

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

**Перспективное четырехнедельное меню (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, какао 200.	каша молочная геркулес 250, бутерброд с маслом и колбасой 30/10/30, чай с сахаром и лимоном 200.	суп молочный свермишелью 250, бутерброд с маслом и повидлом 30/10/20, кофейный напиток 200.	каша молочная кукурузная 250, горячий бутерброд с колбасой и сыром 30/20/30, какао 200.	каша молочная пшено 250, бутерброд с маслом и сыром 30/10/30, чай с сахаром 200	каша молочная гречневая 250, бутерброд с маслом и медом 30/10/20, цикорий-200	каша молочная ячневая 250, бутерброд с маслом и колбасой 30/10/20, кофейный напиток 200.
<b>2-й завтрак</b>	печенье 60, сок фруктовый 250, яблоко 350	булочка 60, айран 200 груша 200	коржик 60, сок фруктовый 250, банан 230	булочка с посыпкой 60, бифидок 200 апельсин 350	пряник 60, сок фруктовый 250, яблоко 300	булочка со сгущенкой 60 кефир 200 груша 330	вафли 60, сок фруктовый 250. яблоко 350
<b>Обед</b>	салат свежей капусты с кукурузой 100, борщ с мясом и сметаной-250/25/10, кури отварные 100, рис припущенный 130, компот 200, мед пчелиный 10	салат свекольный 100, суп гороховый с мясом и сметаной-250/25/10, голубцы 200, картофельное пюре 250, компот 200.	салат морковный с чесноком 100, щипс мясом и сметаной 250/25/10, гуляш 100, гречневый гарнир 200, компот 200, мед пчелиный 10	ств капуста с морковью 100, суп с клецками с мясом и сметаной 250/25/10, рыбные котлеты 90, картофель запеченный 200, компот 200.	салат свекольный-100, щи с мясом и сметаной 250/25/10, палау 250, компот 200. мед пчелиный 10	салат витаминный 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. мед пчелиный 10
<b>Полд-ник</b>	булочка с посыпкой 60, йогурт-200.	вафли 60, сок фруктовый 250.	булочка со сгущенкой 60 кефир 200.	кекс 60, сок фруктовый 250.	булочка 60, йогурт 200.	печенье 60, сок фруктовый 250.	булочка с посыпкой 60 бифидок 200.
<b>Ужин</b>	мясо тушенное с картофелем и овощами 300, салат морковный -100, шарлотка с медом-80/10, банан 200, сок 250.	рыба жаренная с 200, макароны 130, салат свежей капусты с горошком 100, ленивые вареники со сметаной 100/10, апельсин-350, сок	куырдак 250/300 салат «Рубин» 100, омлет-100, яблоко 350, сок 250.	мясная поджарка 120, ячневый гарнир 130, салат соленый огурец с луком-100, запеканка из творога с повидлом 100/20, груша 350,	котлета мясная 90, овощное рагу 200, салат морковный 100, шарлотка с медом-80/10, сок 250 банан 250	рыба запеченная в сметане с сыром 150, гречневый гарнир 130, салат рубин 100, пудинг творожный 100,	пилав 250, салат свежей капусты с яблоком 100, омлет 100, груша 350, сок 250.

