

Утверждаю
 Руководитель КГУ
 «Специальная школа - интернат № 3»
 Г.К. Кабулова



Перспективное меню сезонное зима-весна по возрастам с 6-11 лет и с 11-18 лет на 2023-2024 уч.год

На основании санитарных правил «Санитарно-эпидемиологические требования к объектам образования» утвержденного Приказом министра здравоохранения РК от 05 августа 2021 года № 76

Понедельник

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 тушенное	50/50/15		
				Салат картофельный с зеленым горошком	200			Хлеб пшен-ржан	200		
				Кисель вишня + вит С	50-100			Чай с сахаром			
				хлеб пшен-ржаной							

Вторник

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	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 и сахаром	200		
				Салат из моркови с сахаром	200						
				Компот из с/ф + вит С	50-100						
				Хлеб пшен-ржан.							
				Среда							
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 + витС	200	Жаркое с мясом птицы	200/250	Ряженка	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.							

Меню перспективное
четверг

Завтрак	выход	Завтрак 2	Выход	обед	выход	Полдник	выход	Ужин	выход	Ужин 2	выход
Яйцо варенное	1шт.	Яблоко	250	Суп рассольник на м/к бульоне со сметаной	250/300	Молоко	200	Вермишель отварная с маслом	150/200	Йогурт питьевой	200
Каша молочная	150/200			Рыба запеченная	90/100	Вафли	40	Котлета	80/90	Печенье	30
Манная	100/15			Картофельное пюре с маслом	150/180			Соус томатный	40/40		
Бутерброд с маслом	200			Нарезка из соленых огурцов	80-100			Хлеб пшенично-ржан	50/50/15		
Сок яблочный				Компот из с/ф+ вит С	200			Чай с сахаром и молоком	200		
				Хлеб пшенично-ржан	50/100						

пятница

Завтрак	выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	Полдник	выход	Ужин	Выход	Ужин 2	выход
Каша молочная	150/200	Яблоко	250	Кеспе на м/к бульоне	250/300	Сок	200	Овощное рагу с колбасой вареной	200/250	Кефир	200
ячневая				Бефстроганов	50/75	персиковый		Хлеб пшенично-ржан.			
Бутерброд с сыром	100/15/ 12			Рис отварной с маслом	150/200	Печенье	30	Чай с сахаром	50/50/15	Пряник	45
Чай с молоком и сахаром	200			Салат из свежей капусты с зеленым горошком	80/100				200		
				Кисель клубника + вит С	200						
				Хлеб пшенично-ржан	50-100						

Суббота

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

Подготовила диетсестра Дюсенова Г

Меню перспективное
Воскресенье

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 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	150/180			Хлеб пшен.-ржан.	50/50/ 15		
Цикорий с молоком				Салат из сырых овощей	80/100			Чай с сахаром	200		
				Кисель клубника + вит С	200						
				Хлеб пшен-ржан	50-100						

Понедельник

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 и тушеной капусты с маслом	200/250	Йогурт питьевой	200
Бутерброд с маслом	100-15			Плов с мясом и маслом	200/250	Пряник	45	Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15	Вафли	40
Чай с сахаром	200			Салат из свеклы с изюмом	80/100			Чай с молоком и сахаром	200		
				Компот из с/ф + вит С	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

Вторник

Завтрак	выход	Завтрак 2	выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Каша молочная	150/200	Яблоко	250	Суп картофельный с вермишелью на м/к	250/300	Молоко	200	Овощное рагу с колбасой вареной	200/250	Ряженка	200
рисовая		Банан		бульоне со сметаной		Булочка	50	Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15	Печенье	30
Бутерброд с маслом и сыром	100/15 /12			Котлета .Соус томатный	80/90/40			Чай с сахаром	200		
Какао с молоком	200			Каша пшеничная	150/200						
				Салат из свежей капусты с кукурузой	80/100						
				консервированной							
				Кисель вишня + вит С	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

Меню перспективное
Среда

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+вит С	200	Картофельная запеканка с мясом и маслом	200/250/10	Йогурт питьевой	200
Бутерброд с сыром	100/15/12			Капуста тушенная с мясом и маслом	200/250	Печенье	30	Хлеб пшен.-ржан.	50/50/15	Пряник	45
Цикорий с молоком	200			Салат картофельный с соевым огурцом и зеленым горошком	80/100			Чай с конфетами	200/30		
				Чай с сахаром	200						
				Хлеб пшен-ржан	50/100						

Четверг

Завтрак	выход	Завтрак	Выход	обед	выход	полдник	выход	ужин	выход	ужин 2	выход
Суп молочный с макаронными изделиями	250/300	Яблоко	250	Суп гречневый на м/к бульоне со сметаной	250/300	Кисель малина+вит С	200	Овощи тушеные с мясом птицы	200/250	Кефир	200
Бутерброд с маслом	100/15			Гороховое пюре с маслом	150/200	Пирожки с капустой	50	Хлеб пшен-ржан	50/50/15	Печенье	30
Какао с молоком	200			Салат из сырых овощей	80/100	свежей(духов)		Чай с молоком и сахаром	200		

Пятница

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 отварные с маслом	150/200	Ряженка	200
Бутерброд с сыром	100/15/1			Жаркое по домашнему	250/300	Пряник	45	Колбаса запеченная	50/50	Вафли	40
Чай с сахаром	200			Салат витаминный	80/100			Соус томатный	40/40		
				Компот из с/ф + вит С	200			Хлеб пшен-ржан	50/50/15		
				Хлеб пшен-ржан	50/100			Чай с сахаром	200		

Подготовила диетсестра Дюсенова Г.К.

Меню перспективное

Суббота

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	150/180	Кефир	200
Бутерброд с маслом	100/15			Каша рисовая с маслом Гуляш	150/200	Печенье	30	Рыба припущенная с овощами	80/100	Пряник	45
Цикорий с молоком	200			Салат из моркови с сахаром Чай с сахаром Хлеб пшени-ржан	80/100 200 50/100			Хлеб пшени- ржан Кисель малина+ вит С	50/50/15 200		

Воскресенье

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 бульоне со сметаной	250/300	Молоко	200	Лопшевник с творогом и 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 Салат овощной с яблоками Компот из с/ф + вит С Хлеб пшени-ржан	80/100 200 50/100			Чай с молоком и сахаром	200		

Подготовила диетсестра Дюсенова Г.Ж.