

Согласовано
 Директор ТОО "МГУ им. Х.Капанова"
 Усманова А.Ж.
 12 сентября 2023г



Утверждаю

Директор ИП Воробьева
 Воробьева Л.А.
 12 сентября 2023г



ТОО "Международная гимназия Уральска имени Х.Капанова"

10 дневное перспективное меню (осень-зима)

от 7 до 11 лет

1 день		
завтрак	обед	полдник
Каша манная молочная 200г	Салат морковный-60г	Запеканка с сосиской-75г
Батон с маслом-20г/10г	Суп с клецками-250г	Чай сладкий-200г
Какао с молоком-200г	Плов-200г	
	Компот из сухофруктов С вит-200г	
	Хлеб пшеничный-60г	
	Хлеб ржаной-40г	
2 день		
Каша пшеничная молочная-200г	Салат витаминный-60г	Плюшка сдобная- 75г
Батон с маслом -20г/10г	Борщ со сметаной -250г	Напиток витаминный -200г
Кофейный напиток цикорий-200г	Жаркое по- домашнему-200г	
	Кисель "С" вит-200г	
	Хлеб пшеничный-60г	
	Хлеб ржаной-40г	
3 день		
Яйцо отварное -1шт	Салат из капусты -60г	Булочка с посыпкой -75г
Батон, сыр,масло-20г/15г/10г	Суп гороховый-250г	Снежок-200г
Чай с молоком-200г	Гуляш-50/50	
	Гречка отварная-130г	
	Компот из сухофруктов С вит-200г	
	Хлеб пшеничный-60г	
	Хлеб ржаной-40г	
4 день		
Каша рисовая молочная-200г	Салат из-соленого огурца -60г	Рогалик сдобный -75г
Батон с маслом-20г/10г	Уха из свежей рыбы-250г	Компот из свежих яблок-200г
Кофейный напиток цикорий -200г	Тефтеля рыбная-50/40г	
	Картофельное пюре-130г	
	Кисель С вит-200г	
	Хлеб ржаной-60г	
	Хлеб пшеничный-40г	
5 день		
Сосиска отварная -1шт	Салат капуста морковь -60г	Печенье - 75г
Батон, сыр,масло-20г/15г/10г	Щи из свежей капусты-250г	Напиток из кураги-200г
Чай сладкий-200г	Мясо с овощами50/50	
	Макароны-130г	
	Компот из сух/фрукт С вит-200г	
	Хлеб пшеничный-60г	
	Хлеб ржаной-40г	

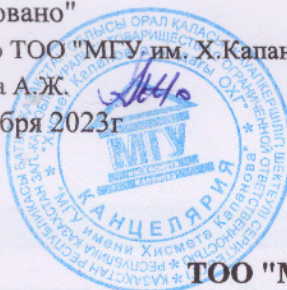
6 день		
Каша пшеничная молочная 200г	Салат из моркови -60г	Запеканка с сосиской-75г
Батонс маслом-20г/10г	Харчо -250г	Чай сладкий-200г
Какао с молоком-200г	Биточек мясной-50/40г	
	Гречка отварная-130г	
	Компот из св. яблок"С"вит-200г	
	Хлеб пшеничный-60г	
	Хлеб ржаной-40г	
7 день		
Каша рисовая молочная-200г	Салат витаминный-60г	Напиток витаминный -200г
Батонс маслом-20г/10г	Лапша домашняя-250г	Плюшка сдобная- 75г
Напиток цикорий-200г	Голубцы ленивые-50/20/130	
	Кисель "С"вит-200г	
	Хлеб пшеничный-60г	
	Хлеб ржаной-40г	
8 день		
Яйцо отварное-1шт	Салат из капусты-60г	Рогалик сдобный -75г
Батон, сыр,масло-20г/15г/10г	Гороховый суп-250г	Кефир -200г
Чай с молоком-200г	Курица запеченая-80г	
	Макароны-100г	
	Компот из су/офрукт Свит-200г	
	Хлеб пшеничный-60г	
	Хлеб ржаной-40г	
9 день		
Каша манная молочная 200г	Салат из соленого огурца-60г	Булочка с посыпкой -75г
Батон с маслом-20г/10г	Уха из свежей рыбы-250г	Чай сладкий-200г
Какао с молоком-200г	Котлета рыбная-50/40г	
	Картофельное пюре-130г	
	Кисель "С"вит-200г	
	Хлеб пшеничный-60г	
	Хлеб ржаной-40г	
10 день		
Сосиска отварная-1шт	Салат капуста морковь -60г	Печенье - 75г
Батон ,сыр,масло-20г/15г/10г	Борщ со сметаной-250г/10г	Напиток из кураги-200г
Напиток цикорий-200г	Манты-200г	
	Компот из св. яблок С вит-200г	
	Хлеб пшеничный-60г	
	Хлеб ржаной-40г	

"Согласовано"

Директор ТОО "МГУ им. Х.Капанова"

Усманова А.Ж.

