

**Перспективное
сбалансированное меню
на 2021-2022 учебный год**

Утверждаю

Директор СОПШДО №17

Досанова Р.С.

1 день



Наименование	Выход 6-11л., 12-18л.		Цена	Ккал
Фонд всеобуча из числа малообеспеченных семей и детей сирот				
<i>Борщ со свежей капустой</i>	200-250	250-300		138
<i>Плов из филе курицы</i>	200-250	250-300		183
<i>Чай с сахаром</i>	200	200		42
<i>Хлеб</i>	30	30		96,8
300 тенге				
Свободное меню				
<i>Борщ со свежей капустой</i>	200-250	250-300	180	138
<i>Каша молочная пшеничная</i>	150-200	200-250	180	103,1
<i>Тушеная капуста с мясом</i>	200-250	250-300	320	82,3
<i>Картофельное пюре</i>	150	180	130	152
<i>Плов из филе курицы</i>	200-250	250-300	320	183
Выпечка				
<i>Булочка с маком</i>	100		100	348
<i>Булочка с изюмом</i>	100		110	271
<i>Булочка со сгущенкой</i>	100		110	308
<i>Самса с мясом</i>	120		190	164,6
<i>Пирожок с картошкой</i>	100		110	184,7
Напитки				
<i>Сок мультивитамин</i>	200		90	48
<i>Чай с сахаром</i>	200		40	42
<i>Кисель ягодный</i>	200		60	159
Салат				
<i>Морковный</i>	50		80	58,8
<i>Салат витаминный</i>	50		80	63,8
Для детей с 1-4кл питающихся за счет выделенных средств				
<i>Плов из филе курицы</i>	200-250			183
<i>Чай с сахаром</i>	200			42
<i>Хлеб</i>	30			96,8
300 тенге				

ИП Шаяхметова Жибек
Мед. сестра _____

Шаяхметова

2 день



Утверждаю
 Директор СОПШДО №17
 Досанова Р.С.

Наименование	Выход 6-11л.,12-18л.		Цена	Ккал
Фонд всеобуча из числа малообеспеченных семей и детей сирот				
Суп рассольник	200-250	250-300		37,4
Котлета мясная с соусом	80-100	100-150		117
Макароны отварные	100-150	150-180		170
Компот из сухофруктов	200	200		134
Хлеб	30	30		96,8
300тенге				
Свободное меню				
Суп рассольник	200-250	250-300	180	37,4
Каша молочная рисовая	150-200	200-250	180	97
Жаркое по-домашнему с мясом	200-250	250-300	320	248
Котлета мясная с соусом	80-100	100-150	190	117
Макароны отварные	150	180	130	170
Выпечка				
Булочка с посыпкой	100		100	306
Булочка с курагой	100		110	329
Пирожок с капустой	100		110	190
Напитки				
Сок персиковый	200		90	68
Чай с лимоном	200		60	11,5
Чай с молоком	200		80	19
Компот из сухофруктов	200		60	134
Салат				
Салат свекольный	50		80	80,2
Салат овощной	50		80	34,8
Для детей с 1-4кл питающихся за счет выделенных средств				
Котлета мясная с соусом	80-100			117
Макароны отварные	100-150			170
Чай с сахаром	200			42
Хлеб	30			96,8
300 тенге				

