

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

Перспективное двухнедельное меню на 2021-2022 уч. г. (осень-зима)

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
<b>1-й завтрак</b>	Каша молочная манная 250, бутерброд с маслом и сыром 30/10/30, карамель 20, какао 200.	каша молочная геркулес 250, бутерброд с маслом и колбасой 30/10/30, конфета 20, чай с сахаром и лимоном 200.	250 каша молочная пшено 250, бутерброд с маслом и повидлом 30/10/20, карамель 20, кофейный напиток 200.	каша молочная кукурузная 250, бутерброд с медом 30/20/30, конфета 20, какао 200.	суп молочный с вермишелью гренки с маслом и сыром 30/10/30, карамель 20, чай с сахаром 200	каша молочная ячневая 250, бутерброд с маслом и джемом 30/10/20, конфета 20, цикорий-200.	каша молочная ячневая 250, бутерброд с маслом и медом 30/10/20, карамель 20, кофейный напиток 200.
<b>2-й завтрак</b>	булочка с посыпкой 80, сок фруктовый 250, фрукты 330.	вафли 60, айран 200, фрукты 330.	булочка со сгущенкой 80 сок фруктовый 250, фрукты 330.	кекс 60, бифидок 200, фрукты 330.	булочка 80, сок фруктовый 250, фрукты 330.	печенье 60, кефир 200 фрукты 330.	булочка с посыпкой 80 сок фруктовый 250, фрукты 330.
<b>Обед</b>	салат свежей капусты с кукурузой 150, борщ с мясом и сметаной-250/25/10, куры запеченные 150, гречневый гарнир 150, компот 200,	салат из свежих огурцов 150, суп гороховый с мясом и сметаной-250/25/10, котлета 100, картофельное пюре 250, компот 200,	салат морковный 150, суп свекольный с мясом и сметаной 250/25/10, мясо тушеное 120, сложный гарнир 200, компот 200.	стев помидор и сл перша 150, суп рисовый с мясом и сметаной 250/25/10, рыбные котлеты 100, картофель запеченный 200, компот 200.	салат свекольный с луком -150, щи с мясом и сметаной 250/25/10, палау 250, компот 200.	салат витаминный 60/100, кеспе с мясом и сметаной 250/25/10, гуляш 100, картофель отварной 200, компот 200.	салат фасоль с морковью 100, суп овощной с мясом и сметаной 250/25/10, манты 250, компот 200.
<b>Полдник</b>	печенье 60, йогурт-200.	самса с мясом 150, сок фруктовый 250.	коржик 60, кефир 200.	булочка с посыпкой 80, сок фруктовый 250.	пряник 60, йогурт 200.	пицца 150, сок фруктовый 250.	вафли 60, бифидок 200.
<b>Ужин</b>	мясо тушенное с картофелем и овощами 300, салат из свежих огурцов -100, шарлотка с медом-80/20, фрукты 330, сок 250.	рыба жаренная с 200, макароны 150, салат свежей капусты с горошком 100, ленивые вареники со сметаной 100/10, фрукты 330, сок 250.	куырдак 300, салат св капусты 100, омлет-100, фрукты 330, сок томатный 250.	мясная поджарка 130, ячневый гарнир 130, салат фасоль с морковью-100, запеканка из творога с повидлом 100/20, фрукты 330, сок 250.	голубцы 250, гречневый гарнир 150, салат морковный 100, шарлотка с медом-80/10, сок 250 фрукты 330.	рыба запеченная в сметане с сыром 150, гречневый гарнир 130, салат свежих помидор 100, пудинг творожный 100, сок 250, фрукты 330.	пилав 250, салат свежей капусты с яблоком 100, омлет 100, фрукты 330, сок 250.

	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день
<b>1-й завтрак</b>	каша молочная кукурузная 250, гренки с маслом и сыром 30/10/30, конфета 20, чай с сахаром 200.	каша молочная пшено 250, бутерброд с маслом и медом 30/10/30, карамель 20, кофеинный напиток 200.	каша молочная манная 250, бутерброд с маслом и сыром 30/10/30, конфета 20, какао 200.	каша молочная ячневая 250, бутерброд с маслом 30/10, яйцо отварное 1, карамель 20, чай с сахаром и лимоном 200.	суп молочный с вермишелью 250 горячий бутерброд с колбасой и сыром 30/20/30, конфета 20, кофеинный напиток 200.	каша молочная манная 250, бутерброд с маслом и медом 30/10/20, какао 200, карамель 20, яблоко 350.	каша молочная гречневая 250, бутерброд с маслом и колбасой 30/10/20, конфета 20, кофеинный напиток 200.
<b>2-й завтрак</b>	коржик 60, айран 200, фрукты 330.	булочка с посыпкой 80, сок фруктовый 250, фрукты 330.	кекс 60, кефир 200, фрукты 330.	булочка 80, сок фруктовый 250, фрукты 330.	вафли 60, бифидок 200, фрукты 330.	самса 150, сок фруктовый 250, фрукты 330.	пряник 60, йогурт 200, фрукты 330.
<b>Обед</b>	салат свежий помидор и огурцов-150, суп лапша с мясом и сметаной-250/25/10, овощное рагу с говядиной 300, компот 200,	салат морковный 150, суп овощной с мясом и сметаной-250/25/10, палау 250, компот 200.	стев помидор и сл перца 150 суп с вермишелью с мясом и сметаной 250/25/10, тефтели мясные 100, картофель запеченный 200, компот 200.	салат свежий капусты с яблоком 150, суп харчо с мясом и сметаной 250/25/10, рыба запеченная в соусе 150, картофельное пюре 200, компот 200.	салат свекольный 150, рассольник с мясом и сметаной 250/25/10, зразы рубленые 90, рис припущенный 130, компот 200.	салат витаминный 150, суп свекольный с курицей и сметаной-250/25/10, куры запеченные с картофелем 300 компот 200.	салат св огурцов 150, суп фасолевый с мясом и сметаной 250/25/10, мясной рулет 250, компот 200.
<b>Полдник</b>	булочка 80, сок фруктовый 250	пряник 60, бифидок 200.	пирожок с мясом 150, сок фруктовый 250.	печенье 60, йогурт-200.	булочка с посыпкой 80, сок фруктовый 250.	коржик 60, айран 200.	булочка 80, сок фруктовый 250.
<b>Ужин</b>	котлета мясная 90, спагетти отварные 130, салат из свежей капусты 100, шарлотка со сгущенкой-80/20, фрукты 330, сок 250.	котлетарыбная 100, картофельное пюре 200, салат свежий капусты с кукурузой 100, запеканка творожная с повидлом 100/10, фрукты 330, сок 250.	бефстроганов 120 гречневый гарнир 130, салат свекольный 100, омлет 100, фрукты 330, сок 250.	гуляш из говядины 120, пшеничный гарнир 130, салат из св огурцов 100, пудинг из творога с джемом 100/20, фрукты 330, сок 250.	запеканка картофельно-мясная 250, салат морковный 100, шарлотка с повидлом 80/20, сок 250, фрукты 330.	рыба запеченная с овощами 150, макароны отварные 130, салат свежих помидор 100, сырники творожный 100, сок 250, фрукты 330.	бигус 250, салат свежих помидор 100, омлет 100, фрукты 330, сок 250.

НПА:

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

- Постановление Правительства Республики Казахстан от 12 марта 2012г. №320

- Методические рекомендации Министерства Здравоохранения РК Казахской Академии питания, Национального центра питания «Единые стандарты по рациону питания школьников»

Исп: диетсестра Камалова Э.Т.

