



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

**Перспективное двухнедельное меню 2022г. (лето-осень)**

	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
<b>1-й завтрак</b>	Суп молочный с макарон изделиями 250, бутерброд с маслом и сыром 30/10/30, какао 200, фрукты 330	каша молочная пшеничная 250, бутерброд с маслом и повидлом 30/10/30, кофейный напиток 200, фрукты 330	каша молочная ячневая 250, бутерброд с маслом и колбасой 30/10/30, чай с сахаром 200, фрукты 330	каша молочная кукурузная 250, бутерброд с маслом и медом 30/20/40, яйцо отварное 1, цикорий 200, фрукты 330	каша молочная манная 250, гренки с маслом и повидлом 30/10/30, какао 200, батон 30, фрукты 330	каша молочная геркулес 250, горячий бутерброд с колбасой и сыром 30/20/30, кофейный напиток 200, фрукты 330	каша молочная пшеничная 250, бутерброд с маслом и медом 30/10/40, чай с сахаром 200, фрукты 330.
<b>2-й завтрак</b>	булочка с посыпкой, йогурт 200.	пряник 60, сок фруктовый 250	булочка, кефир 200	булочка, сок 250.	булочка, айран 200	печенье 60, сок фруктовый 250	пряник 60 йогурт 200.
<b>Обед</b>	салат св помидор 150, борщ с мясом и сметаной 250/25/20, котлета с соусом 150, гречневый гарнир 150, компот с Vit "C" 200.	салат св капусты с кукурузой 150, суп гороховый с мясом и сметаной 250/25/10, гуляш 150, макароны отварные 140, компот с Vit "C" 200.	салат свекольный 150, рассольник с мясом и сметаной 250/25/20, голубцы/ бигус - 300, кисель с Vit "C" 200.	салат фасоль с морковью 150, суп рисовый с мясом и сметаной 250/25/10, рыбные биточки с соусом 150, картофель отварной 200, компот с Vit "C" 200.	салат свежей помидор 150, свекольник с мясом и сметаной 250/25/20, палау из кур 250, компот с Vit "C" 200.	салат св огурцов 150, домашняя лапша с мясом и сметаной 250/25/10, куырдак 300, компот с Vit "C" 200.	салат св помидоров и огурцов 150, суп овощной с мясом и сметаной 250/25/20, манты 300, компот с Vit "C" 200.
<b>Полд-ник</b>	запеканка творожная с медом 150, сок 250	булочка домашняя, айран 200	пудинг творожный со сгущенкой 150, сок 250	пицца 60, йогурт 200.	сырники творожные с медом 150, сок 250	самса с мясом 150, кефир 200	запеканка творожная со сгущенкой 150, сок 250.
<b>Ужин</b>	мясо тушенное с картофелем и овощами 300, салат морковный 150, чай с лимоном 200, вафли 60, фрукты 330, сок 250.	суп овощной с мясом и сметаной 250/25/10, рыба запеченная 150, картофельное пюре 200, салат св помидор и огурцов 150, фрукты 330, сок 250.	мясо запеченное с картофелем и сыром 300, салат свежей помидор и огурцов 150, какао 200, печенье 60, фрукты 330, сок 250.	мясная поджарка 150, ячневый гарнир 150, салат свекольный с сол.огурцом-150, пряник 250, фрукты 330, сок 250.	шницель с соусом 150, спагетти 150, салат св капусты с кукурузой 150, чай с лимоном 200, вафли 60, сок 250, фрукты 330.	щи с мясом и сметаной 250/25/10, рыбные рулетики с овощами 150, гречневый гарнир 150, салат свекольный 150, сок 250, фрукты 330.	гуляш 150, картофельное пюре 200, салат морковный 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 кукурузная 250, бутерброд с маслом и 30/10/30, цикорий 200, фрукты330	каша молочная гречневая 250, бутерброд с маслом и мёдом 30/10/40, какао 200, фрукты330.	каша молочная манная 250, бутерброд с маслом и повидлом 30/10/30, кофейный напиток 200, фрукты330	каша молочная рисовая 250, бутерброд с маслом и сыром 30/30/10, какао 200, фрукты330	каша молочная геркулес 220, гренки с маслом и мёдом 30/10/40, цикорий 200, фрукты330	каша молочная пшеничная 250, горячий бутерброд с колбасой и сыром 30/20/30, чай с сахаром 200, фрукты330	каша молочная ячневая 250, бутерброд с маслом и мёдом 30/10/40, кофейный напиток 200, фрукты 330.
2-й завтрак	булочка с посыпкой 80, сок фруктовый 250	печенье/булочка, кефир 200	булочка, йогурт 200	булочка, сок фруктовый 250.	булочка, кефир 200	печенье 60, сок фруктовый 250	пряник 60, айран 200
Обед	салат свежей помидор 150, суп гречневый с мясом и сметаной-250/25/20, Голубцы/ перец фаршированный карт пюре 300, кисель с Vit "С" 200.	салат из свеклы с зеленым горошком 150, борщ с мясом и сметаной-250/25/10, гуляш150, рис припущенный 150, компот с Vit "С" 200.	салат морковный 150, свекольник с мясом и сметаной 250/25/20, мясная поджарка150, макароны 150, компот с Vit "С" 200.	салат свежей капусты 150, суп пшеничный с яйцом, мясом и сметаной 250/25/20, рыбные тефтели с соусом 150, картофельное пюре 200, компот с Vit "С" 200.	салат св помидор 150, щи с мясом и сметаной 250/25/20, плов 150/150, кисель с Vit "С" 200.	салат св огурцов 150, домашняя лапша с мясом и сметаной 250/25/10, запеканка картофельно-мясная 300, компот с Vit "С" 200.	салат св капусты и кукурузы 150, суп Харчо с мясом и сметаной 250/25/20, мясной рулет 300, компот с Vit "С" 200.
Полдник	вафли 60, айран 200.	пирожок с мясом, сок250	запеканка творожная со сгущенкой 150, сок 250.	шарлотка с мёдом 150, айран 200.	сырники творожные со сгущенкой 150, сок 250	вафли 60, йогурт 200	лапшевник творожный с повидлом 150, сок 250.
Ужин	бефстроганов 150, ячневый гарнир 150, салат из свежей капусты 150, омлет 100, фрукты330, сок 250.	суп перловый с мясом и сметаной 250/25/10, рыба запеченная с сыром150, картофель отварной 200, салат св огурцов 150, фрукты 330, чай с сахаром 200, вафли 60, сок 250.	биточки мясные с соусом 150, горошница150, салат свежей помидор и огурцов-150, фрукты330, сок фруктовый 250.	мясо тушеное с овощами 150, гречневый гарнир 150, салат свекольный с сол.огурцом 150, чай с сахаром и лимоном 200, фрукты330, сок 250.	котлета 150,капуста туш 150, салат морковный с фасолью 150, чай с лимоном 200, сок 250, фрукты330.	суп с гречневой кр с мясом и сметаной 250/25/10, рыба запеченная с овощами 150, картофельное пюре 200, салат свекольный 150, какао200, фрукты330, сок 250.	гуляш150, сложный гарнир 150, салат св помидор и огурцов 150, сок 250, фрукты330.

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 Кахакской Академии питания, Национального центра питания «Единые стандарты по рациону питания школьников»

Исп: Камалова Э.Т.