Утверждаю:
Директор ТОО «Женіс Транс Сервис»
_____Турсынбекова А.У.

Меню для хореаграфической академии

1неделя оригинал

Дни недели	7-10лет 2350ккал	10-13лет 2500ккал	14-18лет д.2600ккал м. 300ккал
Понедельник			
завтрак			
Каша пшенная с тыквой	20/150	20/200	30/250
Омлет натуральный с помидором	100	100	140 150
масло	10	10	10 15
чай с молоком и сахаром	200	250	250 250
Хлеб пшеничный	100	100	100
итого			
2 завтрак			
фрукты	250	300	300 350
итого			
Обед			
Салат французский	80	100	100 120
Суп чечевичный	250	350	350 450
Мясо тушеное/рис рассыпчатый	90/150	100/150	100/200 110/250
Компот ягодный	200	250	250 250
Хлеб пшеничный/ржаной	25/35	25/35	25/35
итого			
Полдник			
Молоко, чай с сахаром	150	200	200 250
Пирожок картофельный	90	90	90 100
итого			
Ужин			
Куриное филе отварное	90	100	110 130
Макароны с сыром	150	200	200 250
Салат морковный с яблоком	80	100	100 120
Чай с сахаром	200	250	250 250
Хлеб пшеничный/ржаной	25/35	25/35	25/35
итого			
Поздний ужин			
кефир	200	200	200 250
итого			
ИТОГО			

Утверждаю:
Директор ТОО «Женіс Транс Сервис»
_____Турсынбекова А.У.

Меню для хореаграфической академии

1неделя Оригинал

Дни недели	7-10лет 2350ккал	10-13лет 2500ккал	14-18лет д.2600ккал м. 300ккал
Вторник			
завтрак			
Яйцо вареное	80	90	100 120
Каша пшеничная	250	300	300 350
Масло	10	10	10 15
Чай с молоком и сахаром	200	250	250 250
Хлеб пшеничный	100	100	100
итого			
2 завтрак			
фрукты	250	300	300 350
итого			
Обед			
Салат капустный	80	100	120 140
Бабушкин суп	250	350	350 400
Азу по-татарски	200	250	300 350
Компот ягодный	200	250	250 250
Хлеб пшеничный/ржаной	25/35	25/35	25/35
итого			
Полдник			
Йогурт, чай с сахаром	150	200	200 250
Пицца Маргарита	90	100	100 120
итого			
Ужин			
Котлеты мясные запеченные	90/150	100/200	100 120/250
Гречка с овощами			
Салат свекла с орехом	80	90	100 120
Чай с сахаром	200	250	250 250
Хлеб пшеничный/ржаной	25/35	25/35	25/35
итого			
Поздний ужин			
Кефир	200	200	200 250
итого			
ИТОГО			

Утверждаю:
Директор ТОО «Женіс Транс Сервис»

Турсынбекова А.У.

Меню для хореаграфической академии

1неделя Оригинал

Дни недели	7-10лет 2350ккал	10-13лет 2500ккал	14-18лет д.2600ккал м. 300ккал
Среда			
завтрак			
Творог с фруктовым сиропом	250	300	300 350
Суп молочный с вермешелью	1шт	1шт	1шт 2шт
Масло	10	10	10 15
Чай с молоком и сахаром	200	250	250 250
Хлеб пшеничный	100	100	100
итого			
2 завтрак			
Фрукты	250	300	300 350
итого			
Обед			
Салат Палитра	80	100	120 140
Суп картофель с фрикадельки	250	350	350 450
Плов	200	250	300 350
Компот из сухофруктов	200	250	250 250
Хлеб пшеничный/ржаной	25/35	25/35	25/35
итого			
Полдник			
Молоко, чай с сахаром	150	200	200 250
Ролл из лаваша с сыром и овощами	90	90	90 90
итого			
Ужин			
Курица запеченная	90	100	100 120
Макароны по-домашнему	150	200	200 250
Тыква запеченная	80	100	100 120
Чай с сахаром	200	250	250 250
Хлеб пшеничный/ржаной	25/35	25/35	25/35
итого			
Поздний ужин			
Кефир	200	200	200 250
итого			
ИТОГО			

Утверждаю:
Директор ТОО «Женіс Транс Сервис»
Турсынбекова А.У.

