

КГУ «Специальная школа-интернат №8» управления
образования Карагандинской области



УТВЕРЖДАЮ:
И.о. директора
Мейрамова Б.Б.

Перспективное двухнедельное
сезонное меню
(зима – весна 2022 года)

г. Темиртау, 2022 год

1 день	Наименование	7 – 11 лет	11-18 лет
Завтрак:	Каша рисовая молочная со слив. маслом Хлеб пшен. со слив. маслом, сыром Кофе с молоком Яйцо вареное	200 80/10/12 200 1/2	250 80/10/12 200 1/2
Пол.завтрак:	Фрукты	250	250
Обед:	Салат из св.огурцы ,помидоры на раст.масле Борщ со сметаной (мясо говядины) Гуляш (мясо говядины) Макароны отварные Компот с/фр + витамин «С» Хлеб пшен./ржан.	80 200 80 100 200/0,005 80/50	100 250 100 150 200/0,005 80/50
Полдник:	Плюшка с сахаром Кефир	50 200	50 200
Ужин:	Салат свекольный на раст.масле Картофельная запеканка (мясо кур) Хлеб пшен./ржан Чай с сахаром	80 200 40/100 200	100 250 40/100 200
Ужин:	Йогурт	100	100

2 день	Наименование	7 – 11 лет	11-18 лет
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом	200	250
	Хлеб пшен. со слив. маслом, колбасой	80/10/25	80/10/25
	Какао с молоком	200	200
	Печенье	25	25
Вит.завтрак:	Фрукты	250	250
Обед:	Салат капустный на раст.масле	80	100
	Мясо по казахски (мясо говядины)	200	250
	Котлета мясная (мясо говядины)	80	100
	Сложный гарнир (карт пюре + туш капуста)	100	150
	Компот с/фр + витамин «С»	200/0,005	200/0,005
	Хлеб пшен./ржан.	80/50	80/50
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	70
	Сок	200	200
Ужин:	Салат морковный на раст.масле	80	100
	Рыбная котлета (горбуша, скумбрия)	80	100
	Рис отварной	100	150
	Хлеб пшен./ржан	40/100	40/100
	Кисель	200	200
2 Ужин:	Кефир	200	200

3 день	Наименование	7 – 11 лет	11-18 лет
Завтрак:	Крупеник (гречка) творожный с мол. соусом	200	250
	Хлеб пшен. со слив. маслом, сыром	80/10/12	80/10/12
	Чай с молоком	200	200
	Вафля	25	25
Вит.завтрак:	Фрукты	250	250
Обед:	Салат лакомка с кукурузой на раст.масле	80	100
	Свекольник со сметаной (мясо говядины)	200	250
	Плов с курицей (мясо кур)	200	250
	Кисель + витамин «С»	200/0,005	200/0,005
	Хлеб пшен./ржан.	80/50	80/50
Полдник:	Колбаса в тесте	60	60
	Кефир	200	200
Ужин:	Нарезной свежий огурец	80	100
	Бигус с мясом (мясо говядины)	200	250
	Хлеб пшен./ржан.	40/100	40/100
	Чай с сахаром	200	200
2 Ужин:	Йогурт	100	100

4 день	Наименование	7 – 11 лет	11-18 лет
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом Хлеб пшен. со слив. маслом, колбасой Кофе с молоком Яйцо варенное	200 80/10/25 200 1/2	250 80/10/25 200 1/2
Вит.завтрак:	Фрукты	250	250
Обед:	Салат из свеж огур, помидор на раст.масле Суп гороховый (мясо говядины) Рыба под маринадом (горбуша) Картофельное пюре Компот с/фр + витамин «С» Хлеб пшен./ржан.	80 200 80 100 200/0,005 80/50	100 250 100 150 200/0,005 80/50
Полдник:	Курник Сок	70 200	70 200
Ужин:	Салат капустный на растит масле Ленивые вареники со сметаной Хлеб пшен./ржан Чай с сахаром	80 200 40/100 200	100 250 40/100 200
2 Ужин:	Кефир	200	200

5 день	Наименование	7 – 11 лет	11-18 лет
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом	200	250
	Хлеб пшен. со слив. маслом, сыром	80/10/12	80/10/12
	Какао с молоком	200	200
	Печенье	25	25
Вит.завтрак:	Фрукты	250	250
Обед:	Салат свекольный на раст.масле	80	100
	Суп с клецками (мясо кур)	200	250
	Ленивые голубцы (мясо говядины)	200	250
	Кисель + витамин «С»	200/0,005	200/0,00:
	Хлеб пшен./ржан.	80/50	80/50
Полдник:	Творожная запеканка	70	70
	Кефир	200	200

