

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



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

(Сыздықов Т.К.)

Перспективное двухнедельное
сезонное меню
(Зима-Весна – 2024 года)

г.Темиртау, 2024 год

1 день	Наименование	7 – 11 лет	11-18 лет
Завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом Хлеб пшеничный с маслом, сыром Кофе с молоком Яйцо вареное	200 80/10/12 200 1	250 80/10/12 200 1
Вит.завтрак:	Фрукты	250	250
Обед:	Салат капустный на растительном масле Суп «Свекольник» (мясо говядина) Гуляш (мясо говядина) Макароны отварные Компот с/фр + витамин «С» Хлеб пшеничный/ржаной	80 250 80 120 200/0,0007 80/50	100 300 100 150 200/0,0007 80/50
Полдник:	Плюшка с сахаром Кефир	50 200	50 200
Ужин:	Огурец нарезной (консервированные огурцы) Куры тушеные в сметанном соусе (мясо кур) Картофельное пюре Хлеб пшеничный/ржаной с маслом Чай с сахаром	80 80 120 40/100/10 200	100 100 150 40/100/10 200
Ужин:	Йогурт Печенье	200 25	200 25

2 день	Наименование	7 – 11 лет	11-1
Завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом Хлеб пшеничный с маслом, колбасой Какао с молоком	200 80/10/25 200	80/
Вит.завтрак:	Фрукты	250	
Обед:	Салат свекольный на растительном масле Суп «Гороховый» (мясо кур) Бигус (мясо говядина) Кисель + витамин «С» Хлеб пшеничный/ржаной	80 250 200 200/0,0007 80/50	200/
Полдник:	Запеканка творожная Сок	100 200	
Ужин:	Салат морковный на растительном масле Рыба запеченная в соусе с овощами Рис отварной Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром	80 80 120 40/100 200	40
2 Ужин:	Йогурт Вафли	200 25	

3 день	Наименование	7 – 11 лет	11-18
Завтрак:	Каша кукурузная молочная с маслом Хлеб пшеничный с маслом, сыром Кофе с молоком Конфета	200 80/10/12 200 25	25 80/10 20 25
Вит.завтрак:	Фрукты	250	25
Обед:	Салат свежие огурцы, помидоры на растительном масле Борщ со сметаной (мясо говядина) Плов с курицей (мясо кур) Компот с/фр + вит «С» Хлеб пшеничный/ржаной	80 250 200 200/0,0007 80/50	10 30 25 200/0 80/
Полдник:	Пирожки с повидлом Кефир	70 200	7 20
Ужин:	Салат фасолевый на растительном масле Жаркое по домашнему (мясо говядина) Хлеб пшеничный/ржаной с маслом Чай с сахаром	80 200 40/100/10 200	10 25 40/10 20
2 Ужин:	Йогурт Печенье	200 25	200 2

4 день	Наименование	7 – 11 лет	11-18 л
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом Хлеб пшеничный с маслом, колбасой Какао с молоком	200 80/10/25 200	250 80/10 200
Вит.завтрак:	Фрукты	250	250
Обед:	Салат витаминка (капуста, морковь) на растительном масле «Рассольник» со сметаной (мясо говядина) Шницель рыбный (рыба с/з) Картофельное пюре Кисель + витамин «С» Хлеб пшеничный/ржаной	80 250 80 120 200/0,0007 80/50	100 300 100 150 200/0,0 80/5
Полдник:	Вафли Сок	25 200	25 200
Ужин:	Помидор нарезной Мясо тушенное (мясо говядина) Макароны отварные Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром	80 80 120 40/100 200	100 100 150 40/1 200
2 Ужин:	Йогурт Булочка	200 50	200 50

5 день	Наименование	7 – 11 лет	11-18 .
Завтрак:	Каша ячневая молочная с маслом Хлеб пшеничный с маслом, сыром Чай с молоком Яйцо варенное	200 80/10/12 200 1	25 80/10 20 1
Вит.завтрак:	Фрукты	250	25
Обед:	Салат свекольный на растительном масле Суп лапша (мясо говядина) Котлета с соусом (мясо говядина) Гречка отварная Компот с/фр + витамин «С» Хлеб пшеничный/ржаной	80 250 80 120 200/0,0007 80/50	10 30 10 15 200/0, 80/
Полдник:	Творожная шанежка Кефир	70 200	70 20

