

КГУ Специальная школа интернат №8

Управления образования ВКО



Утверждаю директор

Картенова А.М

Перспективное меню

(Лето весна)

Нач 2024 -2025

Утверждаю директор :

Картенова А.М

меню 1 день

« _____ » 2024 по « _____ » 2025год

	№	Наименования блюда	норма приема	выход блюд от 7- 18 лет
завтрак		Каша геркулесовая молочная сладкая		300гр
	1	геркулес	20	
	2	Молоко	150	
	3	Масло сливочное	10	
	4	Сахар	5	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным		
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Масло сливочное	12	
		Какао на молоке сладкий		
	1	Какао	2	
	2	Молоко	100	
	3	Сахар	10	
10ч	1	Фрукты	250	
Обед		Салат из свежих овощей заправленный маслом		100/3
	1	огурец свежий	40	
	2	морковь свежая	40	
	3	лук	20	
	4	масло растительное	3	
	5	зелёный горошек	20	
		Суп перловый домашний со сметаной		300/10
	1	Мясо (кости)	30	
	2	лук	20	
	3	морковь	20	
	4	сметана	10	
	5	картофель	100	
	6	масло раст	3	
	7	масло сливочное	10	
	8	перловка	10	
		Жаркое картофельное		
	1	мясо говядина	95	300гр
	2	Картофель	300	
	3	Лук	30	
	4	морковь	30	
	5	Масло сливочное	10	
	6	масло растительное	2	
	7	томат паста	5	
		Кисель		200гр

	1	кисель	20	
	12	сахар	10	
		Хлеб пшеничный и ржаной		
	1	хлеб пшеничный	100	
	2	ржаной	50	
Полдник		Пироги сладкие с молоком		150г/150р
	1	Мука пшеничная	35	
	2	сахар	5	
	3	масло сливочное	10	
	4	масло растительное	2	
	5	Яйцо	1/5	
	6	дрожжи	01	
	7	Повидло	25	
	8	Молоко	150	
Ужин		Плов с курицей		200гр
	1	Куры		
	2	рис		
	3	лук		
	4	морковь		
	5	масло сливочное		
	6	масло растительное		
		Хлеб пшеничный и ржаной		50/50гр
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	хлеб ржаной	50	
		Чай сладкий		
	1	чай	2	
	2	сахар	10	
Ужин 2		Сок натуральный		100/25гр
	1	сок	100	
дополнения		печенье	25	
	1	соль	8	
	2	специи	2	

М/с Раимжанова Г,З

Шеф повар Лукашенко Н

Меню 2 день

Меню раскладка

	№	Наименования блюда	Норма в граммах	Выход блюд 7-18лет
Завтрак		Суп пшенный молочный сладкий		300/50гр
	1	Молоко	150	
	2	Пшено	20	
	3	Сахар	10	
	4	Масло сливочное	10	
	5	Отварное яйцо	1	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Масло сливочное	12	
		Кофейный напиток с молоком		200гр
	1	Кофейный напиток	4	
	2	Молоко	100	
	3	Сахар	15	
10ч		Фрукты		250
Обед		Салат редьки заправленный растительным маслом		100/3гр
	1	Редька	60	
	2	Лук	20	
	3	Морковь	30	
	4	Масло раст	3	
	5	Кукуруза	20	
	6	Перец	50	
		Суп борщ со сметаной на костном бульоне		250/300/10гр
	1	Мясо (кости)	30	
	2	Лук	30	
	3	Морковь	30	
	4	Свекла	70	
	5	Капуста	70	
	6	Масло сливочное	10	
	7	Масло растительное	2	
	8	Сметана	10	
	9	Картофель	100	
		Котлета с вермишелью подлив		100/180/10
	1	Мясо говядина	70/80	
	2	Вермишель	40	