		250.		сок 250		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 джемом 30/10/20, чай с сахаром 200.	каша молочная пшено 250, бутерброд с маслом и колбасой 30/10/30, кофейный напиток 200.	каша молочная манная 250, бутерброд с маслом и сыром 30/10/30, какао 200.	каша молочная ячневая 250, бутерброд с маслом 30/10, яйцо отварное 1, чай с сахаром и лимоном 200.	суп молочный с вермишелью 250 бутерброд с колбасой 30/20/30, кофейный напиток 200.	каша молочная манная 250, бутерброд с маслом и медом 30/10/20, какао 200	каша молочная гречневая 250, бутерброд с маслом и колбасой 30/10/20, кофейный напиток 200.
<b>2-й завтрак</b>	булочка 30, айран 200 апельсин 330	пряник 60, сок фруктовый 250. банан 200	булочка со сгущенкой 60 кефир 200 яблоко 330	коржик 60, сок фруктовый 250, груша 350	булочка 30 ряженка 200 апельсин 330	печенье 60, сок фруктовый 250.	вафли 60, кефир 200. яблоко 350
<b>Обед</b>	салат свекольный с сыром-100, суп лапша с мясом и сметаной-250/25/10, овощное рагу с говядиной 300, компот 200,	салат морковный с чесноком 100, суп овощной с мясом и сметаной-250/25/10, палау 250, компот 200. мед пчелиный 10	стсв капусты с зеленым горошком 100 суп с вермишелью с мясом и сметаной 250/25/10, тефтели мясные 100, картофель запеченный 200, компот 200.	салат свежий капусты с яблоком 100, суп харчо с мясом и сметаной 250/25/10, рыба запеченная в молочном соусе 150, картофельное пюре 200, компот 200. мед пчелиный 10	салат свекольный 100, рассольник с мясом и сметаной 250/25/10, зразы рубленые 90, рис припущенный 130, компот 200.	салат св капусты 100, суп фасолевый с курицей и сметаной-250/25/10, куры запеченные с картофелем 300 компот 200. мед пчелиный 10	салат фасоль с морковью 100, свекольник с мясом и сметаной 250/25/10, мясной рулет 250, компот 200.
<b>Полдник</b>	печенье 30, сок фруктовый 250	булочка с посыпкой 60 бифидок 200.	вафли 60, сок фруктовый 250.	булочка с повидлом 60, йогурт-200.	кекс 60, сок фруктовый 250.	печенье 60, бифидок 200.	булочка 60 сок фруктовый 250.
<b>Ужин</b>	котлета мясная 90, спагетти отварные 130, салат из свежей капусты 100, шарлотка со сгущенкой-80/20, яблоко 330, сок 250.	котлетарыбная 100, картофельное пюре 200, салат свежей капусты с кукурузой 100, запеканка творожная с повидлом 100/10, груша 350, сок 250.	Бефстроганов 120 гречневый гарнир 130, салат «Рубин» 100, омлет 100, апельсин 330, сок 250.	гуляш из говядины 120, пшеничный гарнир 130, салат из св огурцов 100, пудинг из творога с джемом 100/20, банан 350, сок 250	запеканка картофельно-мясная 250, салат морковный с чесноком-100, шарлотка с повидлом 80/20, сок 250 яблоко 350	рыба запеченная с овощами 150, макароны отварные 130, салат соленый огурец 100, сырники творожный 100, сок 250	бигус 250, салат свекольный с изюмом 100, омлет 100, груша 350, сок 250.

	15 день	16 день	17 день	18 день	19 день	20 день	21 день
<b>1-й завтрак</b>	каша молочная пшеничная 250, бутерброд с маслом и сыром 30/10/30, чай с сахаром и лимоном 200.	каша молочная геркулес 250, бутерброд с маслом и колбасой 30/10/30, чай с сахаром и лимоном 200.	суп молочный с вермишелью 250, бутерброд с маслом и джемом 30/10/20, кофейный напиток 200.	каша молочная кукурузная 250, горячий бутерброд с колбасой и сыром 30/20/30, какао 200.	каша молочная пшено 250, гренки с маслом и сыром 30/10/30, чай с сахаром 200	каша молочная гречневая 250, бутерброд с маслом и медом 30/10/20, цикорий-200	каша молочная ячневая 250, бутерброд с маслом и колбасой 30/10/20, кофейный напиток 200.
<b>2-й завтрак</b>	булочка 30, сок фруктовый 250 банан 200	вафли-60, сок фруктовый 250, яблоко 350	булочка с изюмом 60 ряженка 200, апельсин 330	кекс 60, сок фруктовый 200/250. яблоко 350	булочка с повидлом 60, йогурт 200. банан 200	печенье 60, сок фруктовый 250. апельсин 330	булочка 60 кефир 200, яблоко 350
<b>Обед</b>	салат свежей капусты с кукурузой-100, суп рисовый с мясом и сметаной-250/25/10, котлеты мясные 90, гречневый гарнир 130, компот 200, мед пчелиный 10	салат свекольный 100, борщ с мясом и сметаной 250/25/10, куры запеченные 150, картофельное пюре 200, компот 200	салат морковный 100, рассольник с мясом и сметаной 250/25/10, мясо тушенное 100, капуста тушенная 200, компот 200, мед пчелиный 10	ст. соленый огурец с луком и морковью 100, суп гороховый с мясом и сметаной и гренки 250/25/10, рыбные тефтели 90, овощное рагу 200, компот-200, мед пчелиный 10	салат свекольный-100, суп лапша с мясом и сметаной 250/25/10, голубцы 200, кукурузный гарнир 150, компот-200,	салат св. капусты с горошком 100, суп пшеничный с мясом и сметаной 250/25/10, жаркое по-домашнему 300, компот-200, мед пчелиный 10	салат морковный 100, суп овощной с мясом и сметаной 250/25/10, пельмени 250, компот 200, мед пчелиный 10
<b>Полдник</b>	пряник 60, айран 200.	булочка с повидлом 60, йогурт 200.	коржик 60, сок фруктовый 250	ватрушка 60, бифидок 200	пряник 60, сок фруктовый 250.	булочка 30 ряженка 200	вафли 60, сок фруктовый 250.
<b>Ужин</b>	домашнее жаркое 300, салат морковный 100, шарлотка с медом-80/10, яблоко 330, сок 250.	рыба запеченная с овощами 150, перловый гарнир 130, салат свежей капусты с горошком-100, ленивые вареники со сметаной 100/10, апельсин-350, сок 250.	куырдак 300 салат «Рубин» 100, омлет-100, груша 350, сок 250.	гуляш 120, ячневый гарнир 130, салат св. капусты с кукурузой 100, запеканка из творога со сгущенкой 100/20, банан 350, сок 250	шницель 90, картофельное пюре 200, салат морковный с чесноком-100, шарлотка с повидлом 80/20, сок 250 яблоко 350	рыба запеченная в сметане с сыром-150, гречневый гарнир 130, салат морковный с изюмом 100, пудинг творожный 100, сок 250	палау 250, салат свежей капусты с яблоком-100, омлет-100, груша 350, сок 250.

