

Утверждено
Руководитель КГУ «Специальная
школа - интернат № 3»

Г.К.Кабулова



Меню перепективное

День 1

Завтрак	Выход	Завтрак 2	Выход	обед	Выход	полдник	Выход	Ужин	Выход	Ужин 2	Выход
Суп молочный с вермишелью	250/300	Банан	250	Борщ на м/к бульоне со сметаной	250/300	Сок натуральный	200	Рис отварной с маслом	150/200	Кефир Пряник	200
Бутерброд с маслом	100/ 15			Мясное рагу с ячневой кашей.	200/250	Печенье	30	Курница тушеная Хлеб пшен-ржан	70/90 50/50/15 200		45
кофе с молоком	200			Салат картофельный с зеленым горошком	80/100			Чай			
				Кисель вишня	200						
				Хлеб пшен-ржаной	50/100						

День 2

Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	обед	Выход	полдник	Выход	Ужин	Выход	Ужин 2	Выход
Каша молочная пшеница	150/200	Яблоко	250	Суп гороховый на м/к бульоне	250/300	Молоко	200	Пельмени на бульоне	250/300	Йогурт питьевой	200
Бутерброд с сыром	100/15/ 12			Овощное рагу с мясом и маслом	200/250	Вафли	40	Хлеб с маслом	50/50/15	Печенье	30
Чай с сахаром	200			Салат из моркови с сахаром	80/100			Чай с молоком	200		
				Компот из с/ф	200						
				Хлеб пшен-ржан.	50/100						

День 3

Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	обед	Выход	полдник	Выход	Ужин	Выход	Ужин 2	Выход
Каша молочная геркулес	150/200	Банан	250	Свекольник на м/к бульоне со сметаной.	250/300	Кисель клубника	200	Овощное рагу с колбасой вареной	200/250	Раженка	200
Бутерброд с сыром и маслом	100/15/ 12			Макаронны отварные с маслом	150/200	Ватрушка с повидлом (духов)	50	Хлеб с маслом	50/50/15	Пряник	45
Какао с молоком	200			.Гуляш. Салат Витаминный Чай с молоком	50/75 80/100 200			Чай черный с сахаром	200		
				Хлеб пшен-ржан.	50/100						

Подготовила диетсестра Дюсенова Г.К

Меню перспективное
День 4

Завтрак	выход	Завтрак 2	Выход	обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход	Ужин 2	выход
Яйцо варенное	1шт.	Яблоко	250	Суп рассольник на м/к	250/300	Молоко	200	Рис отварной с маслом	150/200	Йогурт питьевой	200
Каша молочная манная	150/200			бульоне со сметаной		Вафли	40	Котлета.	80/90	Печенье	30
Бутерброд с маслом	100/15			Рыба запеченная	90/100			Соус томатный	40/40		
Кофе с молоком	200			Картофельное пюре с маслом	200/230			Хлеб пшен -ржан	50/50/15		
				Нарезка из соленых огурцов	80/100			Чай с сахаром	200		
				Компот из с/ф	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

день 5

Завтрак	выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	Полдник	выход	Ужин	Выход	Ужин 2	выход
Каша молочная ячневая	150/200	Банан	250	Суп кесле на м/к	250/300	Сок натуральный	200	Жаркое по домашнему с колбасой вареной	250/300	Кефир	200
Бутерброд с сыром	100/15/12			Бефстроганов	50/50	Печенье	30	Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15	Пряник	45
Чай с молоком	200			Гороховое пюре с маслом	150/200			Чай с сахаром	200		
				Салат из картофеля с соленым огурцом, луком и морковью	80/100						
				Кисель клубника	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

День 6

Завтрак	Выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	Полдник	выход	Ужин	Выход	Ужин 2	выход
Каша молочная рисовая	150/200	Яблоко	250	Суп овощной на м/к	250/300	Кисель вишня	200	Вареники из творога с маслом	200/220	Ряженка	200
Бутерброд с маслом	100/15			бульоне со сметаной		Булочка	50	Хлеб пшен -ржан	50/50/15	Вафли	40
Какао с молоком	200			Гуляш мясной	50/75			Чай с конфетами	200/30		
				Каша гречневая с маслом	150/200						
				Салат из св.капусты.	80/100						
				Компот из с/ф	200						
				Хлеб пшен-ржан	50-100						

Подготовила диетсестра Дюсенова Г.К.