	3	Лук	30/30	
	4	Морковь	30/30	
	5	Масло сливочное	10	
	6	масло растительное	2	
	7	яйцо	1/3	
	8	Томат паста	5	
		Компот		200гр
	1	Компот	20	
	2	Сахар	20	
		Хлеб пшеничный и ржаной		100/50
	1	Пшеничный	100	
	2	Ржаной	50	
Полдник		Манник с повидлом		250гр
	1	Манка	30	
	2	Сахар	10	
	3	Масло сливочное	8	
	4	Масло растительное	2	
	5	Яйцо	1/5	
	6	Повидло	180	
	7	Молоко	50	
	1	Сок натуральный		200гр
Ужин		Овощной пудинг с курицей		250гр
	1	Картофель	250	
	2	Куры	100	
	3	Лук	20	
	4	Морковь	30	
	5	Масло растительное	2	
	6	Капуста	100	
		Хлеб пшеничный и ржаной		50/50
	1	Хлеб пшеничный	50	
	1	Хлеб ржаной	50	
		Чай сладкий с лимоном		200гр
	1	Чай	2	
	2	Сахар	15	
	3	лимон	20	
Ужин 2	1	Кефир		200
	2	Кефир	200	
	3			
Дополнения		Соль, специи		8/2
	1	Соль	8	
	2	специи	2	

Составила м/с Раимжанова Г.З.

Повар Калиаскарова С.К.

Меню 3 день

Меню раскладка

	№	Наименования блюда	Норма в граммах	Выход блюд 7-18лет
Завтрак		Каша полтавская молочная сахаром и маслом		300гр
	1	Молоко	150	
	2	Полтавская	25	
	3	Сахар	10	
	4	Масло сливочное	10	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Масло сливочное	12	
		Какао с молоком сладкий		200гр
	1	Какао	4	
	2	Молоко	100	
	3	Сахар	15	
10ч		Фрукты		250
Обед		Салат из зеленого горошка с луком заправленный растительным маслом		100/3гр
	1	Зеленый горошек	100	
	2	Лук	20	
	3	Морковь	30	
	4	Масло раст	3	
		Суп щи со сметаной на костном бульоне		300/10гр
	1	Мясо (кости)	30	
	2	Лук	30	
	3	Морковь	30	
	4	Капуста	110	
	5	Картофель	100	
	6	Масло сливочное	10	
	7	Масло растительное	2	
	8	Сметана	10	
	9			
		Голубцы с подливом		80/180/20
	1	Мясо говядина	70	
	2	Рис	40	
	3	Лук	30	
	4	Морковь	30	

	5	Масло сливочное	10	
	6	масло растительное	2	
	7	Яйцо	1/3	
	8	Капуста	150	
		Кисель		200гр
	1	Кисель	20	
	2	Сахар	20	
		Хлеб пшеничный и ржаной		100/50
	1	Пшеничный	100	
	2	Ржаной	50	
Полдник		Кренделя домашние сок яблочный		120гр
	1	Мука	35	
	2	Сахар	10	
	3	Масло сливочное	8	
	4	Масло раст	2	
	5	Яйцо	1/5	
	6	Кефир	50	
	7	Сок яблочный	200г	200гр
Ужин		Рыба с картофельным пюре		80/300/20гр
	1	Картофель	400	
	2	Рыба	220	
	3	Лук	20	
	4	Морковь	30	
	5	Масло растительное	2	
	6	Масло сливочное	4	
		Хлеб пшеничный и ржаной		50/50
	1	Хлеб пшеничный	50	
	1	Хлеб ржаной	50	
		Чай сладкий с лимоном		200/20гр
	1	Чай	2	
	2	Сахар	15	
	3	лимон	20	
Ужин 2		Молоко печения		200/25
		Молоко	200	
		Печения	25	
Дополнения				
		Специи, соль		8/2
	1	Соль	8	
	2	специи	2	