	22 день	23 день	24 день	25 день	26 день	27 день	28 день
<b>1-й завтрак</b>	каша молочная геркулес 250, бутерброд с маслом и сыром 30/10/30, какао 200.	каша молочная манная 250, бутерброд с маслом и колбасой 30/10/30, чай с сахаром и лимоном 200.	каша молочная рисовая 250, бутерброд с маслом и повидлом 30/10/20, кофейный напиток 200.	каша молочная кукурузная 250, горячий бутерброд с колбасой и сыром 30/20/30, какао 200.	суп молочный с вермишелью 250, яйцо 1, бутерброд с маслом 30/10, чай с сахаром 200	каша молочная пшено 250, гренки с маслом и сыром 30/10/30, цикорий-200	каша молочная ячневая 250, бутерброд с маслом и колбасой 30/10/20, кофейный напиток 200.
<b>2-й завтрак</b>	печенье 30, сок фруктовый 250, яблоко 350	булочка 30, айран 200, банан 200	коржик 60, сок фруктовый 250, апельсин 330	ватрушка 60, бифидок 200, яблоко 350	пряник 60, сок фруктовый 250, банан 200	булочка 30, ряженка 200, апельсин 330	вафли 60, сок фруктовый 250, яблоко 350
<b>Обед</b>	салат свекольный 100, суп овощной с мясом и сметаной 250/25/10, биточки мясные 100, гречневый гарнир-130, компот 200, мед пчелиный 10	салат свежей капусты с кукурузой 100, суп с вермишелью с мясом и сметаной-250/25/10, азу 250, компот 200,	салат морковный 100, борщ с мясом и сметаной 250/25/10, гуляш 120, рис откидной 150, компот 200, мед пчелиный 10	стев капуста с морковью 100, суп гороховый с мясом и сметаной 250/25/10, рыба тушеная с овощами 90, овощи в молочном соусе 200, компот-200.	салат морковный с чесноком 100, свекольник с мясом и сметаной 250/25/10, палау 250, компот 200, мед пчелиный 10	салат свекольный 100, рассольник с мясом и сметаной 250/25/10, гуляш 120, капуста тушенная 200, компот-200.	салат с морковью 100, суп овощной с мясом и сметаной 250/25/10, манты 250, компот 200, мед пчелиный 10
<b>Полдник</b>	булочка с повидлом-60, йогурт 200.	вафли-60, сок фруктовый 250.	булочка с изюмом 60, ряженка 200.	кекс 60, сок фруктовый 250.	булочка с повидлом 60, йогурт 200.	печенье 60, сок фруктовый 250.	булочка 60, кефир 200.
<b>Ужин</b>	рыба запеченная 150, картофельное пюре 200, салат витаминный 100, запеканка творожная с повидлом 100/10, груша 350, сок 250.	Запеканка мясная с макаронами 250, ствол огурец 100, шарлотка с творогом 100/10, апельсин-350, сок 250.	тефтеля мясная 300, картофель отварной 200, салат «Рубин» 100, омлет-100, груша 350, сок 250.	мясная поджарка 120, пшеничный гарнир 130, салат морковный с изюмом 100, ленивые вареники из творога со сметаной 100/20, банан 350, сок 250	котлета мясная 90, овощное рагу 200, салат свежей капусты 100, шарлотка с джемом 80/10, сок 250, яблоко 350	рыбные биточки 100, картофельное пюре 200, салат соленых огурцов 100, пудинг творожный 100, сок 250	плов 250, салат свежей капусты с кукурузой 100, омлет-100, груша 350, 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 Министерства Здравоохранения РК Казахской Академии питания, Национального центра питания «Единые стандарты по рациону питания школьников»

Исп: Камалова Э.Т.