

«БЕКІТІЛДІ»
№6 «Орман ертегі»
б/б меңгерушісі
Ж.Ж.Бурханова



Екі апталық ас мәзірі

Ақтөбе, 2022-2023 жж

Согласовано:
Руководитель Актыбинского городского
Управления по защите прав потребителей
Департамента по защите прав потребителей

Актыбинской области Комитет по защите
Прав потребителей Министерства
Национальной экономики Республики
Казахстан
Курманов Ж.Б.

Утверждаю:

Заведующая
№6 «Орман ертеги»

Бурханова Ж.Ж.



Двухнедельное перспективное меню
на 2022 учебный год

От 3 до 7 лет			
1 день	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша пшеничная сладкая. 2. Хлеб с маслом. 3.Кофейный напиток. 4. Фрукты	200 40/5 200/5 150	Молоко (цельное) – 180 гр, пшеничка – 10 гр, масло слив – 5 гр, сахар – 5 гр Хлеб – 40 гр, масло – 5гр Чай – 2 гр, сахар -15, кофе-2гр.молоко-90гр.
Обед	1.Рассольник на м/к бульоне. 2.Гречка с мясным гуляшом. 3.Салат из капусты. 4.Компот. 5.Хлеб пшен/ржаной.	200 150/80 60 200 40/20	Мясо-30 гр, масло раст – 2гр, лук-10 гр, морковь-10гр, гр.картофель-100 гр,перл.крупа-5 гр, огурцы сол-10 гр, сметаны-10гр. Мясо-70гр, масло раст-3 гр, томат-5гр, лук-20 гр,морковь-20гр,,гречка-30 гр,масло слив-2 гр, капуста-50гр, масло раст-1 гр,морковь-20 гр. Сухо/фрук-20/ гр,сахар-10 гр. Хлеб пшен.-40,хлеб ржан.-20.
Полдник	1.Булочка. 2.Молоко (цельное).	90 180	Мука-50гр,яйцо-0,2гр,дрожжи-0,02 гр,масло сливоч.-3 гр масло растит.-2 гр,сахар-5 гр.
Ужин	1.Овощное рагу. 2.Чай сладкий. 3.Хлеб ржан.	250 200/5 20	Картофель-100 гр,капуста-100гр,лук-20гр,морковь-20 гр,масло слив-5 гр,масло раст-3 гр, томат-5гр. Чай-2гр, гр,сахар-15 гр.
2 день	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша кукурузная молочная. 2. Хлеб с маслом с сыром. 3.Чай сладкий.	200 40/5 1/	Молоко – 200 гр, кукурузная – 10 гр, масло слив – 5 гр, сахар – 5 гр Хлеб – 40 гр, масло – 5гр .сыр-10гр. Чай – 1 гр, сахар – 10гр
Обед	Фрукты. 1.Суп фасольвый на м/к бульоне. 2.Тушеный картофель с мясом. 3.Салат из свеклы с чесноком. 4.Кисель. 5.Хлеб пшен/ржаной.	150 200 150/80 60 200 40/20	Мясо -30 гр, масло раст – 2гр, ,лук-10 гр, морковь-10гр, картофель-70 гр.томат-5,фасоль-10гр. Мясо -70гр, масло раст-3 гр, масло слив-5 гр лук-20 гр, морковь-20гр, картофель-150гр. Свекла-50гр, масло раст-1 гр,чеснок-1 гр. Кисель сухой-25 гр,сахар-10 гр.
Полдник	1.Печенье. 2.Кефир.	10 200	
Ужин	1.Рыбные биточки с рисом. 2.Чай сладкий. 3.Хлеб ржаной.	200 200/5 20	рыба-100 гр, лук-10гр,морковь-10 гр,масло раст-1 гр,рис-25 гр., масло слив-5 гр. Чай-1гр.,сахар-15 гр./р.-20гр.

