



Утверждаю
Директор ШЛ №6
Абдыкасымова Г.Ж.

№	Наименование	1 неделя					
		6(7)-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
		Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Понедельник							
	Вареники скартофелем со сливочным маслом	150/5	345	200/5	405,2	200/5	466
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	49	35	85	40	97
	Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
	Фрукт	100	52	100	52	100	52
Вторник							
	Тфтели говяжьи (духовые) с соусом	70/30	194	80/30	208	90/30	218
	Гарнир: гречка раскатанная	100	92	130	120	150	138
	Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
	Бутерброд с сыром	20/5	68	20/5	68	20/5	68
Среда							
	Суп с вермишелью с мясом курицы	200/20	170	200/20	170	200/20	170
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	49	35	85	40	97
	Сузбене	60	72	60	72	60	72
	Сок фруктовый	200	92	200	92	200	92
Четверг							
	Рыба (минтай) духовая с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
	Гарнир: рис	100	325	100	325	100	325
	Салат из свежих огурцов на растительном масле	60	31	70	36	80	41
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	49	35	85	40	97
	Кисель плодово-ягодный	200	92	200	92	200	92
Пятница							
	Жаркое из мяса курицы	200	170,8	230	206	250	224
	Хлеб пшеничный, ржаной	20	49	35	85	40	97
	Натяевой йогурт	100	212	120	244	140	278



Утверждаю
Директор ЦПЛ №6
Абдыкасымова Г.Ж.

2 недели

Наименование	6(7)-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Понедельник						
Колбаса говяжья (духовая) с соусом	80/30	141	90/30	158	100/30	174
Гарнир: макаронные отварные	100	112	120	135	130	146
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Мед	10	33	10	33	10	33
Вторник						
Суп лапша с мясом курицы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Какао на молоке	200	213	200	213	200	213
Среда						
Пилов из мяса говядины	200	295	220	346	240	398
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот	200	92	200	92	200	92
Четверг						
Виточки говяжьи (духовые) с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Салат из свежих овощей (капуста, перец, помидоры) на растительном масле	60	31	70	36	80	41
Чай черный с лимоном	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Пятница						
Борщ с мясом курицы	200/20	107,8	230/20	124	250/20	135
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
Кондитерское изделие						



Утверждаю
Директор ШЛ №6
Абдыкасымова Г.Ж.

Наименование	3 неделя		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Понедельник						
Пельмени из мяса говядины	200	584	230	672	250	730
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай черный сладкий с медом	200	20	200	20	200	20
Вторник						
Котлеты говяжьи (духовые) с соусом	70/30	194	80/30	208	90/30	218
гарнир: макароны	100	112	120	135	130	146
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Кисель плодово-ягодный	100	112	120	135	130	146
Среда						
Суп "Харчо" из мяса курицы	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Салат свекольный на растительном масле	60	31	70	36	80	41
Чай черный с лимоном	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Четверг						
Рыба (минтай) духовая с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: рис	100	325	100	325	100	325
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот	200	92	200	92	200	92
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Пятница						
Гуляш из мяса курицы	80/30	67	90/30	75	100/30	83,1
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Питьевой йогурт	100	212	120	244	140	278



Утверждаю
Директор ЦЛ №6
Абдыкысымова Г.Ж.

4 неделя

Наименование	6(7)-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
Понедельник						
Сосиска говяжья (духовая) с соусом	80/30	141	90/30	158	100/30	174
Гарнир: макаронные отварные	100	112	120	135	130	146
Овощная нарезка	60	31	70	36	80	41
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот	200	92	200	92	200	92
Вторник						
Курица тушеная с соусом	70/30	285	80/30	314	90/30	342
гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Кондитерское изделие						
Среда						
Рассольник с мясом курицы	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Кисель	200	92	200	92	200	92
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Четверг						
Тефтели говяжьи (духовые) с соусом	200/20	170	230/20	196	250/20	213
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	92	130	120	150	138
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот	200	92	200	92	200	92
Пятница						
Вареники с картофелем со сливочным маслом	150/5	345	200/5	405,2	200/5	466
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Кофейный напиток	200	120	200	120	200	120
Сузбеш	60	72	60	72	60	72