Меню для хореаграфической академии

1неделя Оригинал

Дни недели	7-10лет 2350ккал	10-13лет 2500ккал	14-18лет д.2600ккал м. 300ккал
Четверг			
завтрак			
Каша рисовая	250	300	300 350
Яйцо отварное	90	100	100 130
Масло	10	10	10 15
Чай с молоком и сахаром	200	250	250 250
Хлеб пшеничный	100	100	100
итого			
2 завтрак			
Фрукты	250	300	300 350
итого			
Обед			
Салат пикантный из кур и картоф., зеленого горошка, листьев салата	80	100	120 140
Суп гороховый	250	350	350 450
Рыбный котлет с пюре	200	300	300 350
Сок	200	250	250 250
Хлеб пшеничный/ржаной	25/35	25/35	25/35
итого			
Полдник			
Йогурт, чай с сахаром	150	200	200 250
Пирожок с яйцом и зеленью	90	100	100 120
итого			
Ужин			
Мясо тушеное с рисом	90/150	100/200	130/200 150/250
Салат морковный	80	100	120 140
Чай с сахаром	150	200	250 250
Хлеб пшеничный/ржаной	25/35	25/35	25/35
итого			
Поздний ужин			
Кефир	200	200	200 250
итого			
ИТОГО			

Утверждаю:
Директор ТОО «Женіс Транс Сервис»

_____ Турсынбекова А.У.

Меню для хореаграфической академии

1неделя Оригинал

Дни недели	7-10лет 2350ккал	10-13лет 2500ккал	14-18лет д.2600ккал м. 300ккал
Пятница			
завтрак			
Каша из трех злаков	250	300	300 350
Яичная кашка	80	100	100 120
Масло	10	10	10 15
Чай с молоком и конфетами	200	250	250 250
Хлеб пшеничный	100	100	100
итого			
2 завтрак			
Фрукты	250	300	300 350
итого			
Обед			
Салат Оливье	80	100	120 140
Суп лапша на курином бульоне	250	350	350 450
Бефстрогонов	90	100	120 150
Гречка с овощами	150	200	200 250
Компот из сухофруктов	200	250	250 250
Хлеб пшеничный/ржаной	25/35	25/35	25/35
итого			
Полдник			
Молоко, чай с сахаром	150	200	200 250
Беляш запеченный по-татарски	90	100	100 120
итого			
Ужин			
Тефтели с макоронами	200	220	250 300
Салат винегрет зимний	80	100	100 120
Чай с сахаром	150	200	250 250
Хлеб пшеничный/ржаной	25/35	25/35	25/35
итого			
Поздний ужин			
Кефир	200	200	200 250
итого			
ИТОГО			

Утверждаю:
Директор ТОО «Женіс Транс Сервис»
_____Турсынбекова А.У.

Меню для хореаграфической академии

1неделя Оригинал

Дни недели	7-10лет 2350ккал	10-13лет 2500ккал	14-18лет д.2600ккал м. 300ккал
Суббота			
завтрак			
Горячий бутерброд с сыром и помидорами	90	100	120 150
Каша ячневая	250	300	300 350
Масло	10	10	10 15
Чай с молоком и сахаром	200	250	250 250
Хлеб пшеничный	100	100	100
итого			
2 завтрак			
Фрукты	250	300	300 350
итого			
Обед			
Салат французкий	80	100	120 140
Борщ с мясом	250	300	350 450
Стейк куриный	100	120	120 150
Рис	150	200	200 250
Компот из сухофруктов	200	250	250 250
Хлеб пшеничный/ржаной	25/35	25/35	25/35
итого			
Полдник			
Йогурт, чай с сахаром	100	100	120 150
Штрудель	90	100	100 120
итого			
Ужин			
Орама нан	90/150	100/150	120/200 140/200
Салат осенний	80	100	100 100
Чай с сахаром	200	200	250 250
Хлеб пшеничный/ржаной	25/35	25/35	25/35
итого			
Поздний ужин			
Кефир	200	200	200 250
итого			
ИТОГО			

Утверждаю:
Директор ТОО «Женіс Транс Сервис»

_____Турсынбекова А.У.

Меню для хореаграфической академии

1неделя **Оригинал**

Дни недели	7-10лет 2350ккал	10-13лет 2500ккал	14-18лет д.2600ккал м. 300ккал
Воскресенье			
завтрак			
Каша манная	250	300	300 350
Творог с джемом	90	100	100 130
Масло	10	10	10 15
Чай с молоком и сахаром	200	250	250 250
Хлеб пшеничный	100	100	100
итого			
2 завтрак			
Фрукты	250	300	300 350
итого			
Обед			
Салат из свеклы с грец. Орехом	80	100	120 140
Шурпа	250	300	350 450
Котлета по домашнему	100	120	130 150
Гречка рассыпчатая с овощами	150	200	200 250
Компот из сухофруктов	200	250	250 250
Хлеб пшеничный/ржаной	25/35	25/35	25/35
итого			
Полдник			
Молоко, чай с сахаром	150	200	200 250
Фитнес батончики	90	100	100 150
итого			
Ужин			
Курици запеченный с сыром	90	100	120 150
Картофелные пюре	150	200	200 250
Салат капустный	90	100	100 100
Чай с сахаром	200	200	250 250
Хлеб пшеничный/ржаной	25/35	25/35	25/35
итого			
Поздний ужин			
Кефир	200	200	200 250
итого			
ИТОГО			