6 день	Наименование	7 – 11 лет	11-18 лет
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная со слив. маслом Хлеб пшен. со слив. маслом, колбасой Чай с молоком Вафля	200 80/10/25 200 1/2	250 80/10/25 200 1/2
Вит.завтрак:	Фрукты	250	250
Обед:	Салат из св. огурцы, помидоры на раст.масле Щи со сметаной (мясо говядины) Рисовая каша с мясом (мясо говядины) Компот с/фр + витамин «С» Хлеб пшен./ржан.	80 200 200 200/0,005 80/50	100 250 250 200/0,005 80/50
Полдник:	Булочка сахарная Кефир	50 200	50 200
Ужин:	Салат свекольный на раст.масле Жаркое с курицей (мясо кур) Хлеб пшен./ржан Чай с сахаром	80 200 40/100 200	100 250 40/100 200
Ужин:	Йогурт	100	100

День	Наименование	7 – 11 лет	11-18 лет
Завтрак:	Лапшевник творожный с мол. соусом Хлеб пшен. со слив. маслом, сыром Кофе с молоком Яйцо вареное	200 80/10/12 200 25	250 80/10/12 200 25
Вит.завтрак:	Фрукты	250	250
Обед:	Салат капустный с зел горошком на раст.масле Рассольник со сметаной (мясо говядины) Жаркое по домашнему (мясо говядины) Компот с/фр + витамин «С» Хлеб пшен./ржан.	80 200 200 200/0,005 80/50	100 250 250 200/0,005 80/50
Полдник:	Колбаса в тесте Сок	70 200	70 200
Ужин:	Салат морковный на раст.масле Гуляш (окорочка) Макароны отварные Хлеб пшен./ржан Чай с сахаром	80 80 100 40/100 200	100 100 150 40/100 200
2 Ужин:	Кефир	200	200

В день	Наименование	7 – 11 лет	11-18 лет
Завтрак:	Каша манная молочная со слив. маслом Хлеб пшен. со слив. маслом, колбасой Какао с молоком Печенье	200 80/10/25 200 1/2	250 80/10/25 200 1/2
Полдник:	Фрукты	250	250
Ужин:	Салат свекольный на раст.масле Уха со сметаной (рыба горбуша) Гуляш мясной (мясо говядины) Каша дружба (гречка, перловая крупа) Компот с/фр + витамин «С» Хлеб пшен./ржан.	80 200 80 100 200/0,005 80/50	100 250 100 150 200/0,005 80/50
Ужин:	Творожник Кефир	70 200	70 200
Ужин:	Салат свеж огурцы, помидоры на раст.масле Картофельная запеканка (мясо кур) Хлеб пшен./ржан с маслом Чай с сахаром	80 200 40/100/10 200	100 250 40/100/10 200
Ужин:	Йогурт	100	100

9 день	Наименование	7 – 11 лет	11-18 лет
Завтрак:	Каша пшеничная молочная со слив. маслом Хлеб пшенич. со слив. маслом, сыром Чай с молоком Вафля	200 80/10/25 200 25	250 80/10/25 200 25
Вит.завтрак:	Фрукты	250	250
Обед:	Салат свежий огурцы, помидоры на раст.масле Суп вермешелевый (мясо курицы) Рыбное суфле (горбуша, скумбрия) с горошком Рис отварной Кисель с/фр + витамин «С» Хлеб пшенич./ржан.	80 200 80 100 200/0,005 80/50	100 250 100 150 200/0,005 80/50
Полдник:	Пирожки с картошкой Сок	90 200	90 200
Ужин:	Салат свекольный на раст.масле Зразы мясные (говядина филе) Гречка отварная Хлеб пшенич./ржан с сыром Чай с сахаром	80 80 100 40/100/12 200	100 100 150 40/100/12 200
Ужин:	Кефир	200	200

10 день	Наименование	7 – 11 лет	11-18 лет
Завтрак:	Творожная запеканка со сметаной	200	250
	Хлеб пшен. со слив. маслом, колбасой	80/10/25	80/10/25
	Кофе с молоком	200	200
	Яйцо вареное	25	25
Вит.завтрак:	Фрукты	250	250
Обед:	Салат морковный с огурцом на раст.масле	80	100
	Борщ со сметаной (говядина з/ч)	200	250
	Лазанья (говядина филе)	200	250
	Компот + вит С	200/0,005	200/0,005
	Хлеб пшен./ржан.	80/50	80/50
Полдник:	Сметанник	70	70
	Чай с лимоном	200	200

Нөмірленген, баумен бағындырылған және мөрмен бекітілген.

Осы Журналда (11) парақ бар. Қолы (11)

«04» 01 2011 жыл.

