
		Чай с сахаром	150	180
	Обед	Суп харчо	150	180
		Гуляш	40	50
		Гарнир: картофельное пюре	50	70
		Салат из свежей капусты	50	60
		Хлеб	50	50
		Компот из сухофруктов	150	180
	Полдник	Ватрушка с повидлом	70/10	70/10
Чай		150	180	
Фрукты:банан		75	75	
Пятница	Завтрак	Каша молочная рисовая	150	180
		Батон с маслом	30/10	30/10
		Чай с молоком	150	180
	Обед	Суп гороховый с мясом	150	180
		Тефтели мясные	50	70
		Гарнир: вермишель отварная	50	70
		Соус томатный	15	15
		Хлеб	50	50
		Кисель концентрированный	150	180
	Полдник	Ватрушка с творогом	70/10	70/10
Био-с		150	180	

4 неделя			Выход	Выход
День недели	Наименование дня	Наименование блюд	2-3 года	4-5 года
Понедельник	Завтрак	Каша молочная гречневая	150	180
		Батон с маслом и сыром	30/10/10	30/10/10
		Какао с молоком	150	180
	Обед	Рассольник	150	180
		Гарнир: каша ячневая	50	70
		Гуляш	40	50
		Салат винегрет овощной	40	50
		Хлеб	50	50
		Компот из сухофруктов	150	180
	Полдник	Пирожок с картошкой	50	50
		Чай с молоком и сахаром	150	180
Вторник	Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	180
		Батон с маслом	30/10	30/10
		Чай с молоком и сахаром	150	180
	Обед	Суп с фрикадельками: с рисом	150	180
		Фрикадельки	17,5	17,5
		Котлета мясная	50	70
		Гарнир: каша гречневая рассыпчатая	80	100
		Соус томатный	15	15
		Хлеб	50	50
		Сок натуральный	100	150
	Полдник	Вафли	50	70
Фрукты: яблоко		75	75	
Чай		150	180	
Среда	Завтрак	Каша молочная ячневая	150	180
		Батон с маслом и сыром	30/10/10	30/10/10
		Чай с молоком	150	180
		Яйцо варенное	1/2	1/2
	Обед	Суп гречневый с мясом	150	180
		Мясо тушенное (говядины)	50	70
		Гарнир: капуста тушеная	80	100
		Хлеб	50	50
		Кисель концентрированный	150	180
	Полдник	Блинчики с творогом	70/10	70/10
		Йогурт питьевой	150	180
Четверг	Завтрак	Каша молочная кукурузная	150	180
		Батон с маслом	30/10	30/10
		Какао с молоком	150	180
	Обед	Суп рисовый с мясом	150	180
		Котлета рыбная	50	70
		Гарнир: картофельное пюре	50	70
		Соус томатный	15	15
		Салат из свеклы	40	50
		Хлеб	50	50
		Сок натуральный	100	150
	Полдник	Печенье	30	30
Йогурт питьевой		150	180	
Фрукты: банан		75	75	
Пятница	Завтрак	Каша молочная манная	150	180
		Батон с маслом	30/10	30/10
		Какао с молоком	150	180
	Обед	Суп гороховый с мясом	150	180
		Котлета мясная	50	70
		Гарнир: картофельное пюре	50	70
		Соус томатный	15	15
		Хлеб	50	50
		Сок натуральный	100	150
		Полдник	Печенье	30
	Чай с молоком		150	180