12 сентября 2023г



"Утвержде"

Директор ИП Воробьева

Воробьева Л.А.

12 сентября 2023г



ТОО "Международная гимназия Уральска имени Х.Капанова"

10 дневное перспективное меню (осень-зима)

от 3 лет до 6 лет

1 день	2 завтрак	обед	полдник
завтрак	2 завтрак	обед	полдник
Каша манная молочная 200г	Напиток из св	Салат морковный-40г	Запеканка с сосиской-60г
Батон с маслом-20г/10г	ягод-150г	Борщ со сметаной -200г	Чай сладкий-180г
Какао с молоком-180г		Плов-150г	
		Компот из сухофруктов С вит-150г	
		Хлеб пшеничный-60г	
		Хлеб ржаной-40г	
2 день			
Каша пшенная молочная-200г	Фрукты -100г	Салат витаминный-40г	Плюшка сдобная- 60г
Батон с маслом -20г/10г		Суп с клецками-200г	Напиток витаминный -180г
Кофейный напиток цикорий-180г		Жаркое по- домашнему-150г	
		Кисель "С" вит-150г	
		Хлеб пшеничный-60г	
		Хлеб ржаной-40г	
3 день			
Каша овсянная молочная- 200г	Напиток из	Салат из капусты -40г	Булочка с посыпкой -60г
Батон, сыр,масло-20г/15г/10г	свежих ягод	Суп гороховый-200г	Снежок-180г
Чай с молоком-180г	150г	Гуляш-40/40г	
		Гречка отварная-100г	
		Компот из сухофруктов С вит-150г	
		Хлеб пшеничный-60г	
		Хлеб ржаной-40г	
4 день			
Каша рисовая молочная-200г	Напиток из	Салат из-соленого огурца -40г	Рогалик сдобный -60г
Батон с маслом-20г/10г	свежих ягод	Уха из свежей рыбы-200г	Компот из свежих яблок-180г
Кофейный напиток	150г	Тефтеля рыбная-40/40г	
цикорий -180г		Картофельное пюре-100г	
		Кисель С вит-150г	
		Хлеб ржаной-60г	
		Хлеб пшеничный-40г	
5 день			
Каша ячневая молочная-200г	Фрукты -100г	Салат капуста морковь -40г	Печенье - 60г
Батон, сыр,масло-20г/15г/10г		Щи из свежей капусты-200г	Напиток из кураги-180г
Чай сладкий-180г		Мясо с овощами-40/40г	Яблоко -150г
		Макароны 100г	
		Компот из сух/фрукт С вит-150г	
		Хлеб пшеничный-60г	
		Хлеб ржаной-40г	

6 день			
Каша пшеничная молочная 200г	Напиток из	Салат из моркови -40г	Запеканка с сосиской-60г
Батонс маслом-20г/10г	свежих ягод	Харчо -200г	Чай сладкий-180г
Какао с молоком-180г	150г	Биточек мясной-40/40г	
		Гречка отварная-130г	
		Компот из св. яблок"С"вит-150г	
		Хлеб пшеничный-60г	
		Хлеб ржаной-40г	
7 день			
	Фрукты -100г		Плюшка сдобная- 60г
Каша рисовая молочная-200г		Салат витаминный-40г	Напиток витаминный -180г
Батонс маслом-20г/10г		Лапша домашняя-200г	
Напиток цикорий-180г		Голубцы ленивые-30/20/100	
		Кисель "С"вит-150г	
		Хлеб пшеничный-60г	
		Хлеб ржаной-40г	
8 день			
Каша овсяная молочная-200г	Напиток из	Салат из капусты-40г	Рогалик сдобный -60г
Батон, сыр,масло-20г/15г/10г	свежих ягод	Гороховый суп-200г	Кефир -180г
Чай с молоком-180г	150г	Тефтеля -40г	
		Макаронны-130г	
		Компот из су/офрукт Свит-150г	
		Хлеб пшеничный-60г	
		Хлеб ржаной-40г	
9 день			
Каша манная молочная 200г	Напиток из	Салат из соленого огурца-40г	Булочка с посыпкой -60г
Батон с маслом-20г/10г	свежих ягод	Уха из свежей рыбы-200г	Чай сладкий-180г
Какао с молоком-180г	150г	Котлета рыбная-40/40г	
		Картофельное пюре-100г	
		Кисель "С"вит-150г	
		Хлеб пшеничный-60г	
		Хлеб ржаной-40г	
10 день			
Каша ячневая молочная-200г	Фрукты -100г	Салат капуста морковь -40г	Печенье - 60г
Батон ,сыр,масло-20г/15г/10г		Борщ со сметаной-200г/10г	Напиток из кураги-180г
Напиток цикорий-180г		Манты-150г	Яблокс 150г
		Компот из св. яблок С вит-180г	
		Хлеб пшеничный-60г	
		Хлеб ржаной-40г	