



Утверждаю:

И.о.директора КГУ «ДЮСОЦ»

Еслям Ж.Е.

## Рекомендованное перспективное меню 2020 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
<b>1 день</b>			<b>2 день</b>		
<b>Завтрак:</b>			<b>Завтрак:</b>		
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
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
1. Винегрет с фасолью	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
<b>Полдник:</b>			<b>Полдник:</b>		
1. Булочка с повидлом	100	100	1. Пирожок с капустой (духовые)	100	100
2. Сок натуральный	200	200	2. Сок натуральный	200	200
<b>Ужин:</b>			<b>Ужин:</b>		
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			
<b>Второй ужин:</b>			<b>Второй ужин:</b>		
1. Яйцо отварное	1	1	1. Кефир	200	200
2. Чай с сахаром и лимоном	200	200	2. Булочка	100	100
3. Хлеб пшеничный	40	70	3. Фрукты (яблоко)	100	100
			4. Хлеб пшеничный	40	70

Медицинская сестра

Капитонова Н.В.



Утверждаю:

И.о. директора КГУ «ДЮСОЦ»

Еслям Ж.Е.

Рекомендованное перспективное меню 2020 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
<b>3 день</b>			<b>4 день</b>		
<b>Завтрак:</b>			<b>Завтрак:</b>		
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
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
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
<b>Полдник:</b>			<b>Полдник:</b>		
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
<b>Ужин:</b>			<b>Ужин:</b>		
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
<b>Второй ужин:</b>			<b>Второй ужин:</b>		
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

Медицинская сестра

*Handwritten signature of N.V. Kapitonova*

Капитонова Н.В.



**Рекомендованное перспективное меню 2020 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
<b>5 день</b>			<b>6 день</b>		
<b>Завтрак:</b>			<b>Завтрак:</b>		
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
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
1. Салат свекольный с растительным маслом	100	150	1.Салат морковно- луковый с растительным маслом	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
<b>Полдник:</b>			<b>Полдник:</b>		
1. Булочка с присыпкой	100	150	1. Сок натуральный	200	200
2. Сок натуральный	200	200	2. Печенье	40	40
<b>Ужин:</b>			<b>Ужин:</b>		
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
<b>Второй ужин:</b>			<b>Второй ужин:</b>		
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			

Медицинская сестра

Капитонова Н.В.





Утверждаю:

И.о.директора КГУ «ДЮСОЦ»

Еслям Ж.Е.

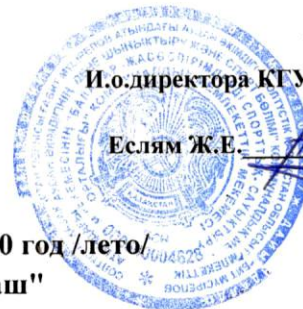
Рекомендованное перспективное меню 2020 год /лето/

ДОЛ «Солнышко», ДОЛ "Карлыгаш"

Наименование блюд	Норма	Норма	Наименование блюд	Норма	Норма
<b>7 день</b>			<b>8 день</b>		
<b>Завтрак:</b>			<b>Завтрак:</b>		
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
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
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	200	250
3.Мясные котлеты с	80\150	150\180	3. Гречка с гуляшом	150/100	200/150
4. Кисельс витамином С	200	200	4. Компот из сухофруктов с витамином С	200	200
5. Хлеб ржаной	100	150	5. Хлеб ржаной	100	150
<b>Полдник:</b>			<b>Полдник:</b>		
1. Пирог с капустой	100	100	1. Сок натуральный	200	200
2. Сок натуральный	200	200	2. Вафли	40	40
<b>Ужин:</b>			<b>Ужин:</b>		
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
<b>Поздний ужин:</b>			<b>Второй ужин:</b>		
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

Медицинская сестра

Капитонова Н.В.



Утверждаю:  
И.о.директора КТУ «ДЮСОЦ»

Еслям Ж.Е.

Рекомендованное перспективное меню 2020 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
<b>9 день</b>			<b>10 день</b>		
<b>Завтрак:</b>			<b>Завтрак:</b>		
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
<b>Обед:</b>			<b>Обед:</b>		
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
<b>Полдник:</b>			<b>Полдник:</b>		
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
<b>Ужин:</b>			<b>Ужин:</b>		
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
<b>Второй ужин:</b>					
1. Яйцо отварное	1	1			
2. Чай с сахаром, лимоном	200	200			
3. Хлеб пшеничный	40	50			
4. Фрукты(бананы)	100	100			

Медицинская сестра

Капитонова Н.В.