ИП Шаяхметова Жибек
 Мед. сестра _____

Шаяхметова

3 день

Наименование	Выход 6-11л.,12-18л.		Цена	Ккал
Фонд всеобуча из числа малообеспеченных семей и детей сирот				
Суп гороховый	200-250	250-300		61
Картофельное пюре	100-150	150-180		152
Котлета куриная	80-100	100-150		119,7
Чай с лимоном	200	200		11,5
Хлеб	30	30		96,8
300 тенге				
Свободное меню				
Суп гороховый	200-250	250-300	180	61
Каша молочная кукурузная	150-200	200-250	180	120,4
Ленивые голубцы	200-250	250-300	320	119,7
Манты	1шт	1шт	160	179,6
Биточки из говядины с соусом	80-100	100-180	190	117
Перловка с маслом	150	180	130	109
Выпечка				
Булочка с маком	100		100	348
Булочка с изюмом	100		110	271
Булочка со сгущенкой	100		110	308
Самса с мясом	120		190	164,6
Пирожок с картошкой	100		110	184,7
Напитки				
Сок мультивитамин	200		90	48
Чай с сахаром	200		40	42
Кисель ягодный	200		60	159
Салат				
Салат из свежей капусты	50		80	26,4
Салат из помидоров и огурцов	50		80	89,7
Для детей с 1-4кл питающихся за счет выделенных средств				
Картофельное пюре	100-150			152
Котлета куриная	80-100			119,7
Чай с сахаром	200			42
Хлеб	30			96,8
300 тенге				

4 день



Утверждаю
 Директор СОПШДО №17
 Досанова Р.С.

Наименование	Выход 6-11л.,12-18л.		Цена	Ккал
Фонд всеобуча из числа малообеспеченных семей и детей сирот				
Суп Харчо	200-250	250-300		138
Тефтели из говядины с соусом	80-100	100-150		196
Гречка рассыпчатая	100-150	150-180		149
Чай фруктовый	200	200		384
Хлеб	30	30		96,8
Свободное меню				
Суп Харчо	200-250	250-300	180	138
Каша молочная пшеничная	150-200	200-250	180	136,9
Биточки из курицы	80-100	100-180	190	196
Гречка рассыпчатая	150	180	130	149
Картофельное пюре	150	180	130	152
Гуляш из говядины	80-100	100-180	190	165,8
Выпечка				
Булочка с посыпкой	100		100	306
Булочка с курагой	100		110	329
Пирожок с капустой	100		110	190
Напитки				
Сок персиковый	200		90	68
Чай с лимоном	200		60	11,5
Чай с молоком	200		80	19
Компот из сухофруктов	200		60	134
Салат				
Морковный	50		80	58,8
Салат витаминный	50		80	63,8
Для детей с 1-4кл питающихся за счет выделенных средств				
Тефтели из говядины с соусом	80-100			196
Гречка рассыпчатая	100-150			149
Чай с сахаром	200			42
Хлеб	30			96,8
			300тенге	

ИП Шаяхметова Жибек
 Мед. сестра _____

Шаяхметова



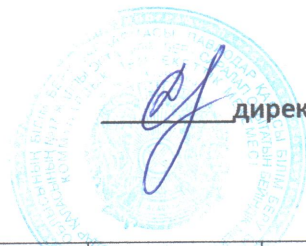
Утверждаю
директор СОПШДО №17
Досанова Р.С.

5 день

Наименование	Выход 6-11л.,12-18л.		Цена	Ккал
Фонд всеобуча из числа малообеспеченных семей и детей сирот				
Суп королевский	200-250	250-300		21,5
Филе куриное с овощами	80-100	100-150		93,3
Рис припущенный	100-150	150-180		170
Чай с сахаром	200	200		42
Хлеб	30	30		96,8
300тенге				
Свободное меню				
Суп королевский	200-250	250-300	180	21,5
Каша молочная пшеничная	150-200	200-250	180	103,1
Лагман с мясом	200-250	250-300	320	93,3
Вермишель с маслом	150	180	130	170
Котлеты из говядины	80-100	100-150	190	117
Гороховое пюре	150	180	130	91,1
Выпечка				
Булочка с маком	100		100	348
Булочка с изюмом	100		110	271
Булочка со сгущенкой	100		110	308
Самса с мясом	120		190	164,6
Пирожок с картошкой	100		110	184,7
Напитки				
Сок мультивитамин	200		90	48
Чай с сахаром	200		40	42
Кисель ягодный	200		60	159
Салат				
Салат свекольный	50		80	80,2
Салат овощной	50		80	34,8
Для детей с 1-4кл питающихся за счет выделенных средств				
Филе куриное с овощами	80-100			93,3
Рис припущенный	100-150			170
Чай с сахаром	200			42
Хлеб	30			96,8
300тенге				

ИП Шаяхметова Жибек
Мед. сестра _____

Шаяхметова



Утверждаю
директор СОПШДО №17
Досанова Р.С.

