4-х недельное перспективное меню рациона питания для обучающихся в общеобразовательных учреждениях г. Астана

Лето-осень

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи  | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| 1-я неделя  |
| Завтрак |
|  Завтрак | Каша пшенная с тыквой | Вареники ленивые из творога | Рагу из курицы | Рыба припущенная в сметанном соусе с отварным рисом | Каша из пяти злаков |
| Бутерброд с маслом и сыром | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом и сыром | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом и сыром |
| Компот из сухофруктов | Сок фруктовый | Кефир | Кисель из свежих ягод | Напиток из шиповника |
| Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко |
| Обед |
|  Обед | Салат из свежих помидоров и сладкого перца  | Салат морковный с яблоками | Салат из свежей капусты | Салат из помидоров с сыром  | Салат из свежих огурцов и зелени |
| Суп чечевичный | Борщ | Суп с фрикадельками | Суп овощной | Щи зеленые |
| Говядина тушенная с овощами | Плов | Рагу из курицы | Рыба припущенная в сметанном соусе | Биточки говяжьи |
| Отварной рис | Сложный овощной гарнир |
| Хлеб ржано пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб ржано пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| Компот из сухофруктов | Сок фруктовый | Кефир | Кисель из свежих ягод | Напиток из шиповника |
| Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи  | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| 2-я неделя  |
| Завтрак |
|  Завтрак | Каша молочнаяовсяная | Запеканка мясная с картофелем | Каша молочная 4 злака | Рис отварной с рыбными фрикадельками | Суп молочный гречневый |
| Бутерброд с маслом и сыром | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом и сыром | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом и сыром |
| Компот из сухофруктов | Сок фруктовый | Кисель ягодный | Компот из сухофруктов | Чай черный с лимоном |
| Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко |
| Обед |
|   Обед | Салат витаминный | Салат сложный витаминный | Салат морковный с яблоками | Салат свекольный с изюмом | Салат летний |
| Суп картофельный | Суп крестьянский | Суп чечевичный | Борщ | Суп рисовый |
| Мясо тушенное | Курица тушенная с овощами  | Азу | Рыбные тефтели | Котлеты говяжьи |
| Макароны отварные | Рис отварной | Отварная гречка |
| Хлеб ржано пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб ржано пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| Компот из сухофруктов | Сок фруктовый | Кисель ягодный | Компот из сухофруктов | Напиток из шиповника |
| Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи  | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| 3-я неделя  |
| Завтрак |
| Завтрак | Жаркое по домашнему | Каша молочная рисовая | Плов из индейки | Судак припущенный с овощами | Каша молочная пшенная |
| Бутерброд с маслом и сыром | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом и сыром | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом и сыром |
| Компот из сухофруктов | Сок фруктовый | Кефир | Компот из сухофруктов | Кисель ягодный |
| Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко |
| Обед |
| Обед | Салат из свежих огурцов с зеленью | Салат из моркови с огурцами | Салат из помидоров и зеленью | Салат свекольный с яблоками | Салат из отварных овощей |
| Суп гороховый | Суп с клецками | Суп лапша | Суп харчо | Щи зеленые |
| Жаркое по домашнему | Биточки говяжьи  | Плов из индейки | Судак припущенный | Мясные котлеты |
|  | Картофельное пюре |  | Овощной гарнир | Отварные макароны |
| Хлеб ржано пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб ржано пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| Компот из сухофруктов | Сок фруктовый | Кефир | Компот из сухофруктов | Кисель ягодный |
| Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование приема пищи  | Понедельник | Вторник | Среда | Четверг | Пятница |
| 4-я неделя  |
| Завтрак |
| Завтрак | Каша молочная кукурузная | Запеканка мясная с макаронами | Индейка с овощами | Каша пшенная с тыквой | Запеканка творожная |
| Бутерброд с маслом и сыром | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом и сыром | Бутерброд с маслом | Бутерброд с маслом и сыром |
| Компот из сухофруктов | Сок фруктовый | Кисель ягодный | Компот из сухофруктов | Кисель ягодный |
| Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко |
| Обед |
| Обед | Салат из свежих помидоров и огурцов | Салат морковный | Салат витаминный | Салат из огурцов с зеленью | Салат из отварных овощей |
| Суп гороховый | Суп овощной | Суп с фрикадельками | Суп крупяной | Окрошка |
| Голубцы  | Бефстроганов | Индейка с овощами | Рыбные фрикадельки | Мясной рулет |
| Отварной рис | Картофельное пюре | Овощной сложный гарнир |
| Хлеб ржано пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб ржано пшеничный | Хлеб пшеничный | Хлеб пшеничный |
| Компот из сухофруктов | Сок фруктовый | Кисель ягодный | Компот из сухофруктов | Кисель ягодный |
| Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко | Яблоко |

Примечание:

Меню завтрака включает рыбу и птицу три раза, творог два раза в месяц.

В меню включено сыр три раза в неделю, кефир два раза в месяц