

Жазғы-күзгі 10 күндік ас мәзірі / Перспективное меню лето-осень на 10 дней

1 апта/ неделя

«Shamshyraq ultiq mektebi»

1. ПОНЕДЕЛЬНИК	2. ВТОРНИК	3. СРЕДА	4. ЧЕТВЕРГ	5. ПЯТНИЦА
Завтрак Каша молочная пшеница Какао с молоком Хлеб с маслом, сыром	Завтрак Каша ячневая Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Завтрак Каша манная Какао с молоком Хлеб с маслом, сыром	Завтрак Суп молочный рисовый Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом	Завтрак Каша кукурузная Какао с молоком Хлеб с маслом, сыром
Обед Домашняя лапша на к/б Курица с овощным подливом, гарнир гречка Салат помидоры с луком Компот с/ф с вит. «С» Хлеб ржаной	Обед Свекольник со сметаной Мясная котлета, макароны Салат морковь с сахаром Кисель с вит. «С» Хлеб ржаной	Обед Суп фасолевый со сметаной Жаркое с мясом Салат свеж.огурцы, лук Компот с/ф с вит. «С» Хлеб ржаной	Обед Щи со сметаной Орама нан с мясом Салат из моркови с яблоком Шиповник с вит. «С» Хлеб ржаной	Обед Суп пшеничный Перец фаршированный Салат витаминный Компот с/ф с вит. «С» Хлеб ржаной
Полдник Молоко, вафли	Полдник Кефир, печенье	Полдник Молоко, булочка с изюмом	Полдник Био-С, сушки	Полдник Кефир, хлеб с повидлом
Ужин Творожный пудинг, сметанный соус Чай сладкий Хлеб пшеничный	Ужин Рыба тушеная, отварной картофель Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Ужин Омлет, тушеные овощи Чай сладкий Хлеб пшеничный	Ужин Рыбная котлета, картофельное пюре Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Ужин Тушеные овощи с кабачком Отварное яйцо Чай с молоком Хлеб пшеничный



2 апта / неделя

1. ПОНЕДЕЛЬНИК	2. ВТОРНИК	3. СРЕДА	4. ЧЕТВЕРГ	5. ПЯТНИЦА
Завтрак Каша «Дружба» Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом, сыром	Завтрак Каша пшеничная Какао с молоком Хлеб с маслом	Завтрак Каша геркулесовая Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом, сыром	Завтрак Суп молочный вермишелевый Какао с молоком Хлеб с маслом	Завтрак Творожная запеканка, молочный соус Кофейный напиток с молоком Хлеб с маслом, сыром
Обед Картофельный суп с зеленью, сметаной Куриный гуляш, макаронны Салат помидоры дольками Компот с/ф с вит. «С» Хлеб ржаной	Обед Мампаш Биточки мясные, гречка Салат цветная капуста, зелень Шиповник с вит. «С» Хлеб ржаной	Обед Борщ со сметаной Плов Салат огурцы, помидоры, зелень Компот с/ф с вит. «С» Хлеб ржаной	Обед Суп гороховый Картофельная запеканка с мясом Салат свекольный Кисель с вит. «С» Хлеб ржаной	Обед Рассольник со сметаной Бигус (мясо тушеное с капустой, морковью, лук) Салат «Светофор» Компот с/ф с вит. «С» Хлеб ржаной
Полдник Молоко, печенье	Полдник Био-С, сушки	Полдник Кефир, рогалик с курагой	Полдник Молоко, вафли	Полдник Кефир, печенье
Ужин Творожный круппеник, фруктовый соус Чай сладкий Хлеб пшеничный	Ужин Рыба по польски с картофелем, овощной подлив Чай с лимоном Хлеб пшеничный	Ужин Овощное рагу Чай с молоком Хлеб пшеничный	Ужин Орама с овощами Чай сладкий Хлеб пшеничный	Ужин Картофельное пюре с овощным подливом, отварное яйцо Чай с лимоном Хлеб пшеничный