

«Утверждаю»
КГУ «Специальная школа-интернат
№4. Солтабаев А.Б.



Перспективное меню на летний - осенний период на 14 дней
по КГУ «Специальная школа-интернат №4»
на 2022-2023 учебный год.

1 день	Меню	Выход блюда		
		3-7лет	С 7-11лет	С11-18лет
Завтрак	Каша манная молочная сладкая со сливочным маслом	200,0	200	250
	Хлеб Бутерброд с маслом	50/10	100/15	100/15
	Сыром	30,0	36,0	36,0
	Какао с молоком	200,0	200,0	200,0
1 полдник	Сок	200,0	200,0	200,0
	Фрукты	260,0	250,0	250,0
Обед	Суп к/б «Ессентуки» со сметаной	200,0	250,0	300,0
	Гуляш мясной	80,0	100,0	120,0
	гарнир перловка	120,0	150,0	150,0
	Салат из свежих огурцов с луком р/м	80,0	100,0	150,0
	Компот из сухофруктов	200,0	200,0	200,0
	Хлеб ржаной	60,0	150,0	150,0
2 полдник	Молоко	200,0	200,0	200,0
	Кондитерские изделия	25,0	25,0	25,0
Ужин	Рыбно – картофельная запеканка	145/200	260/250	260/250,0
	Чай с молоком	200,0	200,0	200,0
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	100/15	100/15
	Колбаса в тесте	60/20,0	70/75,0	70/75,0

2 день	Меню	Выход блюд		
		С3-7лет	С7-11лет	С11-18лет
Завтрак	Каша молочная геркулесовая сладкая со сливочным маслом.	200	200	250,0
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	100/15	100/15
	Какао с молоком	200,0	200,0	200,0
	Яйцо отварное	1шт	1шт.	1шт.
1 полдник	Сок	200,0	200,0	200,0
	Фрукты	260,0	250,0	250,0
Обед	Щи на к/б со сметаной	200,0	250,0	300,0
	Плов с мясом	200,0	250,0	250,0
	Салат из моркови с чесноком	80,0	100,0	130,0
	Кисель	200,0	200,0	200,0
	Хлеб ржаной	60,0	150,0	150,0
2 полдник	Кефир	200,0	200,0	200,0
	Кондитерские изделия	25,0	25,0	25,0
Ужин	Колбаса отварная с подливом	30,0	75,0	75,0
	Гарнир: пшено	200,0	250,0	250,0
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10,0	100/15,0	100/15
	Чай сладкий с молоком	200,0	200,0	200,0

3 день	Меню	Выход блюд		
		3-7лет	С7-11лет	С11-18лет
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая со сливочным маслом.	200,0	200,0	250,0
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	100/15	100/15
	Какао с молоком	200,0	200,0	200,0
	Яйцо отварное	1шт	1шт.	1шт
1 полдник	Фрукты	260,0	250,0	250,0
	Сок	200,0	200,0	200,0
Обед	Борщ на к/б со сметаной.	200,0	250,0	300,0
	Котлеты рыбные	145/80/	260/100/	260/120/
	Гарнир рожки	120	130	150
	Компот из сухофруктов	200,0	200,0	200,0
	Салат «Летний» на р /м	80,0	100,0	150,0
	Хлеб ржаной	60,0	150,0	150,0
2 полдник	Молоко	200,0	200,0	200,0
	Кондитерские изделия	25,0	25,0	25,0
Ужин	Жаркое с мясом	75/200,0	80/250,0	80/300,0
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	100/15	100/15
	Запеканка творожная	200,0	280,0	280,0
	Чай с сахаром	200,0	200,0	200,0

