

«Утверждаю»  
 Руководитель  
 отдела образования Железинского района,  
 управления образования Павлодарской области  
 Е.Н.Гололобова/



2022 год

КГУ «Лесная общеобразовательная средняя школа» отдела образования Железинского района,  
 управления образования Павлодарской области  
 Сезонное перспективное меню  
 (из расчета на 5 дней)  
**ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ МИНИ-ЦЕНТРА**  
 на 2022-2023 учебный год

Питание на 1 ребенка составляет- с 2-3  
 225 тенге в день  
 Питание на 1 ребенка составляет- с 3-5  
 278 тенге в день

1 – ый день		2 –ой день		3 –ий день	
Наименование блюда	Выход блюда в граммах 2-3/3-5лет	Наименование блюда	Выход блюда в граммах 2-3/3-5лет	Наименование блюда	Выход блюда в граммах 2-3/3-5лет
<b>Завтрак</b>	<b>175-225/200-250</b>	<b>Завтрак</b>	<b>175-225/200-250</b>	<b>Завтрак</b>	<b>175-225/200-250</b>
Каша молочная пшеничный со сливочным маслом	75-100/85-110	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	75-100/85-110	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	75-100/85-110
Хлеб с сливочным маслом	18-20/28-30	Хлеб со сливочным маслом	18-20/28-30	Хлеб со сливочным маслом	18-20/28-30
Чай черный с сахаром	80-100/85-105	Чай черный с сахаром	80-100/85-105	Чай черный с сахаром	80-100/85-105
Сыр	2,5/5/5	Повидло	2,5-5/2,5-5	Карамель	2,5-5/2,5-5
<b>Обед</b>	<b>200-275/275-300</b>	<b>Обед</b>	<b>200-275/275-300</b>	<b>Обед</b>	<b>200-275/275-300</b>
Суп вермишелевый на костном бульоне	65-85/85-90	Суп гороховый на костном бульоне	65-85/85-90	Щи на костном бульоне	65-85/85-90
Мясо тушенное (курица), гречка отварная, подлив	65-85/85-90	Котлета мяса (говядина), рожки отварные, подлив	65-85/85-90	Рис отварной (говядина), подлив	65-85/85-90
Салат морковный с яблоком на растительном масле	10-20/20-27,5	Салат свекольный с изюмом на растительном масле	10-20/20-27,5	Салат из огурцов (маринов, зав.упак овка) на растительном масле	10-20/20-27,5
Компот	55-75/75-80	Кисель	55-75/75-80	Компот	55-75/75-80
Хлеб	5-10/10-12,5	Хлеб	5-10/10-12,5	Хлеб	5-10/10-12,5
<b>Полдник</b>	<b>100-125/125-150</b>	<b>Полдник</b>	<b>100-125/125-150</b>	<b>Полдник</b>	<b>100-125/125-150</b>
Чай с сахаром	80-95/85-100	Кефир	80-95/85-100	Сок (зав.упак.)банка	80-95/85-100
Оладьи	20-30/40-50	Булочка без начинки	20-30/40-50	Картофельная запеканка	20-30/40-50

