

**Перспективное двухнедельное меню
КГУ « Начальная школа села Кемерколь»
зима-весна 2 неделя**

	Ингредиенты	Выход в граммах	
		с 6-11лет	с 11-18лет
1 день			
1.суп картофельный	Картофель . лук, морковь, специи, масло растительное, мясо куриное,	200	250
2.котлета	Фарш говядина,яйцо,соль,специи,масло раст	150	200
3.рис отварной	Рис,соль,специи		
4.салат из капусты	Капуста,соль,специи,масло раст	60	100
5.кефир	Кефир	200	200
6.фрукты	Фрукты	200	200
7.хлеб с маслом с сыром	Хлеб/масло/сыр	150/30/25	150/30/25
2 день			
1.суп свекольный	Картофель,морковь,свекла,лук,соль,специи,масло раст,мясо куриное	200	250
2.голубцы	Капуста,морковь,лук,соль,специи	150	200
3.салат из моркови	Морковь,соль,специи,масло растительное	60	100
4.сок	Сок	200	200
5.фрукты	Фрукты	200	200
6.хлеб	Хлеб	150	150
3 день			
1.суп гречневый	Картофель, морковь, лук, специи, масло растительное, гречневая крупа, соль, мясо куриное	200	250
2.макароны с маслом	Макароны,масло слив,соль,специи	150	200

4 день			
1. суп картофельный	Картофель . лук, морковь, специи, масло растительное, мясо куриное,	200	250
2. гречка	Крупа гречневая, соль ,масло растительное,специи	150	200
3. рыба жареная	Рыба, масло растительное, соль, специи		
4. салат из свеклы	Свекла, соль, специи, масло растительное	60	100
5. сок	Сок	200	200
6. фрукты	Фрукты	200	200
7. хлеб	хлеб	150	150
5 день			
1. каша манная	Крупа манная, молоко, сахар, сливочное масло	200	250
2. творог сладкий	Творог, сахар	140	140
3. компот	с/ф, сахар	200	200
4. мед	мед	50	50
5. фрукты	фрукты	200	200
6. хлеб	хлеб	150	150

**Перспективное двухнедельное меню
КГУ « Начальная школа села Кемерколь»
зима-весна 1 неделя**

	Ингредиенты	Выход в граммах	
		с 6-11лет	с 11-18лет
1 день			
1.Суп гороховый	Картофель, горох, мясо куриное, лук, соль, масло растительное, специи.	200	250
2. Плов	Рис , морковь, мясо куриное, лук, соль, специи, масло растительное	150	200
3. салат из моркови	Морковь, масло растительное, специи, соль.	60	100
4. сок	сок	200	200
5. фрукты	фрукты	200	200
6. хлеб с маслом сыр	хлеб/масло/сыр	150/30/25	150/30/25
2 день			
1.борщ	Картофель, капуста, свекла , мясо куриное, лук, томат, соль, масло растительное, специи	200	250
2.Рагу	Мясо говядина, картофель, лук, морковь , раст масло, соль,специи	150	200
3.Салат из капусты	Капуста,соль,специи,масло раст	60	100
4.Компот	Капуста,соль,специи,масло раст	200	200
5.Фрукты	с/ф, сахар	200	200
6.хлеб	фрукты хлеб	150	150
3 день			
1.суп рисовый с фрикадельками	Картофель, морковь, лук, специи, масло растительное, ячневая крупа, соль, мясо куриное,	200	250
2.манты	Мука,фарш, яйцо,лук,соль,специи	150	200
3.салат свежий	Помидор,огурец,масло раст,соль,специи	60	100
4.кефир	Кефир	200	200

5.фрукты	Фрукты	150/30/25	150/30/25
6.хлеб с маслом сыр	Хлеб/масло/сыр		
4 день			
1.суп картофельный	Картофель : лук, морковь, специи, масло растительное, мясо куриное,	200	250
2.гречка	Крупа гречневая, соль ,масло растительное,специи	150	200
3.рыба жареная	Рыба, масло растительное, соль, специи	60	100
4.салат из свеклы	Свекла,соль,специи,масло растительное	200	200
5.сок	Сок	200	200
6.фрукты	Фрукты	200	200
7.хлеб	хлеб	150	150
5 день			
1.каша манная	Крупа манная, молоко, сахар, сливочное масло	200	250
2.творог сладкий	Творог,сахар	140	140
3.компот	с/ф,сахар	200	200
4.мед	мед	50	50
5.фрукты	фрукты	200	200
6.хлеб	хлеб	150	150