



«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель ГУ "Комплекс
"Музыкальный колледж -
музыкальная школа-интернат для
одаренных детей"
Сыздыков С.К.

Перспективное двухнедельное меню 2023-2024год. (зима-весна)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
1-й завтрак	Суп молочный с макарон изделиями 220, бутерброд с маслом и сыром 30/10/30, какао 200, фрукты 330	каша молочная геркулес 220, бутерброд с маслом и повидлом 30/10/40, цикорий 200, фрукты 330	каша молочная ячневая 220, бутерброд с маслом и медом 30/10/40, чай с сахаром 200, фрукты 330	каша молочная манная 220, бутерброд с маслом и повидлом 30/20/30, кофейный напиток 200, фрукты 330	каша молочная кукурузная 220, гренки с маслом и медом 30/10/40, какао 200, батон 30, фрукты 330	каша молочная пшенная 220, горячий бутерброд с колбасой и сыром 30/20/30, цикорий 200, фрукты 330	каша молочная геркулес 220, бутерброд с маслом и повидлом 30/10/30, чай с сахаром 200, фрукты 330.
2-й завтрак	булочка с посыпкой, йогурт 200.	печенье 60, кефир 200	булочка, йогурт 200.	пряник 60, айран 200.	булочка, йогурт 200.	вафли 60, кефир 200	печенье 60, йогурт 200.
Обед	салат св капусты 150, борщ с мясом и сметаной 250/25/20, котлета с соусом 150, гречневый гарнир 150, компот с Vit "C" 200.	салат свекольный 150, суп гороховый с мясом и сметаной 250/25/10, гуляш 150, рис припущенный 150, компот с Vit "C" 200.	салат фасоль с морковью 150, свекольник с мясом и сметаной 250/25/20, мясная поджарка 150, макароны 150, кисель с Vit "C" 200.	салат св помидор и огурцов 150, суп рисовый с мясом и сметаной 250/25/10, рыбные биточки с соусом 150, картофельное пюре 200, компот с Vit "C" 200.	салат морковный 150, щи с мясом и сметаной 250/25/20, палау 300, компот с Vit "C" 200.	салат св огурцов 150, рассольник с мясом и сметаной 250/25/10, куырдак 300, компот с Vit "C" 200.	салат св помидор 150, суп гречневый с мясом и сметаной 250/25/20, манты 300, компот с Vit "C" 200.
Полд-ник	запеканка творожная с медом 150, сок 250	растигай с рыбой 200, сок фруктовый 250	пудинг творожный со сгущенкой 150, сок фруктовый 250.	пицца, сок фруктовый 250.	сырники творожные со сгущенкой 150, сок фруктовый 250.	пряник 60, сок фруктовый 250.	запеканка творожная с медом 150, сок 250.
Ужин	мясо тушенное с картофелем и овощами 300, салат морковный 150, чай с лимоном 200, фрукты 330, сок 250.	биточки мясные с соусом 150, капуста тушенная 200, омлет 100, соленый огурец 100, фрукты 330, сок 250.	мясо запеченное с картофелем и сыром 300, салат св капусты и кукурузы 150, какао 200, вафли 60, фрукты 330, сок 250.	мясная поджарка 150, ячневый гарнир 150, салат свекольный с сол.огурцом 150, фрукты 330, сок 250.	шницель с соусом 150, спагетти 150, салат св капусты с зел горошком 150, чай с лимоном 200, печенье 60, фрукты 330, сок 250.	суп овощной с мясом и сметаной 250/25/10, рыба запеченная 150, гречневый гарнир 150, салат свекольный 150, фрукты 330, сок 250.	гуляш 150, картофель отварной 200, салат св капусты 150, какао 200, фрукты 330, сок 250.

	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
1-й завтрак	каша молочная рисовая 220, бутерброд с маслом и медом 30/10/40, кофейный напиток 200, фрукты330	каша молочная ячневая 220, бутерброд с маслом и повидлом 30/10/30, какао 200, фрукты330.	каша молочная манная 220, бутерброд с маслом и медом 30/10/40, цикорий 200, фрукты330	каша молочная геркулес 220, бутерброд с маслом и сыром 30/10/30, чай с сахаром и лимоном 200, фрукты330	каша молочная гречневая 220, бутерброд с маслом и медом 30/10/40 кофейный напиток 200, фрукты330	каша молочная кукурузная 220, гренки с маслом 30/10, яйцо отварное 1, какао 200, фрукты330.	каша молочная ячневая 220, бутерброд с маслом и медом 30/10/40, кофейный напиток 200, фрукты 330.
2-й завтрак	булочка, кефир 200	булочка, йогурт 200	пряник 60, айран 200	булочка, йогурт 200	булочка, кефир 200	печенье 60, йогурт 200.	вафли 60, айран 200
Обед	салат фасоль с морковью150, борщ с чесноком, мясом и сметаной 250/25/20, гуляш150, картофельное пюре 200, кисель с Vit "C" 200.	салат св капусты и кукурузы 150, суп пшеничный с яйцом, мясом и сметаной 250/25/20, голубцы/бигус300, компот с Vit "C" 200.	салат свекольный 150, суп овощной с мясом и сметаной 250/25/10, бефстроганов 150, гречневый гарнир 150, компот с Vit "C" 200.	салат с морковью150, рассольник с мясом и сметаной 250/25/20, рыбные тефтели с соусом 150, картофельное пюре 200, компот с Vit "C" 200.	салат св помидор и огурцов 150, свекольник с мясом и сметаной 250/25/20, плов из курицы 300, кисель с Vit "C" 200.	салат св капусты 150, суп с гречневой кр с мясом и сметаной 250/25/10, мясной рулет 300 , компот с Vit "C" 200.	салат св огурцов 150, суп фасолевый с мясом и сметаной 250/25/20, мясо запеченное с картофелем и сыром 300, компот с Vit "C" 200.
Полд-ник	пряник 60, сок фруктовый 250	пудинг творожный со сгущенкой 150, сок фруктовый 250.	колбасные изделия в тесте, сок фруктовый 250.	запеканка творожная со сгущенкой 150, сок фруктовый 250.	пирожок, сок фруктовый 250.	сырники творожные со сгущенкой 150, сок фруктовый 250.	пряник 60, сок фруктовый 250.
Ужин	котлета с соусом 150, макароны отварные 150, салат свекольный с сол.огурцом150, фрукты330, сок 250.	суп перловый с мясом и сметаной 250/25/10, рыба запеченная с сыром150, картофель отварной 200, чай с сахаром 200, фрукты330, сок 250.	биточки мясные с соусом 150, горошница150, салат свежих огурцов 150, фрукты330, сок 250.	мясо тушеное с овощами 150, спагетти 150, салат из свеклы с зеленым горошком 150, вафли 60, какао 200, фрукты330, сок 250.	шницель 150, сложный гарнир 200, соленый огурец100, пряник 60, фрукты330, сок 250.	суп овощной с мясом и сметаной 250/25/10, рыба запеченная с овощами 150, картофель отварной 200, салат св помидор 150, чай с сахаром 200, фрукты330, сок 250.	мясная поджарка 150, макароны отварные 150, салат свекольный 150, фрукты330, сок 250.

1)-Согласно «Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» 2017г

2)-Согласно Постановления Правительства Республики Казахстан от 12 марта 2012г. №320

3) –Согласно методических рекомендаций Министерство Здравоохранения РК Кахахской Академии питания, Национального центра питания «Единые стандарты по рациону питания школьников»

Исп: Камалова Э.Т.