		Выход блюд		
4 день	Меню	3-7лет	С7-11лет	С 11-18лет
Завтрак	Каша смешанная (пшенично - ячневая)	200,0	250,0	300,0
	молочная сладкая со сл. маслом			
	бутерброд с маслом	50/10	100/15	100/15
	Сыром	30,0	36,0	36,0
	Какао с молоком	200,0	200,0	200,0
1 полдник	Сок	200,0	200,0	200,0
	Кондитерские изделия	25,0	25,0	25,0
Обед	Рассольник с курицей, со сметаной	75/200,0	90/250,0	90/300,0
	Ленивые голубцы с мясом	200,0	250,0	250,0
	Салат «Ассорти»	80,0	100,0	150,0
	Хлеб ржаной	60,0	150,0	150,0
	Кисель	200,0	200,0	200,0
2 полдник	Фрукты	260,0	250,0	250,0
ужин	Лапша домашняя молочная сладкая со сливочным маслом	200,0	200,0	300,0
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	100/15	100/15
	Чай с молоком	200,0	200,0	200,0
	Колбаса в тесте	20/50,0	50/70,0	50/70,0

5 день	Меню	Выход блюд		
		3-7лет	С7-11лет	С 11-18лет
Завтрак	Каша ячневая молочная сладкая со сливочным маслом	200,0	250,0	300,0
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	100/15	100/15
	Какао с молоком	200,0	200,0	200,0
	Яйцо отварное	1шт	1шт	1шт
Полдник	Кондитерские изделия	25,0	25,0	25,0
	Сок	200,0	200,0	200,0
Обед	Суп «Овощной» к/б , со сметаной	200,0	250,0	300,0
	Биштекс рыбный с соусом	65,0/80,0	70,0/100,0	70,0/100
	Гарнир: макаронные изделия	120,0	120,0	/120,0
	Салат «Весна» на р/м	80,0	100,0	130,0
	Хлеб ржаной	60,0	150,0	150,0
	Компот из сухофруктов	200,0	200,0	200,0
полдник	Фрукты	260,0	250,0	250,0
Ужин	Гречневая каша с молоком	200,0	250,0	250,0
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50/10	100/15	100/15
	Чай с сахаром	200,0	200,0	200,0
	Творожные тарталетки с сахаром	155,0	265,0	265,0

		Выход блюд		
6 день	Меню	3-7лет	С7-11лет	С 11- 18лет
Завтрак	Каша молочная пшеничная сладкая	200,0	250,0	300,0
	со сливочным маслом			
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	100/15	100/15
	Какао с молоком	200,0	200,0	200,0
	Кондитерские изделия	25,0	25,0	25,0
Полдник	Фрукты	230,0	220,0	220,0
	сок	0,200	0,200	0,200
Обед	Свекольник на к/б со сметаной	95/200,0	100/250,0	100/300,0
	Зразы мясные с яйцом в соусе	80,0	100,0	
	Гарнир: горошница	120,0	150,0	120,0
	Салат из «Цезарь» на раст/м			150,0
	Хлеб ржаной	80,0	100,0	130,0
	Кисель	60,0	150,0	150,0
		200,0	200,0	200,0
полдник	Кефир	200,0	200,0	200,0
	Пирог фруктовый с сахаром			
Ужин	Курица с рисом	75/200,0	90/250,0	90/250,0
	Хлеб пшеничный	50,0	50,0	100,0
	со сливочным маслом	50/10	100/15	100/15
	Чай с сахаром	30/60,0	30/70,0	30/70,0
		200,0	200,0	200,0

		Выход блюд		
7день	Меню	3-7лет	С7-11лет	С 11-18лет
Завтрак	Каша молочная манная сладкая	200,0	250,0	300,0
	со сливочным маслом			
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	100/15	100/15
	Какао с молоком	200,0	200,0	200,0
	сыр	30,0	36,0	36,0
Полдник	Сок	200,0	200,0	200,0
	фрукты	260,0	250,0	250,0
Обед	Суп гороховый на к/б	200,0	250,0	300,0
	со сметаной			
	Гуляш мясной	80,0	100,0	120,0
	Гарнир: Картофельное пюре	120,0	150,0	150,0
	Салат из «РАДУГА»	80,0	100,0	130,0
	Хлеб ржаной			
	Компот из с/ф	30,0	100,0	100,0
		200,0	200,0	200,0
полдник	Молоко	200,0	200,0	200,0
	Кондитерские изделия	25	25	25
Ужин	Рожки с колбасой	20/200,0	50/250,0	50/250,0
	Хлеб пшеничный			
	со сливочным маслом	50/10	100/15	100/15
	Чай с сахаром	200,0	200,0	200,0

