



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

**Перспективное двухнедельное меню 2022г. (зима-весна)**

	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 30/10/33, 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 30/33/30, 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 капусты 150, борщ с мясом и сметаной 250/25/20, котлета с соусом 150, гречневый гарнир 150, компот с Vit "С" 200.	салат свекольный 150, суп гороховый с мясом и сметаной 250/25/10, гуляш 150, макароны отварные 140, компот с Vit "С" 200.	салат св капусты с яблоком 150, рассольник с мясом и сметаной 250/25/20, голубцы/ бигус -300, кисель с Vit "С" 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 "С" 200.	салат св капусты с горошком 150, свекольник с мясом и сметаной 250/25/20, палау из кур 250, компот с Vit "С" 200.	салат сол огурцов и луком 150, домашняя лапша с мясом и сметаной 250/25/10, куырдак 300, компот с Vit "С" 200.	салат св капусты с морковью 150, суп овощной с мясом и сметаной 250/25/20, манты 300, компот с Vit "С" 200.
<b>Полд-ник</b>	запеканка творожная с медом 150, сок 250	булочка домашняя, айран 200	пудинг творожный со сгущенкой 150, сок 250	пицца 150, 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 капусты с кукурузой 150, фрукты 330, сок 250.	мясо запеченное с картофелем и сыром 300, салат икра морковная с 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 морковный 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 икра свекольная 150, сок 250, фрукты 330.	гуляш 150, картофельное пюре 200, салат икра морковная 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 сыром 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	булочка со сгущенкой, кефир 200	булочка, йогурт 200	булочка, сок фруктовый 250.	булочка, кефир 200	печенье 60, сок фруктовый 250	пряник 60, айран 200
Обед	салат фасоль с морковью150, суп гречневый с мясом и сметаной-250/25/20, азу с картофелем 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 икра морковная 150, свекольник с мясом и сметаной 250/25/20, мясная поджарка150, макароны 150, компот с Vit "С" 200.	салат свекольный 150, суп пшенный с яйцом, мясом и сметаной 250/25/20, рыбные тефтели с соусом 150, картофельное пюре 200, компот с Vit "С" 200.	салат св капусты с яблоком150, щи с мясом и сметаной 250/25/20, плов 150/150, кисель с Vit "С" 200.	салат сол огурцов с луком150, суп харчо с мясом и сметаной 250/25/20, мясной рулет 300, компот с Vit "С" 200.	салат св капусты и кукурузы 150, домашняя лапша с мясом и сметаной 250/25/10, запеканка картофельно-мясная 300, компот с Vit "С" 200.
Полд-ник	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	биточки с соусом 150, ячневый гарнир 150, салат из свежей капусты с яблоком 150, омлет 100, чай с сахаром 200, фрукты330, сок 250.	суп перловый с мясом и сметаной 250/25/10, рыба запеченная с сыром150, картофель отварной 200, салат сол огурец 150, фрукты 330, вафли 60, сок 250.	шницель мясной с соусом 150, горошница150, салат св капусты с кукурузой150, фрукты330, пряник 60, сок фруктовый 250.	мясо тушеное с овощами 150, гречневый гарнир 150, салат морковный 150, чай с сахаром и лимоном 200, печенье60, фрукты330, сок 250.	котлета мясная150, капуста туш-(овощное рагу) 200, чай с лимоном 200, вафли 60, сок 250, фрукты330.	суп с гречневой кр с мясом и сметаной 250/25/10, рыба запеченная с овощами 150, картофельное пюре 200, салат икра свекольная 150, какао200, фрукты330, сок 250.	гуляш150, сложный гарнир 200, салат фасоль с морковью150, печенье 60, 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 Кахахской Академии питания, Национального центра питания «Единые стандарты по рациону питания школьников»

Исп: Камалова Э.Т.