6 день	Наименование	7 - 11 лет	11-18 лет
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная с маслом Хлеб пшеничный с маслом, колбасой Какао с молоком	200 80/10/25 200	250 80/10/25 200
Вит.завтрак:	Фрукты	250	250
Обед:	Салат капустный на растительном масле Суп «Фасолевый» со сметаной (мясо говядина) Гуляш (мясо говядина) Макаронны отварные Компот с/фр + витамин «С» Хлеб пшеничный/ржаной	80 250 80 120 200/0,0007 80/50	100 300 100 150 200/0,0007 80/50
Полдник:	Булочка с посыпкой Кефир	50 200	50 200
Ужин:	Салат морковный на растительном масле Картофельная запеканка (мясо кур) Хлеб пшеничный/ржаной с маслом Чай с сахаром	80 200 40/100/10 200	100 250 40/100/10 200
2 Ужин:	Йогурт Вафли	200 25	200 25

7 день	Наименование	7 – 11 лет	11-1
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом Хлеб пшеничный с маслом, сыром Кофе с молоком Конфета	200 80/10/12 200 25	2 80/ 2
Вит.завтрак:	Фрукты	250	:
Обед:	Салат свежие огурцы, помидоры на растительном масле Рассольник со сметаной (мясо говядина) Мясо тушенное с капустой (мясо говядина) Картофельное пюре Кисель + витамин «С» Хлеб пшеничный/ржаной	80 250 80 120 200/0,0007 80/50	200 8
Полдник:	Запеканка творожная Сок	100 200	
Ужин:	Салат свекольный на растительном масле Биточки рыбные в соусе (рыба с/з) Рис отварной Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром	80 80 120 40/100 200	1 1 4
2 Ужин:	Йогурт Плюшка сахарная	200 50	

8 день	Наименование	7 – 11 лет	11-18 лет
Завтрак:	Каша манная молочная с маслом Хлеб пшеничный с маслом Какао с молоком Яйцо варенное	200 80/10 200 1	250 80/10 200 1
Вит.завтрак:	Фрукты	250	250
Обед:	Салат морковный на растительном масле Свекольник со сметаной (мясо говядина) Куры тушеные со сметаной (мясо кур) Перловка отварная Компот с/фр + витамин «С» Хлеб пшеничный/ржаной	80 250 80 120 200/0,0007 80/50	100 300 100 150 200/0,0007 80/50
Полдник:	Колбаса в тесте Кефир	70 200	70 200
Ужин:	Салат свежие помидоры на растительном масле Овощное рагу с мясом (мясо говядина) Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром	80 200 40/100 200	100 250 40/100 200
2 Ужин:	Йогурт Печенье	200 25	200 25

0/

9 день	Наименование	7 - 11 лет	11-18 лет
Напитки:	Каша ячневая молочная с маслом Хлеб пшеничный с маслом, сыром, колбасой Кофе с молоком	200 80/10/12/25 200	250 80/10/12/25 200
Вегетарианские:	Салат свекольный на растительном масле Суп рисовый (мясо говядина) Рыба запеченная с овощами (рыба с/з) Картофельное пюре Кисель + витамин «С» Хлеб пшеничный/ржаной	80 250 80 120 200/0,0007 80/50	100 300 100 150 200/0,007 80/50
Напитки:	Печенье Сок	25 200	25 200
Напитки:	Салат капустный на растительном масле Беф - строгонов (мясо говядина) Макароны отварные Хлеб пшеничный/ржаной Чай с сахаром	80 80 120 40/100 200	100 100 150 40/100 200
Напитки:	Йогурт Булочка	200 50	200 50

10 день	Наименование	7 – 11 лет	11-18 л
Завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом Хлеб пшеничный с маслом Какао с молоком Яйцо вареное	200 80/10 200 1	250 80/1 200 1
Вит.завтрак:	Фрукты	250	250
Обед:	Салат морковный с огурцом на растительном масле «Ши» со сметаной (мясо говядина) Плов с мясом (мясо говядина) Компот с/фр + витамин «С» Хлеб пшеничный/ржаной	80 250 200 200/0,0007 80/50	100 300 250 200/0,1 80/5
Полдник:	Ватрушка с творогом Кефир	70 200	70 200

Нөмірленген, баумен байланған және
мөрмен бекітілген

парақ бар. Қолға

« 03 »

20 жыл.