4-день		5- день			
Наименование блюда	Выход блюда в граммах 2-3/3-5лет	Наименование блюда	Выход блюда в граммах 2-3/3-5лет		
<b>Завтрак</b>	<b>175-225/200-250</b>	<b>Завтрак</b>	<b>175-225/200-250</b>		
Каша молочная овсяная со сливочным маслом	75-100/85-110	Каша ячневая молочный со сливочным маслом	75-100/85-110		
Хлеб со сливочным маслом	18-20/28-30	Хлеб со сливочным маслом	18-20/28-30		
Чай черный с сахаром	80-100/85-105	Чай черный с сахаром	80-100/85-105		
Сыр	2,5/5/5	Повидло	2.5-5/2.5-5		
<b>Обед</b>	<b>200-275/275-300</b>	<b>Обед</b>	<b>200-275/275-300</b>		
Суп с фасолью на костном бульоне	65-85/85-90	Суп пшеничный на костном бульоне	65-85/85-90		
Котлета из рыбы (свежее мороженый ментай), отварной рис, подлив	65-85/85-90	Плов с мясом (говядина)	65-85/85-90		
Салат из капусты на растительном масле	55-75/75-80	Салат из капусты ,моркови на растительном масле	10-20/20-27.5		
Хлеб	5-10/10-12.5	Компот	55-75/75-80		
Компот	55-75/75-80	Хлеб	5-10/10-12.5		
<b>Полдник</b>	<b>100-125/125-150</b>	<b>Полдник</b>	<b>100-125/125-150</b>		
Кисель	80-95/85-100	Черный чай с сахаром	80-95/85-100		
Булочка без начинки	20-30/40-50	Пирожок с картошкой	20-30/40-50		
		Апельсин	2.5-5/2.5-5		
6- ой день		7 -ой день		8-ый день	
Наименование блюда	Выход блюда в граммах 2-3/3-5лет	Наименование блюда	Выход блюда в граммах 2-3/3-5лет	Наименование блюда	Выход блюда в граммах 2-3/3-5лет
<b>Завтрак</b>	<b>175-225/200-250</b>	<b>Завтрак</b>	<b>175-225/200-250</b>	<b>Завтрак</b>	<b>175-225/200-250</b>
Каша пшено-рисовая молочная с маслом сливочным	75-100/85-110	Каша молочная манная с маслом сливочным	75-100/85-110	Суп молочный вермишелевый с маслом сливочным	75-100/85-110
Хлеб с сливочным маслом	18-20/28-30	Хлеб с сливочным маслом	18-20/28-30	Хлеб с сливочным маслом	18-20/28-30
Чай с черный сахаром	80-100/85-105	Чай черный с сахаром	80-100/85-105	Какао	80-100/85-105
Сыр	2,5/5/5	Печенье	2.5-5/2.5-5	Пряник	2.5-5/2.5-5

<b>Обед</b>	<b>200-275/275-300</b>	<b>Обед</b>	<b>200-275/275-300</b>	<b>Обед</b>	<b>200-275/275-300</b>
Суп свекольный на костном бульоне	75-100/85-110	Суп рожковый на костном бульоне	65-85/85-90	Борщ на костном бульоне	65-85/85-90
Биточки мясные, гречка отварная	18-20/28-30	Отварной рис с гуляшом и мясом	65-85/85-90	Котлета из мяса (говядина), рожки отварные, подлив	65-85/85-90
Салат морковный на растительном масле	80-100/85-105	Салат свекольный с изюмом на растительном масле	10-20/20-27.5	Салат морковный с яблоком на растительном масле	10-20/20-27.5
Компот	55-75/75-80	Компот	55-75/75-80	Компот	55-75/75-80
Хлеб	5-10/10-12.5	Хлеб	5-10/10-12.5	Хлеб	5-10/10-12.5
<b>Полдник</b>	<b>100-125/125-150</b>	<b>Полдник</b>	<b>100-125/125-150</b>	<b>Полдник</b>	<b>100-125/125-150</b>
Кисель	80-95/85-100	Кисель	80-95/85-100	Чай черный с сахаром	80-95/85-100
Сладкая творожная запеканка	20-30/40-50	Оладьи	12,5-20/20-25	Яйцо	Шт. 0,5/1 шт
		Яблоко	15/22,5	Печенье	2.5-5/2.5-5
<b>9 -ый день</b>		<b>10 - ый день</b>			
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда в граммах 2-3/3-5лет</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда в граммах 2-3/3-5лет</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>175-225/200-250</b>	<b>Завтрак</b>	<b>175-225/200-250</b>		
Каша молочная кукурузная со сливочным маслом	75-100/85-110	Каша молочная манная со сливочным маслом	75-100/85-110		
Хлеб с сливочным маслом	18-20/28-30	Хлеб с сливочным маслом	18-20/28-30		
Чай черный с сахаром	80-100/85-105	Чай черный с сахаром	80-100/85-105		
Повидло	2,5-5/2,5-5	Карамель	2,5-5/2,5-5		
<b>Обед</b>	<b>200-275/275-300</b>	<b>Обед</b>	<b>200-275/275-300</b>		
Рассольник на костном бульоне	65-85/85-90	Лапша по домашнему на костном бульоне	65-85/85-90		
Жаркое по домашнему	65-85/85-90	Капуста тушенная с мясом курицы	65-85/85-90		
Салат из капусты на растительном масле	10-20/20-27.5	Салат свекольный на растительном масле	10-20/20-27.5		
Компот	55-75/75-80	Кисель	55-75/75-80		
Хлеб	5-10/10-12.5	Хлеб	5-10/10-12.5		
<b>Полдник</b>	<b>100-125/125-150</b>	<b>Полдник</b>	<b>100-125/125-150</b>		
Сок	80-95/85-100	Кефир	80-95/85-100		
Булочка без начинки	20-30/40-50	Запеканка творожная	20-30/40-50		