



«Согласовано»
Директор ТОО «МГУ им. Х.Капанова»
Усманова А.Ж.
с 1 сентября 2025 года



«Утверждено» Директор ИП Воробьева
Воробьева Л.А.
с 1 сентября 2025 года

Перспективное 4-х недельное меню для учащихся в «Международная гимназия Уральска им. Х.Капанова»
1-4 класс (лето-осень)
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 огурцы-помидоры	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	20/10
Чай каркаде	200
Обед	
Салат витаминный	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	120
1 неделя 3 день	
Завтрак	
Яйцо вареное	1шт
Батон с маслом , сыром	50/10/20
Чай с молоком	200
Обед	
Салат из белокачанной капусты и моркови	60
Суп гороховый	200
Макароны с тефтелей	120/50
Соус молочно-томатный	20
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	

Пирожок с картошкой	75
Кефир	200
1 неделя 4 день	
Завтрак	
Каша рисовая молочная	200
Батон с маслом	50/10
Кофейный напиток цикорий	200
Обед	
Салат из огурцов	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	75
Чай	200
1 неделя 5 день	
Завтрак	
Бутерброд с сыром	50/15
Какао с молоком	200
Обед	
Салат винегрет	60
Рассольник	200
Макаронны Болоньезе	70
Соус сметанной	20
Компот из свежих яблок	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Печенье	75
Напиток Денсаулык	200

2 неделя 1 день	
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	200
Печенье	50
Какао с молоком	200
Обед	
Салат морковный	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 свежих огурцов с зеленью	60
Борщ	200
Жаркое по домашнему	130
Кисель «С»вит	
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Плюшка сдобная	75
Чай каркаде	200
2 неделя 3 день	
Завтрак	
Яйцо вареное	200
Батон с маслом , сыром	40/10/20
Чай с молоком	200
Обед	
Салат из белокачанной капусты и моркови	60
Суп гороховый	200
Голень курицы	70
Макароны отварной	130
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Пирожок с картошкой	75
Кефир	200

2 неделя 4 день	
Завтрак	
Каша рисовая	200
Батон с маслом	40/10
Чай каркаде	200
2 неделя 5 день	
Завтрак	
Каша рисовая	200
Батон с маслом	40/10
Чай каркаде	200
Обед	
Салат витаминный	60
Уха из рыбы	200
Котлета рыбная	70
Картофель пюре с молочным соусом	130/20
Кисель С вит	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Вафли	75
Чай	200

3 неделя 1 день	
Завтрак	
Каша манная молочная	200
Печенье	50
Какао с молоком	200
Обед	
Салат огурцы-помидоры	60
Суп рисовый	200
Плов из птицы	200
Компот из сухофруктов «С»вит	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Запеканка с картошкой	75
Напиток ягодный	200
3 неделя 2 день	
Завтрак	
Бутерброд с сыром	50/15
Какао с молоком	200
Обед	
Салат морковный	60
Рассольник	200
Гречка рассыпчатая с овощами	130
Соус сметанной	20
Компот из свежих яблок	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Печенье	75
Напиток Денсаулык	200
3 неделя 3 день	
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	200
Батон с маслом	50/10
Кофейный напиток цикорий	200
Обед	
Салат свекольный	60
Суп гороховый	200
Ленивые голубцы с говядиной	130
Соус молочно-томатный	20
Кисель «С»вит	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Булочка с посыпкой	75
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 с мясом	200
Манты	130
Компот из свежих яблок	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Печенье	75
Напиток Денсаулык	200

4 недели II день	
Завтрак	
Каша манная молочная	200
Печенье	50
Какао с молоком	200
Обед	
Салат огурцы-помидоры	60
Суп с клецками	200
Рис рассыпчатый с овощами	200
Компот из сухофруктов «С-вит	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Рогалик со сливочной	75
Чай	200
4 недели III день	
Завтрак	
Каша пшеничная молочная	200
Батон с маслом	50/10
Чай каркаде	200
Обед	
Салат витаминный	60
Борщ со сметаной	200
Жаркое по-доминикански	130
Кисель «С»-вит	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Плюшка сдобная	60
Напиток из ягоды	200
Яблоко	120
4 недели IV день	
Завтрак	
Яйцо вареное	1шт
Батон с маслом, сыром	50/10/20
Чай с молоком	200
Обед	
Салат из белокачанной капусты и моркови	60
Суп гороховый	200
Макароны с тефтелями	120/50
Соус молочный-томатный	20
Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Пирожок с картошкой	75
Кефир	200

4 неделя 4 день

Завтрак	
Каша рисовая молочная	200
Батон с маслом	50/10
Кофейный напиток цикорий	200
Обед	
Салат из огурцов	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	75
Чай	200
4 неделя 5 день	
Завтрак	
Бутерброд с сыром	50/15
Какао с молоком	200
Обед	
Салат винегрет	60
Рассольник	200
Макароны Болоньезе	70
Соус сметанной	20
Компот из свежих яблок	200
Хлеб ржано-пшеничный	30/50
Полдник	
Печенье	75
Напиток Денсаулык	200