Составила м/с Раимжанова Г.З

Шеф повар Калиаскарова С

	№	Наименования блюда	Норма в граммах	Выход блюд 7-18лет
Завтрак		Каша манная молочная сахаром и маслом		300gp
	1	Молоко	150	
	2	Манка	25	
	3	Сахар	10	
	4	Масло сливочное	10	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Масло сливочное	12	
		Кофе напиток с молоком сладкий		200gp
	1	Кофейный напиток	4	
	2	Молоко	100	
	3	Сахар	15	
10ч		Фрукты		250
Обед		Салат из моркови растительным маслом		100/3gp
	1	Морковь	100	
	2	Лук	20	
	3	Масло растительное	3	
	4	Чеснок	5	
		Суп свекольник со сметаной на костном бульоне		250/300/10gp
	1	Мясо (кости)	30	
	2	Лук	30	
	3	Морковь	30	
	4	Свекла	100	
	5	Масло сливочное	10	
	6	Масло растительное	2	
	7	Сметана	10	
	8	Картофель	100	
		Котлета с гороховым пюре		100/180/20
	1	Мясо	70	
	2	Горох	60	
	3	Лук	30	
	4	Морковь	30	
	5	Масло сливочное	10	
	6	масло растительное	10	
		Компот		200gp
	1	Компот	20	
	2	Сахар	20	
		Хлеб пшеничный и ржаной		100/50
	1	Пшеничный	100	
	2	Ржаной	50	

Полдник		Плюшки сладкие		120гр
	1	Мука	35	
	2	Сахар	10	
	3	Масло сливочное	8	
	4	Масло раст	3	
	5	Яйцо	1/5	
	6	Дрожжи	01	
	7	Молоко	50	
		Сок натуральный		200гр
Ужин		Гуляш с макаронами		250гр
	1	Макароны	50	
	2	Мясо	70	
	3	Лук	20	
	4	Морковь	30	
	5	Масло растительное	2	
		Хлеб пшеничный и ржаной сыром		50/50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	1	Хлеб ржаной	50	
	2	Сыр	12	
		Чай сладкий		200гр
	1	Чай	2	
	2	Сахар	15	
Ужин 2		Молоко		200/25
		Молоко	200	
		Вафли	25	
Дополнения				
		Специи ,соль		2/8
	1	специи	2	
	2	Соль	8	

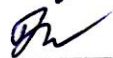
Составила м/с Раимжанова Г.З. 

Шеф Повар Калиаскарова С. 

	№	Наименования блюда	Норма в граммах	Выход блюд 12-18лет
Завтрак		Каша дружба молочная сладкая		300гр
	1	Молоко	150	
	2	Рис	10	
	3	Сахар	10	
	4	Масло сливочное	10	
	5	Пшено	10	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Масло сливочное	12	
		Кофейный напиток с молоком сладкий		200гр
	1	Кофейный напиток	4	
	2	Молоко	100	
	3	Сахар	15	
10ч		Фрукты		250
Обед		Салат огурец свежий заправленный растительным маслом		100/3гр
	1	Огурец	100	
	2	Масло раст	3	
	3	Лук	30	
	4	Морковь		
		Суп перловый со сметаной на костном бульоне		250/300/10гр
	1	Мясо (кости)	30	
	2	Лук	30	
	3	Морковь	30	
	4	Перловка	10	
	5	Картофель	100	
	6	Масло сливочное	10	
	7	Масло растительное	2	
	8	Сметана	10	
	9	Яйцо	1/3	
		Котлета с гороховым гарниром		80/150/20гр
	1	Мясо	70/80	
	2	Горох	50	
	3	Лук	30	
	4	Морковь	30	
	5	Масло сливочное	10	
	6	масло растительное	8	
		Кисель		200гр
	1	Кисель	15	
	2	Сахар	20	
		Хлеб пшеничный и ржаной		100/50

Полдник		Твороженные палочки с повидлом Сок натуральный		200/10гр
	1	Мука	25	
	2	Сахар	10	
	3	Масло сливочное	8	
	4	Масло раст	3	
	5	Яйцо	1/5	
	6	Творог	250	
	7	Повидло	10	
	1	Сок натуральный		200гр
Ужин		Бигус с курицей		300гр
	1	Капуста	400	
	2	Куры	100	
	3	Лук	20	
	4	Морковь	30	
	5	Масло растительное	2	
		Хлеб пшеничный и ржаной сыром		50/50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	1	Хлеб ржаной	50	
	2	Сыр	12	
		Чай сладкий		200гр
	1	Чай	2	
	2	Сахар	15	
Ужин 2		Молоко		200гр
	1	Молоко	200	
дополнения		Специи, соль		2/8
	1	специи	2	
	2	Соль	8	

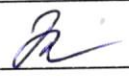
Составила м/с Раимжанова Г.З. 

