



**Рекомендованное перспективное меню 2021 год /лето/
ДОЛ «Солнышко», ДОЛ "Карлыгаш"**

| Наименование блюд | Норма порции 6-11 лет | Норма порции 12-16 лет | Наименование блюд | Норма порции 6-11 лет | Норма порции 12-16 лет |
|--|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|
| 1 день | | | 2 день | | |
| Завтрак: | | | Завтрак: | | |
| 1. Каша манная молочная с маслом | 250 | 300 | 1. Каша пшенная молочная с маслом | 250 | 300 |
| 2. Какао с молоком с сахаром | 200 | 200 | 2. Бутерброд с маслом с сыром | 70 | 70 |
| 3. Бутерброд с маслом | 70 | 70 | 3. Чай с сахаром с молоком | 200 | 200 |
| Обед: | | | Обед: | | |
| 1. Салат морковно- луковый с растительным маслом | 100 | 150 | 1. Салат витаминный капуста, яблоко, морковь с растительным маслом | 100 | 150 |
| 2. Борщ на к/б со сметаной | 200 | 250 | 2. Домашняя лапша на к/б | 200 | 250 |
| 3. Плов | 250 | 300 | 3. Гречка с гуляшом | 150/100 | 200/150 |
| 4. Компот из свежих фруктов с витамином С | 200 | 200 | 4. Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 200 |
| 5. Хлеб ржаной | 100 | 150 | 5. Хлеб ржаной | 100 | 150 |
| Полдник: | | | Полдник: | | |
| 1. Булочка с повидлом | 100 | 100 | 1. Пирожок с капустой (духовые) | 100 | 100 |
| 2. Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | 2. Сок натуральный | 200 | 200 |
| Ужин: | | | Ужин: | | |
| 1. Салат морковный с растительным маслом | 100 | 150 | 1. Салат из свежих огурцов, помидор с растительным маслом | 100 | 150 |
| 2. Суп картофельный с мясом | 200 | 250 | 2. Овощное рагу с мясом | 300 | 400 |
| 3. Чай с молоком | 200 | 200 | 3. Чай с сахаром | 200 | 200 |
| 4. Фрукты (бананы) | 100 | 100 | 4. Хлеб пшеничный | 40 | 60 |
| 5. Хлеб пшеничный | 40 | 60 | | | |
| Второй ужин: | | | Второй ужин: | | |
| 1. Яйцо отварное | 1 | 1 | 1. Кефир | 200 | 200 |
| 2. Сок натуральный | 200 | 200 | 2. Булочка | 100 | 100 |
| 3. Хлеб пшеничный | 40 | 70 | 3. Фрукты (яблоко) | 100 | 100 |
| | | | 4. Хлеб пшеничный | 40 | 70 |

УТВЕРЖДАЮ

директор КГУ «ДЮСОЦ»

Еслям Ж.Е.

Рекомендованное перспективное меню 2021 год/лето/

ДОЛ «Солнышко», ДОЛ "Карлыгаш"



| Наименование блюд | Норма порции 6-11 лет | Норма порции 12-16 лет | Наименование блюд | Норма порции 6-11 лет | Норма порции 12-16 лет |
|--|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|
| 3 день | | | 4 день | | |
| Завтрак: | | | Завтрак: | | |
| 1. Каша рисовая молочная с маслом | 250 | 300 | 1. Вермишелевый молочный суп | 200 | 250 |
| | 70 | 70 | | 70 | 70 |
| 2. Бутерброд с маслом | | | 2. Бутерброд с маслом с сыром | | |
| 3. Какао с молоком с сахаром | 200 | 200 | 3. Кофе с молоком с сахаром | 200 | 200 |
| Обед: | | | Обед: | | |
| 1. Салат морковный с яблоком | 100 | 150 | 1. Салат свекольно-луковый с растительным маслом | 100 | 150 |
| 2. Рассольник на к/б | 200 | 250 | 2. Суп гороховый на к/б | 200 | 250 |
| 3. Жаркое по-домашнему | 300 | 400 | 3. Манты со сметаной | 80 | 100 |
| 4. Кисель с витамином С | 200 | 200 | 4. Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 200 |
| 5. Хлеб ржаной | 100 | 150 | 5. Хлеб ржаной | 100 | 150 |
| Полдник: | | | Полдник: | | |
| 1. Ватрушка с творогом | 100 | 100 | 1. Яйцо отварное | 1 | 1 |
| 2. Сок натуральный | 200 | 200 | 2. Сок натуральный | 200 | 200 |
| | | | 3. Печенье | 40 | 40 |
| | | | 4. Хлеб пшеничный | 40 | 50 |
| Ужин: | | | Ужин: | | |
| 1. Салат осенний с растительным маслом | 100 | 150 | 1. Салат овощной с растительным маслом | 100 | 150 |
| 2. Перловка с гуляшом | 150/100 | 200/150 | 2. Тефтели с рисовым гарниром | 80\150 | 150\180 |
| 3. Чай с сахаром | 200 | 200 | 3. Чай с молоком с сахаром | 200 | 200 |
| 4. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 4. Хлеб пшеничный | 40 | 50 |
| Второй ужин: | | | Второй ужин: | | |
| 1. Бутерброд с повидлом | 100 | 100 | 1. Творог со сметаной | 40 | 50 |
| 2. Чай с сахаром и лимоном | 200 | 200 | 2. Хлеб пшеничный | 40 | 50 |
| 3. Фрукты(груша) | 100 | 100 | 3. Чай с сахаром | 200 | 200 |
| | | | 4. Фрукты(бананы) | 100 | 100 |