6 день

Наименование	Выход 6-11л.,12-18л.		Цена	Ккал
Фонд всеобуча из числа малообеспеченных семей и детей сирот				
Борщ со свежей капусты	200-250	250-300		138
Биточки из филе курицы	80-100	100-150		117
Макароны с маслом	100-150	150-180		170
Чай с сахаром	200	200		42
Хлеб	30	30		96,8
300 тенге				
Свободное меню				
Борщ со свежей капусты	200-250	250-300	180	138
Каша молочная геркулесовая	150-200	200-250	180	135,8
Плов из мяса	200-250	250-300	320	183
Тушеная капуста с мясом	200-250	250-300	320	82,3
Гречка рассыпчатая	150	180	130	170
Выпечка				
Булочка с посыпкой	100		100	306
Булочка с курагой	100		110	329
Пирожок с капустой	100		110	190
Напитки				
Сок персиковый	200		90	68
Чай с лимоном	200		60	11,5
Чай с молоком	200		80	19
Компот из сухофруктов	200		60	134
Салат				
Салат из свежей капусты	50		80	80,2
Салат из огурцов и помидоров	50		80	34,8
Для детей с 1-4кл питающихся за счет выделенных средств				
Биточки из филе курицы	80-100			117
Макароны с маслом	100-150			170
Чай с сахаром	200			42
Хлеб	30			96,8
300 тенге				

ИП Шаяхметова Жибек *Шаяхметова*
Мед. сестра _____



Утверждаю
директор СОПШДО №17
Досанова Р.С.

7 день

Наименование	Выход 6-11л.,12-18л.		Цена	Ккал
Фонд всеобуча из числа малообеспеченных семей и детей сирот				
Суп рассольник	200-250	250-300		37,4
Плов из мяса говядины	200-250	250-300		183
Компот из с/ф	200	200		134
Хлеб	30	30		96,8
300 тенге				
Свободное меню				
Суп рассольник	200-250	250-300	180	37,4
Каша молочная кукурузная	150-200	200-250	180	120,4
Биточки мясные	80-100	100-150	190	117
Макароны отварные	150	180	130	170
Пельмени с бульоном	200-250	250-300	320	219
Курица с соусом	80-100	100-150	190	130,7
Картофельное пюре	150	180	130	152
Выпечка				
Булочка с маком	100		100	348
Булочка с изюмом	100		110	271
Булочка со сгущенкой	100		110	308
Самса с мясом	120		190	164,6
Пирожок с картошкой	100		110	184,7
Напитки				
Сок мультивитамин	200		90	48
Чай с сахаром	200		40	42
Кисель ягодный	200		60	159
Салат				
Морковный	50		80	58,8
Салат витаминный	50		80	63,8
Для детей с 1-4кл питающихся за счет выделенных средств				
Плов из мяса говядины	200-250			183
Чай с сахаром	200			42
Хлеб	30			96,8
300 тенге				

ИП Шаяхметова Жибек *Шаяхметова*
Мед. сестра _____



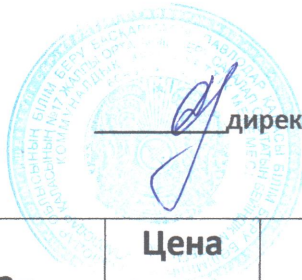
Утверждаю
директор СОПШДО №17
Досанова Р.С.