3 день	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная сладкая. 2. Хлеб с маслом . 3.Чай сладкий.	200 40/5/10 200	Молоко–180гр, крупа пшено–10 гр, масло слив–5 гр, сахар–5 гр Хлеб – 40 гр, масло – 5гр., сахар –10гр, чай-2гр.
Обед	1.Борщ на м/к бульоне. 2.Плов с мясом. 3.Салат свекольный с луком. 4.Компот . 5.Хлеб пшен/ржаной	200 150/80 60 200 40/20	Мясо-30 гр, масло раст – 2гр, лук-10 гр, морковь-10гр, гр,картофель-100 гр, сметана-10гр,томат-5 гр,капуста-80 гр., Мясо-70гр, масло раст-3 гр, томат-5гр, лук-20 гр,морковь-40гр.,масло слив-5 гр,рис-30гр. Свекла-60гр,картофель-20гр, масло раст-1 гр,лук-10 гр.. Сухо/фрук-20 гр,сахар-10 гр.
Полдник	1.Сушки. 2.Какао с молоком.	25 200	Какао-2гр.сахар-10гр.молоко-150гр.Сушки-10гр.
Ужин	1.Творожные биточки. 2.Чай сладкий..х/ржан.	250 200	Творог-100 гр.,масло слив-5 гр,масло раст-1 гр,яйцо-0,02гр,молоко-50 гр,сахар-5 гр,мука-10 гр. Чай-1гр,сахар-10 гр.хлеб ржан.-20гр.
4 день	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша гречневая молочная сладкая. 2. Хлеб с маслом с сыром. 3.Кофейный напиток.	200 40/5 200	Молоко – 180 гр, гречка – 10 гр, масло слив – 5 гр, сахар – 5 гр Хлеб – 40 гр, масло – 5гр,сыр-10гр. кофе – 2 гр, сахар-15, молоко-100гр.
Обед	1.Лапша домашняя на м/к бульоне. 2.Тушеная капуста с мясом. 3.Салат марковный. 4.Кисель. 5.Хлеб пшен/ржаной	200 150/80 60/ 200 40/20	Мясо-30 гр, масло раст – 2гр, лук-10 гр, морковь-10гр, картофель-80 гр,мука-15 гр, масло слив.\2гр.яйцо-0,1 гр. Мясо-70гр, масло раст-3 гр, масло слив-5 гр, лук-20 гр, морковь-20гр,капуста-150гр, яйцо-0,1гр, мука-5 гр. марковь-50гр, масло раст-1 гр, Кисель сухой-25 гр,сахар-10 гр.томат-5.
Полдник	1.Пряник. 2.Кефир.	25 200	
Ужин	1.Суп рыбный. 2.Чай сладкий . 3.Хлеб ржаной.	120/80 200 20	рыба-75 гр, лук-10гр,морковь-10 гр,масло раст-1 гр, картофель-100 гр, масло слив-3 гр, рис-5 гр, Чай-1гр.,сахар-15 гр.хлеб ржан-20гр.