УТВЕРЖДАЮ

директор КГУ «ДЮСОЦ»

Еслям Ж.Е.

Рекомендованное перспективное меню 2021 год/лето/

ДОЛ «Солнышко», ДОЛ "Карлыгаш"

| Наименование блюд | Норма порции 6-11 лет | Норма порции 12-16 лет | Наименование блюд | Норма порции 6-11 лет | Норма порции 12-16 лет |
|--|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|
| 5 день | | | 6 день | | |
| Завтрак: | | | Завтрак: | | |
| 1. Каша кукурузная молочная с маслом | 250 | 300 | 1. Каша пшеничная молочная с маслом | 250 | 300 |
| 2. Какао с молоком ,сахаром | 200 | 200 | 2. Бутерброд с маслом | 70 | 70 |
| 3. Бутерброд с маслом сыром | 70 | 70 | 3. Какао с молоком с сахаром | 200 | 200 |
| 4. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 4. Хлеб пшеничный | 40 | 50 |
| Обед: | | | Обед: | | |
| 1. Салат свекольный с растительным маслом | 100 | 150 | 1.Винегрет с фасолью | 100 | 150 |
| 2. Щи со свежей капустой на к\б со сметаной | 200 | 250 | 2. Суп харчо | 200 | 250 |
| 3. Мясная котлеты с рисовым гарниром | 80\150 | 100\180 | 3.Гороховое пюре с гуляшом | 150/100 | 200/150 |
| 4. Компот из свежих фруктов с витамином С | 200 | 200 | 4. Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 200 |
| 5. Хлеб ржаной | 100 | 150 | 5. Хлеб ржаной | 100 | 150 |
| Полдник: | | | Полдник: | | |
| 1. Булочка с присыпкой | 100 | 150 | 1. Сок натуральный | 200 | 200 |
| 2. Сок натуральный | 200 | 200 | 2. Печенье | 40 | 40 |
| Ужин: | | | Ужин: | | |
| 1. Салат из свеж капусты с растительным маслом | 100 | 150 | 1.Салат из редиски с растительным маслом | 100 | 150 |
| 2. Лагман с мясом | 300 | 400 | 2. Овощное рагу с мясом | 300 | 400 |
| 3. Чай с сахаром, лимоном | 200 | 200 | 3. Чай с молоком с сахаром | 200 | 200 |
| 4. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 4. Хлеб пшеничный | 40 | 50 |
| Второй ужин: | | | Второй ужин: | | |
| 1. Рыба тушеная в сметане | 60 | 60 | 1. Творожная запеканка | 100 | 100 |
| 2. Чай с молоком с сахаром | 200 | 200 | 2. Чай с сахаром, лимоном | 200 | 200 |
| 3. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3. Фрукты (яблоко) | 100 | 100 |
| 4.Фрукты(слива) | 100 | 100 | | | |



