Утверждаю
Директор КГУ «Общеобразовательная школа
№ 14 № имени Дм. Карбышева отдела
образования города Рудного» УОАКО
_____ Бегова Г.А.
«_03_» _____ 2026 г.

Перспективное сезонное меню (ЛЕТО-ОСЕНЬ) для детей 7-18 лет

Четвертая неделя

Наименования	выход блюд,г		
	7-10 лет	11-15	16-18
Понедельник			
Каша кукурузная	200	220	250
Напиток Денсаулык	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Вторник			
Салат морковь с яблоком	60	94	100
Митболы говяжьй	70	90	100
Соус сметанный	20	20	20
Гречка рассыпчатый с овощами	130	150	180
Компот из сухофруктов с сахаром	30	50	50
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Среда			
Салат из варенных овощей	60	94	100
Суп рисовый с мясом	200	250	300
Булочка бутербродная	50	50	50
Напиток лимонный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Четверг			
Фишболы	70	90	100
Соус молочно-томатный	20	20	20
Картофель-морковное пюре	130	150	180
Подгарнировка-зелёный горошек	20	25	30
Компот из свежих яблок	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Пятница			
Рагу из птицы	200	220	250
Какао с молоком	200	200	200
Яблоки	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50

Утверждаю
Директор КГУ «Общеобразовательная школа
№ 14 № имени Дм. Карбышева отдела
образования города Рудного» УОАКО
_____ Бегова Г.А.
«03» ноября 2026 г.

Перспективное сезонное меню (ЛЕТО-ОСЕНЬ) для детей 7-18 лет

Вторая неделя

Наименования	выход блюд,г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Понедельник			
Каша дружба	200	220	250
Чай каркаде	200	200	200
Яблоко	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Вторник			
Салат витаминный	70	90	100
Митбол	70	90	100
Соус сметанный	20	20	20
Макароны отварные	130	150	180
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Среда			
Куриная грудка с овощами	70	90	100
Гречка расыпчатая	130	150	180
Какао с молоком	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Четверг			
Биточки рыбные	70	90	100
Соус молочно-томатный	20	20	20
Картофельно-морковное пюре	130	150	180
Подгарнировка-зеленый горошек	20	20	20
Напиток лимонный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Пятница			
Борщ с мясом	200	250	300
Булочка бутербродная с сыром	50	50	50
Напиток Денсаулык	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50

Утверждаю

Директор КГУ «Общеобразовательная школа
№ 14 № имени Дм. Карбышева отдела
образования города Рудного» УОАКО
_____ Бегова Г.А.
«03» ноября 2026 г.

Перспективное сезонное меню (ЛЕТО-ОСЕНЬ) для детей 7-18 лет

Третья неделя

Наименования	Выход блюд,г		
	7-10 лет	11-15	16-18 лет
Понедельник			
Каша овсяная	200	220	250
Какао с молоком	200	200	200
Яблоки	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Вторник			
Тефтели из говядины	70	90	100
Макароны отварные	10	150	180
Соус сметанный	20	20	20
Компот из свежих яблок	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Среда			
Котлета из птицы	70	90	100
Соус сметанный	20		20
Гречка рассыпчатая	130	150	180
Подгарнировка-зелёный горошек	20	25	30
Напиток шиповника	200	200	200
Яблоки	120	120	120
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Четверг			
Рыба тушенная с овощами в сметанном	70	90	100
Картофель-морковное пюре	130	150	180
Напиток Денсаулык	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Пятница			
Салат из варенных овощей	60		100
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	250	300
Булочка с творогом	50	50	50
Напиток лимонный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	50	50

Утверждаю
Директор КГУ «Общеобразовательная школа
№ 14 № имени Дм. Карбышева отдела
образования города Рудного» УОАКО
_____ Бегова Г.А.
«03» ноября 2026 г.

Перспективное сезонное меню (ЛЕТО-ОСЕНЬ) для детей 7-18 лет

Первая неделя

Наименования	Выход блюд,г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Понедельник			
Каша пшенная	200	220	250
Какао с молоком	200	200	200
Яблоко	120	120	120
Хлеб ржано пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Вторник			
Биточки из говядины	70	90	100
Соус сметанный	20	20	20
Рис рассыпчатый с овощами	130	150	180
Компот из смеси сухофруктов	200	200	200
Хлеб ржано пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Среда			
Салат с морковь с сыром	60	94	100
Жаркое по-домашнему из птицы	200	220	250
Чай каркаде	200	200	200
Яблоки	12	120	120
Хлеб ржано пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Четверг			
Фишбол	70	90	100
Соус молочно-томатный	20	20	20
Макароны отварные	130	150	180
Подгарнировка -зеленый горошек	20	25	30
Компот из свежих яблок	200	200	200
Хлеб ржано пшеничный/ пшеничный	30	50	50
Пятница			
Салат из белокочанной капусты и	70	90	100
Суп гороховый с мясом	200	250	300
Булочка с творогом	50	50	50
Напиток лимонный	200	200	200
Хлеб ржано пшеничный/ пшеничный	30	50	50