

Утверждаю
Руководитель КГУ «Специальная
интернат № 3»



Г.К.Кабулова

Меню перспективное сезонное зима – весна по возрастам сб-11лет и 11-18 лет

День 1

Завтрак	Выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	Выход	Ужин	выход	Ужин 2	Выход
Суп молочный с вермишелью	250/300	Яблоко	250	Борщ на м/к	250/300	Сок абрикосовый	200	Каша гречневая	150/200	Кефир	200
Бутерброд с маслом.	100/15			бульоне со сметаной	200/250	Печенье	30	рассыпчатая с маслом	70/90	Пряник	45
Цикорий с молоком	200			Плов с мясом и маслом	80/100			Мясо птицы тушеное	50/50/15		
				Салат картофельный с зеленым горошком	200			Хлеб пшен-ржан	200		
				Кисель вишня	50/100			Чай с сахаром			
				хлеб пшен-ржаной							

День 2

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

День 3

Завтрак	выход	Завтрак	Выход	обед	выход	полдник	Выход	Ужин	выход	Ужин 2	выход
Каша молочная геркулес	150/200	Яблоко	250	Свекольник на м/к	250/300	Кисель клубника	200	Жаркое с мясом птицы	200/250	Раженка	200
Бутерброд с сыром и маслом	100/15/12			бульоне со сметаной.	150/200	Ватрушка с повидлом (духов)	50	Хлеб с маслом	50/50/15	Пряник	45
Какао с молоком	200			Макароны отварные с маслом	50/75			Чай с сахаром	200		
				Гуляш.	80/100						
				Салат витаминный	200						
				Чай с молоком и сахаром	50/100						
				Хлеб пшен-ржан.							

День 4

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

день 5

Завтрак	выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход	Ужин 2	выход
Каша молочная	150/200	Яблоко	250	Борщ на м/к	250/300	Сок	200	Овощное рагу с	200/250	Кефир	200
яичневая				сметаной		персиковый		колбасой вареной			
Бутерброд с	100/15/			Тефтели из говядины	60/80	Печенье	30	Хлеб пшен-ржан.	50/50/15	Пряник	45
сыром	12			Макарони отварные с	150/200			Чай с сахаром	200		
Чай с молоком	200			маслом							
и сахаром				Салат из свежей	80/100						
				капусты с зеленым							
				горшком							
				Кисель клубника	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

День 6

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

день 7

Завтрак	Выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная	150/200	Яблоко	250	Суп с фасолью на м/к бульоне со сметаной	250/300	Молоко	200	Каша пшеничная с маслом	150/200	Кефир	200
Дружба(пшено и гречка)	100/15/ 12			Голубцы ленивые	90/100	Печенье	30	Мясо птицы тушеное	70/90	Пряник	45
Бутерброд с сыром	200			Картофельное пюре с маслом	200/230			Хлеб пшен.-ржан.	50/50/ 15		
Цикорий с молоком				Салат из сырых овощей	80/100			Чай с сахаром	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 бульоне со сметаной	250/300	Сок яблочный	200	Вареники из картофеля с	200/250	Йогурт питьевой	200
Бутерброд с маслом	100/15			Плов с мясом и маслом	200/250	Пряник	45	тушеной капустой и маслом		Вафли	40
Чай с сахаром	200			Салат из свеклы с изюмом	80/100			Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15		
				Компот из с/ф	200			Чай с молоком и сахаром	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 м/к бульоне со	250/300	Молоко	200	Овощное рагу с колбасой вареной	200/250	Раженка	200
рисовая				сметаной		Булочка	50	Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15	Печенье	30
Бутерброд с маслом и сыром	100/15 /12 200			Котлета .Соус томатный	80/100/40			Чай с сахаром	200		
Какао с молоком				Каша пшеничная	150/200						
				Салат из свежей капусты с кукурузой, консервированной	80/100						
				Кисель вишня	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

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	Компот из с/ф	200	Картофельная запеканка с мясом и маслом	200/250/10	Йогурт питьевой	200
Бутерброд с сыром	100/15/12			Капуста тушеная с мясом и маслом	200/250	Печенье	30	Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15	Пряник	45
Цикорий с молоком	200			Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	80/100			Чай с конфетами	200/30		
				Чай с сахаром	200						
				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	Апельсин	250	Суп крестьянский на м/к бульоне со сметаной	250/300	Кисель мална	200	Овощи тушеные с мясом птицы	200/250	Кефир	200
Бутерброд с маслом	100/15/200			Гороховое пюре с маслом	80/100	Булочка	50	Хлеб пшен-ржан	50/50/15	Печенье	30
Какао с молоком	200			Салат из сырых овощей	80/100			Чай с молоком и сахаром	200		
				Сок абрикосовый	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	250/300	Молоко	200	Макаронны отварные с маслом	150/200	Ряженка	200
Бутерброд с сыром	100/15/12			Жаркое по-домашнему	250/300	Пряник	45	Колбаса запеченна	50/50	Вафли	40
Чай с сахаром	200			Салат витаминный	80/100			Соус томатный	40		
				Компот из с/ф	200			Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15		
				Хлеб пшен-ржан	50/100			Чай с сахаром	200		

Подготовила диетсестра Дюсенова Г.К.

день 13

Завтрак	Выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная гречневая	150/200	Яблоко	250	Суп из овощей на м/к бульоне со сметаной	250/300	Сок персиковый	200	Картофельное пюре с маслом	200/230	Кефир	200
Бутерброд с маслом	100/15			Каша рисовая с маслом	150/200	Печенье	30	Рыба припущенная с овощами	80/100	Пряник	45
Цикорий с молоком	200			Гуляш	50/75			Хлеб пшени-ржан	50/50/15		
				Салат из моркови с сахаром	80/100			Хлеб пшени-ржан	200		
				Чай с сахаром	200			Кисель малина	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 с мясными фрикадельками	250/300 /30	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 и сахаром	200		
				Салат овощной с яблоками	80/100						
				Компот из с/ф	200						
				Хлеб пшени-ржан	50/100						

Подготовила диетсестра Дюсенова Г.К.