**Рекомендованное перспективное меню 2021 год /лето/
ДОЛ «Солнышко», ДОЛ "Карлыгаш"**

| Наименование блюд | Норма | Норма | Наименование блюд | Норма | Норма |
|---|--------|---------|--|---------|---------|
| 7 день | | | 8 день | | |
| Завтрак: | | | Завтрак: | | |
| 1. Каша ячневая молочная | 250 | 300 | 1. Каша пшеничная молочная | 250 | 300 |
| 2. Бутерброд с маслом сыром | 70 | 70 | 2. Какао с молоком с сахаром | 200 | 200 |
| 3. Какао с молоком с сахаром | 200 | 200 | 3. Бутерброд с маслом | 70 | 70 |
| 4. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 4. Хлеб пшеничный | 40 | 50 |
| Обед: | | | Обед: | | |
| 1. Салат витаминный с растительным маслом | 100 | 150 | 1. Венегрет с фасолью на растительном масле | 100 | 150 |
| 2. Свекольник на к/б | 200 | 250 | 2. Суп вермишелевый с фрикадельками | 200 | 250 |
| 3. Мясные котлеты с картофельным пюре | 80\150 | 150\180 | 3. Гречка с гуляшом | 150/100 | 200/150 |
| 4. Кисель витаминный С | 200 | 200 | 4. Компот из сухофруктов с витамином С | 200 | 200 |
| 5. Хлеб ржаной | 100 | 150 | 5. Хлеб ржаной | 100 | 150 |
| Полдник: | | | Полдник: | | |
| 1. Пирог с капустой | 100 | 100 | 1. Сок натуральный | 200 | 200 |
| 2. Сок натуральный | 200 | 200 | 2. Вафли | 40 | 40 |
| Ужин: | | | Ужин: | | |
| 1. Салат овощной с растительным маслом | 100 | 150 | 1. Салат (огурцы, помидоры, лук, растительное масло) | 100 | 150 |
| 2. Отварные рожки с гуляшом | 80\150 | 100\180 | 2. Мясной рулет с яйцом | 100 | 150 |
| 3. Чай с молоком, сахаром | 200 | 200 | 3. Чай с молоком с сахаром | 200 | 200 |
| 4. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 4. Хлеб пшеничный | 40 | 50 |
| Второй ужин: | | | Второй ужин: | | |
| 1. Рыба в кляре | 60 | 60 | 1. Пирог с рыбой | 100 | 100 |
| 2. Чай с сахаром, лимоном | 200 | 200 | 2. Чай с сахаром | 200 | 200 |
| 3. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 3. Хлеб пшеничный | 40 | 50 |
| 4. Фрукты (банан) | 100 | 100 | 4. Фрукты (апельсин) | 100 | 100 |

УТВЕРЖДАЮ

директор КГУ «ДЮСОЦ»

Еслям Ж.Е.

**Рекомендованное перспективное меню 2021 год /лето/
ДОЛ «Солнышко», ДОЛ "Карлыгаш"**

| Наименование блюд | Норма порции 6-11 лет | Норма порции 12-16 лет | Наименование блюд | Норма порции 6-11 лет | Норма порции 12-16 лет |
|--|-----------------------|------------------------|--|-----------------------|------------------------|
| 9 день | | | 10 день | | |
| Завтрак: | | | Завтрак: | | |
| 1. Каша «геркулес» | 250 | 300 | 1. Творожная запеканка | 250 | 300 |
| 2. Какао с молоком с сахаром | 200 | 200 | 2. Какао с сахаром с молоком | 200 | 200 |
| 3. Бутерброд с маслом | 70 | 70 | 3. Бутерброд с маслом | 70 | 70 |
| Обед: | | | Обед: | | |
| 1. Салат осенний (капуста, морковь, лук, растит.масло) | 100 | 150 | 1. Винегрет с фасолью и огурцом | 100 | 150 |
| 2. Домашняя лапша на к/б | 200 | 250 | 2. Рыбный суп - уха | 200 | 250 |
| 3. Тушеная капуста с мясом | 300 | 400 | 3. Плов | 300 | 400 |
| 4. Компот фруктовый | 200 | 200 | 4. Компот из свежих фруктов | 200 | 200 |
| 5. Хлеб ржаной | 100 | 150 | 5. Хлеб ржаной | 100 | 150 |
| Полдник: | | | Полдник: | | |
| 1. Булочка с присыпкой | 100 | 100 | 1. Рулет с повидлом | 100 | 100 |
| 2. Сок натуральный | 200 | 200 | 2. Сок натуральный | 200 | 200 |
| | | | 3. Фрукты (мандарин) | 100 | 100 |
| Ужин: | | | Ужин: | | |
| 1. Салат свекольный с растительным маслом | 100 | 150 | 1. Салат морковный с растительным маслом | 100 | 150 |
| 2. Рыбные котлеты с рисовым гарниром | 60\150 | 60\180 | 2. Лагман | 300 | 300 |
| 3. Чай с молоком, сахаром | 200 | 200 | 3. Чай с сахаром | 200 | 200 |
| 4. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | 4. Хлеб пшеничный | 40 | 50 |
| Второй ужин: | | | | | |
| 1. Яйцо отварное | 1 | 1 | | | |
| 2. Чай с сахаром, лимоном | 200 | 200 | | | |
| 3. Хлеб пшеничный | 40 | 50 | | | |
| 4. Фрукты (бананы) | 100 | 100 | | | |