8день	Меню	Выход блюд		
		3-7лет	7-11лет	11-18лет
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	200,0	200,0	250,0
	сладкая со сливочным маслом			
	Хлеб пшеничный	50/10	100/15	100/15
	со сливочным маслом			
Полдн ик	Какао с молоком	200,0	200,0	200,0
	Яйцо отварное	1 шт	1 шт.	1 шт.
	Сок	200,0	200,0	200,0
	Фрукты	260,0	250,0	250,0
2 полд.	Суп перловый на костном	200,0	250,0	300,0
	бульоне со сметаной			
	Шницель мясной с соусом	80/	100	120
	гарнир Гречка	120,0	/150	/150
	Салат из свеклы с чесноком,			
	огурцы ,помидоры	80,0	100,0	130,0
	на р/м	200,0	200,0	200,0
	Кисель	60,0	150,0	150,0
Ужин	Хлеб ржаной			
2 полд.	Молоко	200,0	200,0	200,0
	Кондитерские изделия	25,0	25,0	25,0
Ужин	Картофельное пюре с рыбой			
	духовой	115/200,0	240/250,0	240/250,0
	Хлеб пшеничный			
	со сливочным маслом	50/10	100/15	100/15
	Ватрушки с морковкой	60,0	70,0	70,0
	Чай с сахаром	200,0	200,0	200,0

9 день	Меню	Выход блюд		
		3-7лет	7-11лет	11-18лет
Завтрак	Каша ячневая	200,0	200,0	250,0
	молочная сладкая со сливочным маслом			
	Хлеб пшеничный	50/10	100/15	100/15
	со сливочным маслом			
	Какао с молоком	200,0	200,0	200,0
По л д н и	Сок	200,0	200,0	200,0
	Фрукты	260,0	250,0	250,0
Обед	Суп вермишелевый			
	на к/б со сметаной	200,0	250,0	300,0
	Овощной рагу с мясом	200,0	250,0	250,0
	Салат из «Фантазия» р /м			
	Компот из	80,0	100,0	150,0
	сухофруктов	200,0	200,0	200,0
	Хлеб ржаной	60,0	150,0	150,0
2полд.	Кефир	200,0	200,0	200,0
	Творожный пудинг	100,0	140,0	140,0
ужин	Плов из курицы	75/200	90/250,0	90/250,0
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50/10	0,1/15	100/15
	Чай с сахаром	200,0	200,0	200,0
	Кондитерские изд	25,0	25,0	25,0

10день	Меню	Выход блюд		
		3-7лет	7-11лет	11-18лет
Завтрак	Каша молочная манная сладкая с маслом Хлеб пшеничный со сливочным Сыр Какао с молоком	200,0	250,0	300,0
		50/10 30,0 200,0	100/15 36,0 200,0	100/15 36,0 200,0
1 полдник	Сок Фрукты	200,0 260,0	200,0 250,0	200,0 250,0
	Суп пшеничный на к/б, со сметаной. Биточки рыбные гарнир гречка Салат «Радуга» Кисель Хлеб ржаной	200,0 145/ 80,0 120 80,0 200,0 60,0	250,0 260/100,0 150,0 100,0 200,0 150,0	300,0 260/120,0 150,0 130,0 200,0 150,0
2 полдник	Молоко Кондитерские изделие	200,0 25,0	200,0 25,0	200,0 25,0
Ужин	Бигус с мясом Хлеб пшеничный с маслом Булочка сдобная Чай с сахаром	200,0 50/10 25,0 60,0 200,0	250,0 100/15 25,0 70,0 200,0	300,0 100/15 25,0 70,0 200,0