Повар Калиаскарова 

	№	Наименования блюда	Норма в граммах	Выход блюд 7-18лет
Завтрак		Суп лапша молочная сладкая, сахаром		300гр
	1	Молоко	160	
	2	Лапша	25	
	3	Сахар	10	
	4	Масло сливочное	10	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Масло сливочное	12	
		Какао с молоком сладкий		200гр
	1	Какао	2	
	2	Молоко	100	
	3	Сахар	15	
	4			
10ч		Фрукты		250
Обед		Салат квашенный капусты ,запр растительным маслом		100/3гр
	1	Квашенная капуста	100	
	2	Лук	20	
	3	Масло растительное	3	
		Суп харчо со сметаной на костном бульоне		300/10гр
	1	Мясо (кости)	30	
	2	Лук	30	
	3	Морковь	30	
	4	Рис	15	
	5	Масло сливочное	10	
	6	Масло растительное	2	
	7	Сметана	10	
	8	Картофель	100	
		Плов с курицы		100/200гр
	1	Куры	100	
	2	Рис	50	
	3	Лук	30	
	4	Морковь	30	
	5	Масло сливочное	10	
	6	масло растительное	10	
	7	Яйцо	1/3	
		Компот		200гр
	1	Компот	20	
	2	Сахар	20	
		Хлеб пшеничный и ржаной		100/50
	1	Пшеничный	100	
	2	Ржаной	50	

Полдник		Шарлотка сладкая , Сок натуральный		250/200гр
	1	Мука	35	
	2	Сахар	10	
	3	Масло сливочное	8	
	4	Масло раст	3	
	5	Яйцо	1/5	
	6	Яблоки	100	
	7	Сок натуральный	200	
Ужин		Бигус с мясом		300гр
	1	Капуста	400	
	2	Мясо	100	
	3	Лук	20	
	4	Морковь	30	
	5	Масло растительное	2	
		Хлеб пшеничный и ржаной сыром		50/50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	1	Хлеб ржаной	50	
	2	Сыр	12	
		Чай сладкий		200гр
	1	Чай	2	
	2	Сахар	15	
Ужин 2		Кефир , Печенье		200/25
	1	Кефир Печенье	200/25	
Дополнения		Специи, соль		2/8
	1	Специи	2	
	2	Соль	8	

Составила м/с Раимжанова Г.З. 

Повар Калиаскарова С. 

	№	Наименования блюда	Норма в граммах	Выход блюд 12-18лет
Завтрак		Суп геркулесовый молочный сладкий		300гр
	1	Молоко	150	
	2	Геркулес	20	
	3	Сахар	10	
	4	Масло сливочное	10	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Масло сливочное	12	
		Кофейный напиток с молоком сладкий		200гр
	1	Кофейный напиток	4	
	2	Молоко	100	
	3	Сахар	15	
10ч		Фрукты		250
Обед		Салат из редиски свежей запр раст маслом		100/3гр
	1	Редис	100	
	2	Лук	20	
	3	Масло растительное	3	
		Суп гречневый со сметаной на костном бульоне		300/10гр
	1	Мясо (кости)	30	
	2	Лук	30	
	3	Морковь	30	
	4	Гречка	10	
	5	Картофель	100	
	6	Масло сливочное	10	
	7	Масло растительное	2	
	8	Сметана	10	
		Овощное рагу с мясом		300гр
	1	Мясо	70	
	2	Капуста	150	
	3	Лук	30	
	4	Морковь	30	
	5	Масло сливочное	10	
	6	масло растительное	2	
	7	Картофель	150	
		Кисель		200гр
	1	Кисель	20	
	2	Сахар	20	