5 день	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша овсянная . молочная сладкая .	200	Молоко-180гр,кр.овсянная-10гр,м/с-5гр,сахар-5гр
	2.Хлеб пшен. с маслом.	40/5/10	Хлеб-40гр,масло-5гр,
	3.Кофейный напиток.	200	Сахар-10гр, молоко-100гр, кофе-.2 гр.
Обед	1.Суп картофельный.	200	Мясо-20гр,томат-5гр,масло/р-2гр,картофель-150гр,,лук-20гр,морковь-20гр,сметана-10гр.
	2.Мясо по казахски.	150/80	Мясо-80гр, мука-40 гр, карт-ль-100гр, лук-20гр, масло слив-5 гр, яйцо-1гр.
	3.Салат из соленых огурцов с луком.	60	Огурцы-40гр,масло раст-1гр,,лук-20гр.
	4.Компот .	200	Сухо/фрук-20гр,сахар-10гр.
	5.Хлеб пшен/ржаной	40/20	
Полдник	1.Какао с молоком..сушки.	150/10	Сушки-10.какао-2гр.молоко-100грсахар-10гр.
Ужин	1.Творожно-морковная запеканка.	250	Творог-100гр,морковь-30гр,сахар-5гр.яйцо-0.2гр,масло слив-5гр,масло раст-1гр,сметана-10гр.мука-5гр.
	2.Чай сладкий .Х/ржан.	200/20	Сахар-10гр,чай-1гр.х/ржан-20гр.
6 день	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша манная молочная	200	Молоко-180гр, манка-10гр, масло слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен. с маслом, сыром.	40/5/10	Хлеб-40гр, масло-5гр, сыр-10гр
	3.Чай сладкий.	200	Чай-2гр, сахар-10гр
	4.Фрукты.	150/	
Обед	1.Суп с клецками.	200	Мясо-30гр,масло раст-2гр,яйцо-0,2гр,мука-10гр,картофель-80гр, лук-10гр,морковь-10гр.
	2.Ленивые голубцы с курицей.	150/80	Мясо-70гр,масло раст-3гр,масл слив-5гр,,лук-20гр,морковь-20гр,капуста-120гр,крупа рис-5гр,томат-5гр.
	3.Салат из морковки с чесноком.	60	Морковь-60гр,чеснок-2гр,масло раст-1гр.
	4. Кисель .	200	Кисель-25гр, сахар-10гр
	5.Хлеб пшен. Ржаной.	40/20	
Полдник	1.Сушки.	10	Сушки-10гр.
	2.Кефир.	200	
Ужин	1.Суп рыбный.	100	Рыба-100гр, м.раст-1гр,масло слив.-5гр,лук-10гр,картоф.-100гр, .марковь-10,
	2.Какао с молоком. .Хлеб ржан.	200	какао-2гр,,сахар-10грХ/р-20гр.молоко-50гр.

7 день	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша ячневая молочная 2.Хлеб пшен. с маслом 3.Чай сладкий.	200 40/5 200/5	Молоко-180/гр., крупа ячневая-10гр,масло/с-5гр,сахар-5гр. Хлеб-40гр,масло-5гр. Чай-2гр,сахар-10гр.
Обед	1.Суп-харчо на м/к бульоне. 2. Гороховое пюре с котлетами. 3.Салат из капусты. 4.Компот. 5.Хлеб пшен. ржаной.	200 150/80 60 200 40/20	Мясо-30гр,масло/р-2гр,картофель-80гр,рис-10гр,лук-10гр,морковь-10гр,томат-5гр, .чеснок-2гр. Мясо-70гр,,масло слив-5гр,масло раст-3гр,лук-20гр,морковь-20гр.горох-30гр.молоко-20гр. капуста-50гр, масло раст-1гр. сухофрукты-20гр, сахар-10гр.
Полдник	1.Кефир .Хлеб.	200/20	Хлеб ржан.-20гр.
Ужин	1.Творожная запеканка . 2.Какао с молоком.	200 200	Творог-100гр,сахар-5гр,яйцо-0,2 гр,масло слив-5гр,сметана-10гр,мука-15гр, масло раст – 1 гр.молоко-30гр. Молоко-100гр,сахар-10гр,Какао-2гр.
8 день	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша пшенная молочная, сладкая. 2.Хлеб пшен.с маслом и с сыром. 3.Кофейный напиток. 4.Фрукты.	200 40/5/10 200 150	Молоко-180/гр, пшено-10 гр, масло слив-5 гр, сахар-5 гр. Хлеб-40 гр, масло-5 гр, сыр-10 гр. Сахар-15 гр,кофе-2 гр,молоко-100 гр.
Обед	1.Суп овощное на м/к бульоне. 2.Макароны с тефтели. 3.Салат из моркови. с чесноком. 4. Кисель . 5.Хлеб пшен ржаной.	200 150/80 60 200 40/20	Мясо-30гр,масло , масло раст-1гр,картофель-120 гр,лук-10гр, морковь-10гр, Мясо-70гр,масло раст-3гр,,лук-20гр, макароны-20гр,масло слив-5гр, томат-5 гр, мука-5 гр.марковь-20гр. Морковь-50гр,масло раст-1гр,чеснок-0,01гр кисель-25гр, сахар-10гр
Полдник	Какао с молоком..Пряник.	200/25	Молоко 100гр.пряник-25гр.какао-2гр.сахар-10
Ужин	1.Бухарский плов. 2.Чай сладкий. 3.Хлеб ржаной.	250 200/5 20	Рис-20 гр,лук-10гр,масл.раст-4гр, масло слив-5гр,морковь-20 гр, изюм-5гр. Чай-1гр,сахар-10 гр.х/ржан-20гр.