Меню перспективное

день 7

Завтрак	Выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная	150/200	Банан	250	Суп с фасолью на м/к	250/300	Молоко	200	Каша пшеничная	150/200	Кефир	200
яичная				бульоне со сметаной				с маслом			
Бутерброд с	100/15/			Овощное рагу с мясом	200/250	Печенье	30	Курица тушеная	70/90	Пряник	45
сыром	12			и маслом				Хлеб пшен.-ржан.	50/50/		
Кофе с молоком	200			Салат из моркови с	80/100			Чай с сахаром	15		
				яблоками					200		
				Кисель клубника	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

день 8

Завтрак	выход	Завтрак	Выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная	150/200	Яблоко	250	Щи уральские на м/к	250/300	Сок	200	Вареники из	200/220	Йогурт	200
геркулес				бульоне со сметаной		натуральный		картофеля и		питьевой	
Бутерброд с	100/15			Плов с мясом и маслом	200/250	Пряник	45	капусты с маслом	50/50/15	Вафли	40
маслом	200			Салат из свеклы с	80/100			Хлеб пшен.-			
Чай				изюмом				ржан.			
				Компот из с/ф	200			Чай с молоком	200		
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

день 9

Завтрак	выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная	150/200	Банан	250	Суп картофельный на	250/300	Молоко	200	Овощное рагу с	200/250	Ряженка	200
кукурузная				м/к		Булочка	50	колбасой вареной	50/50/15	Печенье	30
Бутерброд с	100/15			бульоне со				Хлеб пшен.-ржан.	200		
маслом и сыром	/12			сметаной	80/100/40			чай с сахаром			
Какао с молоком	200			Котлета .Соус томатный	150/200						
				Каша пшеничная	80/100						
				Салат из свежей капусты							
				с кукурузой,							
				консервированной							
				Кисель вишня	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

Подготовила диетсестра Дюсенова Г.К.

Меню перспективное
день 10

Завтрак	Выход	Завтрак 2	Выход	обед	Выход	полдник	Выход	ужин	Выход	ужин 2	Выход
Каша молочная манная	150/200	Яблоко	250	Суп с клецками на м/к бульоне	250/300	Кисель малина	200	Каша гречневая с маслом	150/200	Йогурт питьевой	200
Бутерброд с сыром	100/15/12			Капуста тушеная с мясом и маслом	200/250	Печенье	30	Курица тушеная	70/90	Пряник	45
Кофе с молоком	200			Салат витаминный	80/100			Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15		
				Чай	200			Чай с конфетами	200/30		
				Хлеб пшен.-ржан	50/100						

День 11

Завтрак	Выход	Завтрак	Выход	обед	Выход	полдник	Выход	ужин	Выход	ужин 2	Выход
Суп молочный с макаронными изделиями	250/300	Банан	250	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	250/300	Сок натуральный	200	Овощи тушеные с колбасой вареной	200/250	Кефир	200
Бутерброд с маслом	100/15			Поджарка	150/200	Булочка	50	Хлеб пшен.-ржан	50/50/15	Печенье	30
Какао с молоком	200			Салат из сырых овощей	80/100			Чай с молоком	200		
				Компот из с/ф	200						
				Хлеб пшен.-ржан	50/100						

день 12

Завтрак	Выход	Завтрак 2	Выход	обед	Выход	полдник	Выход	ужин	Выход	ужин 2	Выход
Каша молочная пшеничная	150/200	Яблоко	250	Суп харчо на м/к бульоне со сметаной	250/300	Молоко	200	Макаронны запеченные с мясом и маслом	200/250	Ряженка	200
Бутерброд с сыром	100/15/12			Жаркое по домашнему	250/300	Пряник	45	Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15	Вафли	40
Чай	200			Салат Пестрый	80/100			Чай с сахаром	200		
				Кисель вишня	200						
				Хлеб пшен.-ржан	50/100						

Подготовила диетестра Дюсенова Г.К.

Меню перспективное

день 13

Завтрак	Выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная гречневая	250/300	Банан	250	Суп из овощей на м/к	250/300	Сок	200	Картофельное пюре с маслом	200/230	Кефир	200
Бутерброд с маслом	100/15			Каша рисовая с маслом	150/200	натуральный печенье	30	Рыба запеченная	90/100	Пряник	45
Кофе с молоком	200			Мясо тушенное	80/100			Хлеб пшени-ржан	50/50		
				Салат из сырых овощей	80/100			Кисель малина	/15		
				Чай	200				200		
				Хлеб пшени-ржан	50/100						

день 14

Завтрак	выход	Завтрак	Выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная кукурузная	150/200	Яблоко	250	Суп картофельный на м/к	250/300	Молоко	200	Лапшевник с творогом с маслом	150/200/10	Йогурт питьевой	200
Бутерброд с сыром	100/15/12			Каша перловая с маслом	150/200	Булочка	50	Хлеб пшени- ржан	50/50/15	Вафли	40
Какао с молоком	200			Мясо тушенное	80/100			Чай с молоком	200		
				Салат овощной с яблоками	80/100						
				Компот из с/ф	200						
				Хлеб пшени-ржан	50/100						

Подготовила диетсестра Дюсенова Г.К.