11 день	Меню	Выход блюд		
		3-7лет	С7-11лет	С11-18лет
Завтрак	Каша пшеничная	200,0	200,0	250,0
	молочная сладкая со сливочным маслом			
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50/10,0	100/15	100/15
	Какао с сахаром	200,0	200,0	200,0
	Яйцо отварное	1шт	1шт	1шт
Полдник	Фрукты	260,0	250,0	250,0
	Сок	200,0	200,0	200,0
Обед	Суп крестьянский на к/б со сметаной	200,0	250,0	300,0
	Рожки с мясом	200,0	250,0	250,0
	Хлеб ржаной	30,0	100,0	100,0
	Салат из свеклы свежим огурцом на р/м	80,0	100,0	130,0
	Компот из сухофруктов	200,0	200,0	200,0
полдник	Молоко	200,0	200,0	200,0
	Кондитерские изделия	25,0	25,0	25,0
Ужин	Плов с курицей	50/200,0	60/ 250,0	60/ 300,0
	Хлеб пшеничный с маслом	50/10,0	100/15	100/15
	Чай сладкий	200,0	200,0	200,0

12 день	Меню	Выход блюд		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
Завтрак	Каша пшеничная молочная сладкая со сливочным маслом	200,0	250,0	300,0
	Бутерброд с маслом с сыром	50/10,0 20,0	100/15 24,0	100/15 24,0
	Какао с молоком	200,0	200,0	200,0
Полдн ик	Фрукты	260,0	250,0	250,0
	Суп «Харчо» на к/б со сметаной	200,0	250,0	300,0
	тефтели гречневые в соусе	200,0	250,0	250,0
	Салат «Осенний»	80,0	100,0	130,0
	Кисель	200,0	200,0	200,0
	Хлеб ржаной	60,0	150,0	150,0
2 полд.	Сок	200,0	200,0	200,0
	Кондитерские изделия	25,0	25,0	25,0
Ужин	Пюре картофельное с колбасой.	30/200,0	50/250,0	50/300,0
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	30/10,0	70/15	70/15
	Чай сладкий	200,0	200,0	200,0
	Творожный пудинг	100,0	140,0	140,0

13 день	Меню	Выход блюд		
		3-7лет	7-11лет	11-18лет
Завтрак	Каша манная молочная сладкая с маслом	200,0	250,0	300,0
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом Какао с молоком	50/10,0 200,0	100/15 200,0	100/15 200,0
Полдник	Сок	200,0	200	200,0
	Фрукты	260,0	250,0	250,0
Обед	Рассольник на к/б со сметаной	200,0	250,0	300,0
	Рыбно-рисовая запеканка			
	Салат «Свежесть» на р/м	200/145	200/260,0	250/260,0
	Компот из сухофруктов	80,0	100,0	120,0
	Хлеб ржаной	200,0	200,0	200,0
		60,0	150,0	150,0
2 пол дник	Кефир	200,0	200	200,0
	Кондитерские изделия	25,0	25,0	25,0
Ужин	Сырне с мясом	200,0	250,0	300,0
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50/10,0	100/15	100/15
	Чай с сахаром	200,0	200,0	200,0
	Колбаса в тесте	70/20	70/50	70/50

14 день	Меню	Выход блюд		
		3-7 лет	7-11 лет	11-18 лет
	Каша молочная геркулесовая сладкая с маслом Хлеб пшеничный со сливочным маслом Какао с молоком Яйцо отварное	200,0 10,0 50/10,0 200,0 1шт	250,0 10,0 100/15 200,0 1шт	250,0 10,0 100/15 200,0 1шт
полдн ик	Молоко Кондитерские изделия	200,0 25,0	200,0 25,0	200,0 25,0
Обед	Лапша на к/б со сметаной Азу по татарский с мясом Салат «Радуга» на р/м Хлеб ржаной кисель	200,0 200,0 80,0 60,0 200,0	250,0 250,0 130,0 150,0 200,0	300,0 250,0 130,0 150,0 200,0
2полдн к	Фрукты Сок	260,0 200,0	250,0 200,0	250,0 200,0
Ужин	Гречка с курицей Хлеб пшеничный со сливочным маслом Чай сладкий Тарталетки творожные	75/200,0 50/10 200,0 150,0	90/250,0 100/15 200,0 210,0	90/300,0 100/15 200,0 210,0