9 день	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша пшеничная молочная сладкая.	200	Молоко-180/гр, крупа пшеничная-10гр, масло слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен с маслом и с сыром .	40/5/10	Хлеб-40, масло-5гр, сыр-10 гр.
	3.Чай сладкий.	200	Чай-1гр, сахар-10гр.
Обед	1.Свекольник на м/к бульоне.	200	Мясо-30гр, мас.раст-1гр, картоф.-80гр, лук-10гр, морковь-20гр, свекла-80гр.
	2.Вермишель с биточками.	150/80	Мясо-70гр, мас.раст-2гр, томат-5гр, мас.слив-5гр, лук-20гр, морковь-20гр, рис-10гр, мука-5 гр, макароны-25 гр. Яйцо-0,1, мука-5гр.
	3.Салат из капусты.	60	Капуста-50гр, мас.раст-1гр, морковь-10гр.
	4.Компот.	200	сухофрукты-20гр, сахар-15гр
	5.Хлеб пшен/ржаной .	40/30	
Полдник	1. Печенье. Кефир.	200/10	Печенье-10гр.
Ужин	1.Рыбная котлета с картофельным пюре.	150/80	Рыба-150гр, яйцо-0,2 гр, лук-20гр, мас.слив-5гр, масло раст-2гр, картофель-150 гр, морковь-20гр, молоко-50гр.
	2.Чай сладкий..	200	Чай-1гр, сахар-10гр, мука-5гр.
	3.Хлеб ржаной.	20	
10 день	Меню	Выход	Перечень продуктов
Завтрак	1.Каша кукурузная молочная сладкая.	200	Молоко-180гр, крупа кукурузная-10гр, масло слив-5гр, сахар-5гр
	2.Хлеб пшен с маслом.	40/5/10	Хлеб-40, масло-5гр,
	3.Кофейный напиток	200	Кофе-2гр, сахар-15гр, молоко-100гр
Обед	1.Борщ на м/к. бульоне.	200	Мясо-30гр, мас.рас-2гр, картоф.-80гр, лук-10гр, морковь-10гр, томат-5гр, капуста-80гр, сметана-10гр, свекла-20гр
	2.Плов с мясом.	150/80	Мясо-70гр, мас.рас-3гр, мас.слив-2гр, лук-10гр, морковь-30гр, рис-30гр.
	3.Салат из соленых огурц. с луком.	60	Соленые огурцы-40гр, мас.раст-1гр, лук-10гр
	4.Кисель .	200	Кисель-25гр, сахар-10гр
	5.Хлеб пшен/ржаной .	40/20	
Полдник	1.Ватрушки с творогом.	90	Творог-100гр, мука-40гр, сахар-5гр. яйцо-0,1гр, масло слив-5гр, масло раст-1гр, молоко-60гр.
	2.Какао с молоком.	200	Какао-2гр, молоко-100г, сахар-10гр.
Ужин	1.Тушеный картофель..	250	Картофель-180/гр, лук-20гр, морковь-20гр, масло слив-3гр, масло раст-1 гр.
	2.Чай сладкий.	200	Чай-1гр, сахар-10гр, хлеб ржан.-20гр.
	3.Хлеб ржаной.	20	