

«Согласовано»

ПГУЗПП

«Утверждаю»

Директор ПУ «СОСШПА № 7»

Бекбосынова Х.В.



## ПЕРСПЕКТИВНОЕ

### 4-х недельное меню

для питания детей –сирот,

детей из малообеспеченных семей,

для учащихся 1-4 классов



## 1 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	Выход в гр.	ккал	Белки, гр	Жиры, гр
<b>1 день</b>	Лапша по-домашнему	200	103,2	4,0	5,25
	Котлета мясная	50/50	315,6	13,7	20,2
	Гороховое пюре	100	276,5	36,8	2,7
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0
<b>2 день</b>	Суп гороховый	200	154	5,5	5,2
	Плов	200	150,7	4,1	7,3
	Компот из сухофруктов	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0
<b>3 день</b>	Суп картофельный с макаронными изд.	200	103,2	4,0	5,25
	Шницель мясной	50/50	315,6	13,7	20,2
	Каша гречневая	100	149	4,05	5,69
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0
<b>4 день</b>	Щи из свежей капусты	200	144,3	9,5	7,3
	Тефтели рыбные	60/50	315,6	13,7	20,2
	Вермишель отварная	100	152,5	3,4	5,35
	Чай черный с лимоном	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0
<b>5 день</b>	Суп харчо	200	287,3	20,0	9,0
	Овощное рагу	200	377	20,3	17
	Компот из свежих плодов	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0



## 2 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	Выход в гр.	ккал	Белки, гр	Жиры, гр
<b>1 день</b>	Лапша по-домашнему	200	103,2	4,0	5,25
	Шницель мясной	50/50	315,6	13,7	20,2
	Каша гречневая	100	149	4,05	5,69
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0
<b>2 день</b>	Борщ	200	144,3	9,5	7,3
	Биточки мясные	50/50	315,6	13,7	20,2
	Каша ячневая вязкая	100	152,5	3,4	5,35
	Компот из сухофруктов	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0
	Суп картофельный с вермишелью	200	103,2	4,0	5,25
<b>3 день</b>	Плов	200	278	21,9	7,45
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0
<b>4 день</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	154	5,5	5,2
	Тефтели мясные	60/50	315,6	13,7	20,2
	Макароны отварные	100	224	3,6	5,7
	Чай черный с лимоном	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0
<b>5 день</b>	Суп с крупой	200	287,3	20,0	9,0
	Лагман	200	228	22,94	6,22
	Компот из свежих яблок	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0



### 3 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	Выход в гр.	ккал	Белки, гр	Жиры, гр
<b>1 день</b>	Суп картофельный с макаронными изд.	200	103,2	4,0	5,25
	Биточки мясные	50/50	315,6	13,7	20,2
	Гороховое пюре	100	276,5	36,8	2,7
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0
<b>2 день</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	154	5,5	5,2
	Голубцы ленивые	200	315,6	13,7	20,2
	Компот из сухофруктов	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0
	<b>3 день</b>	Лапша по-домашнему	200	103,2	4,0
Плов		200	278	21,9	7,45
Чай черный с сахаром		200	41,7	0,2	0,1
Хлеб пшеничный		30	78,4	2,2	0,7
Мёд			32,8	0,1	0
<b>4 день</b>		Рассольник	200	101	2,5
	Котлеты рыбная	50/50	315,6	13,7	20,2
	Каша ячневая вязкая	100	152,5	3,4	5,35
	Чай черный с лимоном	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0
<b>5 день</b>	Суп с крупой	200	287,3	20,0	9,0
	Рагу с курицей	200	243	18,2	14,5
	Компот из свежих плодов	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0

Мед.сестра: *Светлана* Р.А. *Сидорова*



## 4 неделя

Дни	Наименование готовых блюд	Выход в гр.	ккал	Белки, гр	Жиры, гр
<b>1 день</b>	Суп гороховый	200	154	5,5	5,2
	Биточки мясные	50/50	315,6	13,7	20,2
	Вермишель отварная	100	152,3	4,3	6,03
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0
<b>2 день</b>	Щи из свежей капусты	200	144,3	9,5	7,3
	Котлеты мясные	50/50	315,6	13,7	20,2
	Рис припущенный	100	152,5	3,4	5,35
	Компот из сухофруктов	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0
<b>3 день</b>	Рассольник	200	101	2,5	4,0
	Шницель мясной	50/50	315,6	13,7	20,2
	Гороховое пюре	100	276,5	36,8	2,7
	Чай черный с лимоном	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0
<b>4 день</b>	Лапша по-домашнему	200	103,2	4,0	5,25
	Плов из говядины	200	278	21,9	7,45
	Чай черный с сахаром	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0
<b>5 день</b>	Суп с крупой	200	287,3	20,0	9,0
	Лагман	200	377	20,3	17
	Компот из свежих плодов	200	41,7	0,2	0,1
	Хлеб пшеничный	30	78,4	2,2	0,7
	Мёд		32,8	0,1	0

Мед.сестра: Смагулова Р.А. *Смф*