		Хлеб пшеничный и ржаной		100/50
	1	Пшеничный	100	
	2	Ржаной	50	
Полдник		Пироги сладкие. Сок натуральный		150/200гр
	1	Повидло	50	
	2	Сахар	10	
	3	Масло сливочное	8	
	4	Масло растительное	2	
	5	Яйцо	1/5	
	6	Дрожжи	1	
	7	Мука	50	
	8	Сок натуральный	200	
	9	Молоко	50	
Ужин		Колбаса с вермишелью		80/180/20гр
	1	Вермишель	50	
	2	Колбаса	100	
	3	Лук	20	
	4	Морковь	30	
	5	Масло растительное	2	
		Хлеб пшеничный и ржаной сыром		50/50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Хлеб ржаной	50	
	3	Сыр	12	
		Чай сладкий		200гр
	1	Чай	2	
	2	Сахар	15	
	3			
Ужин 2	1	Кефир		200/25
	2	Кефир	200	
	3	Вафли	25	
Дополнения		Соль, специи		8/2
	1	Соль	8	
	2	специи	2	

Составила м/с Раимжанова Г.З

Повар Калиаскарова С

	№	Наименования блюда	Норма в граммах	Выход блюд 7-18лет
Завтрак		Каша дружба молочная сладкая		300гр
	1	Молоко	160	
	2	Рис	10	
	3	Сахар	10	
	4	Масло сливочное	10	
	5	Пшено	10	50/12
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным		
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Масло сливочное	12	200гр
		Какао с молоком сладкий		
	1	Какао	2	
	2	Молоко	100	
	3	Сахар	15	
10ч		Фрукты		250
Обед		Осенний заправленный растительным маслом		100/3гр
	1	Капуста	90	
	2	Масло раст	3	
	3	Лук	30	
	4	Морковь	30	
	5	Перец балг	30	
		Суп свекольник со сметаной на костном бульоне		250/300/10гр
	1	Мясо (кости)	30	
	2	Лук	30	
	3	Морковь	30	
	4	Свекла	100	
	5	Картофель	150	
	6	Масло сливочное	10	
	7	Масло растительное	2	
	8	Сметана	10	
		Котлета с макаронами с подливом		80/150/20гр
	1	Мясо	70/80	
	2	Макарон	50	
	3	Лук	30	
	4	Морковь	30	
	5	Масло сливочное	10	
	6	масло растительное	8	
		Компот		200гр
	1	Компот	20	

	2	Сахар	20	
		Хлеб пшеничный и ржаной		100/50
	1	Пшеничный	100	
	2	Ржаной	50	
Полдник		Булка сладкая. Сок натуральный		150/200гр
	1	Дрожжи	1	
	2	Сахар	10	
	3	Масло сливочное	8	
	4	Масло растительное	2	
	5	Яйцо	1/5	
	6	Мука	35	
	7	Сок натуральный	200	
Ужин		Куры с капустным гарниром		80/300/10гр
	1	Капуста	350	
	2	Куры	100	
	3	Лук	20	
	4	Морковь	30	
	5	Масло растительное	2	
		Хлеб пшеничный и ржаной сыром		50/50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Хлеб ржаной	50	
	3	Сыр	12	
		Чай сладкий		200гр
	1	Чай	2	
	2	Сахар	15	
	3			
Ужин 2	1	Молоко вафли		200/25
	2	Молоко	200	
	3	Пряник	25	
Дополнения		Соль, специи		8/2
	1	Соль	8/8	
	2	специи	2/2	

Составила м/с Раимжанова Г.З.

