



УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «Александровская
основная школа»
Т. М. Кошкимбаева

**Перспективное 10-дневное меню мини-центра «Капелька» при КГУ
«Александровская основная школа» на 2025-2026 учебный год**

Дни недели	Наименование блюда	Выход блюд в грамм	Наименование блюда	Выход блюда
Понедельник	Завтрак		Завтрак	
	Каша геркулес молочная	200	Суп вермишелевый молочный	200
	Хлеб рж. с сыром	40/5	Хлеб с маслом	40/5
	Кофейный напиток	180	Чай с молоком	180
	11.00 ч. Яблоко	90	11.00 ч. Сок натуральный	180
	Обед		Обед	
	Салат из моркови на р/м.	60	Салат из моркови с яблоком на р/м.	60
	Борщ со сметаной на м/к.б	200	Суп картофельный со сметаной на м/к. б	180
	Котлеты мясные	80	Ленивые голубцы	200
	Гарнир: Макароны (отв.)	150	Компот из с/фр.	180
	Компот из с/ф	180	Хлеб пш. белый	40
	Хлеб пш. белый	40		
	Полдник		Полдник	
	Шарлотка с яблоками	80	Сырники	70
	Молоко кипяченое	200	Кефир	200
	Ужин		Ужин	
	Омлет	100	Омлет	100
	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
	Хлеб пш. белый	40	Хлеб пш. белый	40
Вторник	Завтрак		Завтрак	
	Каша пшеничная молочная	200	Каша рисовая молочная	200
	Хлеб рж. с маслом	40/5	Хлеб рж. с сыром	40/5
	Чай с молоком	180	Кофейный напиток	180
	11.00 ч. Сок натуральный	180	11.00 ч. Яблоко	90
	Обед		Обед	
	Салат «Витаминный» (капуста, морковь, яблоко) на р/м.	60	Салат свекольный на р/м.	60
	Суп вермишелевый на м/к.б	200	Суп рыбный	180
	Плов с мясом	200	Тушеная капуста с мясом	200
	Компот из с/ф	180	Кисель п/я	180
	Хлеб пш. белый	40	Хлеб пш. белый	40
	Полдник		Полдник	
	Булочка	80	Булочка	80
	Ряженка	200	Молоко кипяченое	200
	Ужин		Ужин	
	Вареники с творогом с смет.	170.	Вареники с творогом со смет.	170
	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180

Среда	Завтрак		Завтрак	
	Суп вермишелевый молочный	200	Каша манная молочная	200
	Хлеб рж. с сыром	40/5	Хлеб рж. маслом	25/5
	Кофейный напиток	180	Чай с молоком	180
	11.00ч Яблоко	90	11.00 ч. Сок натуральный	180
	Обед		Обед	
	Винегрет на р/м	60	Салат из моркови на р/м.	60
	Суп гороховый на м/к.б	180	Борщ со смет. на м/к. б	200.
	Жаркое по-домашнему	200	Плов с мясом	200
	Кисель п/я.	180	Компот из с/ф	180
	Хлеб пш. белый	40	Хлеб пш. белый	40
	Полдник		Полдник	
	Вафли	70	Печенье	40
	Кефир	200	Ряженка	200
	Ужин		Ужин	
	Каша кукурузная молочная	200	Каша пшенная молочная	200
	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
	Хлеб пш. белый	40	Хлеб пш. белый	40
Четверг	Завтрак		Завтрак	
	Омлет	100	Омлет	100
	Хлеб рж. с маслом	40/5	Хлеб рж. с сыром	40/5
	Чай с молоком	180	Кофейный напиток	180
	11.00 ч. Сок натуральный	180	11.00 ч. Яблоко	90
	Обед		Обед	
	Салат из моркови с ябл. на р/м	60	Салат из свежей капусты на р/м.	60
	Суп свекольный на м/к.б	200	Суп рисовый на м/к.б	200
	Котлеты рыбные	80	Котлеты рыбные	80
	Гарнир: картофельное пюре	150	Гарнир: макароны (отв.)	130
	Компот из с/фр.	180	Компот из с/фр	180
	Хлеб пш. белый	40	Хлеб пш.белый	40
	Полдник		Полдник	
	Ватрушка	60	Ватрушка	80
	Кисель п/я	200	Кисель п/я	200
	Ужин		Ужин	
	Каша пшенная молочная	200	Каша кукурузная молочная	200
	Чай с сахаром	180	Чай с сахаром	180
	Хлеб пш.белый	40	Хлеб пш. белый	40
Пятница	Завтрак		Завтрак	
	Каша манная молочная	200	Каша геркулес молочная	200
	Хлеб с сыром	40/5	Хлеб рж. с маслом	40/5
	Кофейный напиток	180	Чай с молоком	180
	11.00 ч. Яблоко	90	11.00 ч. Яблоко	90
	Обед		Обед	
	Салат из свеклы с яблоками. на р/м	60	Винегрет на р/м.	60
	Суп картофельный со сметаной на м/к.б.	180	Суп Крестьянский на м/к. б	200
	Тушеная капуста с мясом	200	Гуляш	80
	Компот из с/ф	180	Гарнир: гречка отв.	150
	Хлеб пш.белый	40	Компот из с/фр	180
	Полдник	30	Хлеб пш. белый	40
	Печенье	200	Полдник	
	Молоко кипяченое		Вафли	30
	Ужин	200	Молоко кипяченое	200
	Пельмени	180	Ужин	
	Чай с сахаром		Пельмени	200
			Чай с сахаром	180

Медсестра М.Е.Еф Е.Ю. Максакова

Повар м/ц Д.Г. Я.Г.Буркавцова