



Перспективное 4-х недельное меню для учащихся в «МГУ им. Х.Капанова»
1-4 класс (зима-весна)
От 6 (7) - 10 лет

Наименование блюда	Выход гр.
1 неделя 1 день	
Завтрак	
Каша манная молочная	200
Печенье	50
Какао с молоком	200
Обед	
Салат витаминный	60
Суп с клецками	200
Плов из птицы	200
Компот из сухофруктов «С»вит	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Рогалик со сгущенкой	75
Чай	200
1 неделя 2 день	
Завтрак	
Каша пшенная молочная	200
Батон с маслом ,сыром	20/15/20
Чай каркаде	200
Обед	
Салат морковный	60
Борщ (на костном бульоне) со сметаной	200/15
Жаркое по домашнему из птицы	150
Кисель плодово-ягодный	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Плюшка сдобная	60
Напиток из ягоды	200
Яблоко	120
1 неделя 3 день	
Завтрак	
Яйцо вареное	1шт
Батон с маслом , сыром	40/10/20
Чай с молоком	200
Обед	
Салат из белокачанной капусты и моркови	60
Суп гороховый	200
Макароны с тефтелями	130/50
Соус молочно-томатный	20
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Пирожок с картошкой	70
Кефир	200

1 неделя 4 день	
Завтрак	
Каша рисовая молочная	200
Батон с маслом	20/10
Кофейный напиток цикорий	200
Обед	
Салат с квашенной капусты	60
Уха из свежей рыбы	200
Биточки рыбные	70
Соус молочно-томатный	20
Картофельное пюре	130
Кисель «С»вит	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Вафли	40
Чай	200
1 неделя 5 день	
Завтрак	
Бутерброд с сыром	50/15
Какао с молоком	200
Обед	
Салат винегрет	60
Рассольник(на костном бульоне)	200/25
Макаронны Болоньезе	130
Соус сметанной	20
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
пряник	50
яблоко	1шт
Напиток Денсаулык	200

2 неделя 1 день	
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	200
Печенье	50
Какао с молоком	200
Обед	
Салат из свежих огурцов с зеленью	60
Лапша домашняя	200
Гречка рассыпчатая	130
Поджарка из птицы	70
Компот из свежих яблок	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Рогалик со сгущенкой	60
Чай	200
2 неделя 2 день	
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	200
Батон с маслом , сыром	40/10/20
Напиток цикорий	200
Обед	
Салат из белокочанной капусты и моркови	60
Борщ (на костном бульоне)	200/15
Жаркое по домашнему	150
Кисель «С»вит	
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Плюшка сдобная	75
Яблоко	1шт
Чай каркаде	200
2 неделя 3 день	
Завтрак	
Яйцо вареное	200
Батон с маслом , сыром	40/15/20
Чай с молоком	200
Обед	
Салат из белокочанной капусты и моркови	60
Суп гороховый	200
Голень курицы	70
Макароны отварные	130
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Пирожок с картошкой	70
Кефир	200

2 неделя 4 день	
Завтрак	
Каша рисовая	200
Батон с маслом	40/10
Какао с молоком	200
Обед	
Салат с квашенной капусты	60
Уха из рыбы	200
Котлета рыбные	70
Картофельное пюре с молочным соусом	130/20
Кисель плодово-ягодный	200
Полдник	
Булочка с присыпкой	65
Чай каркаде	200
2 неделя 5 день	
Завтрак	
Бутерброд с сыром	50/15
Чай каркаде	200
Обед	
Харчо	200
Манты со сметанной соусом	130/20
Компот из свежих яблок	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Печенье	50
Напиток ягодный	200
Яблоко	1шт

3 неделя 1 день	
Завтрак	
Каша манная молочная	200
Печенье	50
Какао с молоком	200
Обед	
Салат витаминный	60
Лапша домашняя	200
Плов из птицы	200
Компот из сухофруктов с сахаром	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Запеканка с картошкой	70
Чай	200
3 неделя 2 день	
Завтрак	
Каша пшеничная	50/15
Какао с молоком	200
Обед	
Салат морковный	60
Рассольник	200
Жаркое по домашнему	130
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Печенье	50
Яблоко	1шт
Напиток Денсаулык	200
3 неделя 3 день	
Завтрак	
Яйцо отварное	1шт
Батон с маслом	50/10
Кофейный напиток цикорий	200
Обед	
Салат свекольный	60
Суп гороховый	200
Куриный голень(запеченый)	70
Макароны отварные	130
Кисель плодово-ягодный	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Булочка с посыпкой	70
Напиток ягодный	200

3 неделя 4 день	
Завтрак	
Каша рисовая молочная	200
Батон с маслом , сыром	40/10/20
Чай с молоком	200
Обед	
Салат из белокачанной капусты и моркови	60
Уха из свежей рыбы	200
Биточки рыбные	70
Картофельно-морковное пюре	130
Кисель	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Плюшка сдобная	75
Напиток Денсаулык	200
3 неделя 5 день	
Завтрак	
Бутерброд с сыром	50
Напиток цикорий	200
Обед	
Салат винегрет	60
Борщ на костном бульоне	200
Гречка рассыпчатая	130
Компот из свежих яблок	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Печенье	50
Яблоко	1 шт
Напиток Денсаулык	200

4 неделя 1 день	
Завтрак	
Каша манная молочная	200
Печенье	50
Какао с молоком	200
Обед	
Салат витаминный	60
Суп с клецками	200
Рис рассыпчатый с овощами	200
Компот из сухофруктов «С»вит	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Рогалик со сгущенкой	65
Чай	200
4 неделя 2 день	
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	200
Батон с маслом	50/10
Чай каркаде	200
Обед	
Салат морковный с сыром	60
Борщ со сметаной	200
Жаркое по домашнему	130
Кисель «С»вит	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Плюшка сдобная	60
Напиток из ягоды	200
Яблоко	1шт
4 неделя 3 день	
Завтрак	
Яйцо вареное	1шт
Батон с маслом, сыром	50/10/20
Чай с молоком	200
Обед	
Салат из белокочанной капусты и моркови	60
Суп гороховый	200
Макаронны с тефтелью	120/50
Соус молочно-томатный	20
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Пирожок с картошкой	70
Кефир	200

4 неделя 4 день	
Завтрак	
Каша рисовая молочная	200
Батон с маслом	50/10
Кофейный напиток цикорий	200
Обед	
Салат с квашеной капустой	60
Уха из свежей рыбы	200
Биточки рыбные	70
Соус молочно-томатный	20
Картофельное пюре	130
Кисель плодово-ягодный	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Вафли	50
Чай	200
4 неделя 5 день	
Завтрак	
Бутерброд с сыром	50/15
Какао с молоком	200
Обед	
Салат винегрет	60
Рассольник	200
Макаронны отварные	70
Гуляш с соусом молочно-томатный	20
Компот из свежих яблок	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Печенье	50
Яблоко	1шт
Напиток Денсаулык	200