8 день

Наименование	Выход 6-11л.,12-18л,		Цена	Ккал
Фонд всеобуча из числа малообеспеченных семей и детей сирот				
Суп харчо	200-250	250-300		138
Жаркое по-домашнему с курицей	200-250	250-300		89,1
Чай с лимоном	200	200		11,5
Хлеб	30	30		96,8
300 тенге				
Свободное меню				
Суп харчо	200-250	250-300	180	138
Каша молочная рисовая	150-200	200-250	180	97
Овощное рагу с филе курицы	200-250	250-300	320	89,1
Гречка рассыпчатая	150	180	130	170
Поджарка мясная	80-100	100-150	190	165,8
Выпечка				
Булочка с посыпкой	100		100	306
Булочка с курагой	100		110	329
Пирожок с капустой	100		110	190
Напитки				
Сок персиковый	200		90	68
Чай с лимоном	200		60	11,5
Чай с молоком	200		80	19
Компот из сухофруктов	200		60	134
Салат				
Салат свекольный	50		80	80,2
Салат овощной	50		80	34,8
Для детей с 1-4кл питающихся за счет выделенных средств				
Жаркое по-домашнему с курицей	200-250			89,1
Чай с сахаром	200			42
Хлеб	30			96,8
300 тенге				

ИП Шаяхметова Жибек
Мед. сестра _____

Шаяхметова



Утверждаю
 директор СОПШДО №17
 Досанова Р.С.

9 день

Наименование	Выход 6-11л.,12-18л.		Цена	Ккал
Фонд всеобуча из числа малообеспеченных семей и детей сирот				
Суп гороховый	200-250	250-300		168,78
Котлета мясная с соусом	80-100	100-150		117
Вермишель с маслом	100-150	150-180		170
Чай фруктовый	200	200		384
Хлеб	30	30		96,8
300 тенге				
Свободное меню				
Суп гороховый	200-250	250-300	180	168,78
Каша молочная пшеничная	150-200	200-250	180	103,1
Котлета мясная с соусом	80-100	100-150	190	117
Вермишель с маслом	150	180	130	170
Жаркое по-домашнему с мясом	200-250	250-300	320	248
Выпечка				
Булочка с маком	100		100	348
Булочка с изюмом	100		110	271
Булочка со сгущенкой	100		110	308
Самса с мясом	120		190	164,6
Пирожок с картошкой	100		110	184,7
Напитки				
Сок мультивитамин	200		90	48
Чай с сахаром	200		40	42
Кисель ягодный	200		60	159
Салат				
Салат из свежей капусты	50		80	80,2
Салат из огурцов и помидоров	50		80	34,8
Для детей с 1-4кл питающихся за счет выделенных средств				
Котлета мясная с соусом	80-100			117
Вермишель с маслом	100-150			170
Чай с сахаром	200			42
Хлеб	30			96,8
300 тенге				

ИП Шаяхметова Жибек
 Мед. сестра _____

Шаяхметова

10 день



Наименование	Выход 6-11л.,12-18л,		Цена	Ккал
Фонд всеобуча из числа малообеспеченных семей и детей сирот				
Суп рыбный	200-250	250-300		186,35
Тефтели из курицы	80-100	100-150		196
Гречка	100-150	150-180		163,6
Чай с мёдом	200	200		50
Хлеб	30	30		96,8
300 тенге				
Свободное меню				
Суп рыбный	200-250	250-300	180	186,35
Каша молочная овсяная	150-200	200-250	180	102
Биточки из курицы	80-100	100-150	190	196
Рис припущенный	150	180	130	163,6
Мясо по-французски	200-250	250-300	320	246,2
Картофельное пюре	150	180	130	152
Выпечка				
Булочка с посыпкой	100		100	306
Булочка с курагой	100		110	329
Пирожок с капустой	100		110	190
Напитки				
Сок персиковый	200		90	68
Чай с лимоном	200		60	11,5
Чай с молоком	200		80	19
Компот из сухофруктов	200		60	134
Салат				
Морковный	50		80	58,8
Салат витаминный	50		80	63,8
Для детей с 1-4кл питающихся за счет выделенных средств				
Тефтели из курицы	80-100			196
Гречка	100-150			163,6
Чай с сахаром	200			42
Хлеб	30			96,8
300 тенге				

ИП Шаяхметова Жибек *Шаяхметова*
 Мед. сестра _____