Повар Калиаскарова С

	№	Наименования блюда	Норма в граммах	Выход блюд 12-18лет
Завтрак		Суп геркулесовый молочная сахаром и маслом		300гр
	1	Молоко	150	
	2	Геркулес	25	
	3	Сахар	10	
	4	Масло сливочное	10	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Масло сливочное	12	
		Кофейный напиток с молоком сладкий		200гр
	1	Кофе напиток	4	
	2	Молоко	110	
	3	Сахар	15	
10ч		Фрукты		250
Обед		Салат фасолевый запр раст маслом		100/3гр
	1	Морковь	60	
	2	Лук	20	
	3	Масло растительное	3	
	4	Фасоль	50	
		Суп лапша домашняя со сметаной на костном бульоне		250/300гр
	1	Мясо	30	
	2	Лук	30	
	3	Морковь	30	
	4	Лапша	10	
	5	Масло сливочное	10	
	6	Масло растительное	2	
	7	Сметана	10	
	8	Картофель	100	
		Гуляш с гречневым гарниром		100/200/20
	1	Мяса	70	
	2	Гречка	40	
	3	Лук	30	
	4	Морковь	30	
	5	Масло сливочное	10	
	6	масло растительное	10	
		Кисель		200гр
	1	Кисель	20	
	2	Сахар	20	
		Хлеб пшеничный и ржаной		100/50
	1	Пшеничный	100	

	2	Ржаной	50	
Полдник		Твороженные сырники		300/200гр
	1	Мука	25	
	2	Сахар	10	
	3	Масло сливочное	8	
	4	Масло раст	3	
	5	Яйцо	1/5	
	6	Творог	200	
	7	Сок натуральный	200	
Ужин		Оладий с печени с картофельным пюре		100/250/20гр
	1	Картофель	300	
	2	печень	116	
	3	Лук	20	
	4	Морковь	30	
	5	Масло растительное	2	
		Хлеб пшеничный и ржаной сыром		50/50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	1	Хлеб ржаной	50	
	2	Сыр	12	
		Чай сладкий		200гр
	1	Чай	2	
	2	Сахар	15	
Ужин 2		Кефир печенье		200/25
	1	Кефир	200	
	2	печенье	25	
				2/8
дополнения		Специи, соль		
	1	Специи	2	
	2	Соль	8	

Составила м/с Раимжанова Г.З

Повар Калиаскарова С

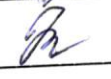
Меню 10 день

Меню раскладка

	№	Наименования блюда	Норма в граммах	Выход блюд 7-18лет
Завтрак		Суп полтавский молочный сладкий		300гр
	1	Молоко	160	
	2	Полтавская	20	
	3	Сахар	10	
	4	Масло сливочное	10	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Масло сливочное	12	
		Какао с молоком сладкий		200гр
	1	Какао	2	
	2	Молоко	100	
	3	Сахар	15	
10ч		Фрукты		250
Обед		Салат винегрет растительным маслом		100/3гр
	1	Огурец квашенный	20	
	2	Лук	20	
	3	Масло раст	3	
	4	Картофель	50	
	5	Свекла	50	
	6	Морковь	40	
	7	Зелёный горошек	20	
		Суп с гороховый со сметаной на костном бульоне		300/10гр
	1	Мясо (кости)	30	
	2	Лук	30	
	3	Морковь	30	
	4	Горох	10	
	5	Картофель	150	
	6	Масло сливочное	10	
	7	Масло растительное	2	
	8	Сметана	10	
	9	Картофель		
		Ленивые голубцы		250/300
	1	Мясо говядина	70	
	2	капуста	200	
	3	Лук	30	
	4	Морковь	30	
	5	Масло сливочное	10	
	6	масло растительное	2	
	7	рис	40	
	8	Томат паста	5	

		Компот		200гр
	1	Компот	15	
	2	Сахар	20	
		Хлеб пшеничный и ржаной		100/50
	1	Пшеничный	100	
	2	Ржаной	50	
Полдник		Кренделя домашние с медом молоком		120/200гр
	1	Мука	35	
	2	Сахар	10	
	3	Масло сливочное	8	
	4	Масло раст	2	
	5	Яйцо	1/5	
	6	Мед	20	
	7	Молоко	200	
				200гр
				250гр
Ужин		Гречка с курицей		
	1	Гречка	40	
	2	Куры	100	
	3	Лук	20	
	4	Морковь	30	
	5	Масло растительное	2	
		Хлеб пшеничный и ржаной		50/50
	1	Хлеб пшеничный	50	
	1	Хлеб ржаной	50	
		Чай сладкий с лимоном		200гр
	1	Чай	2	
	2	Сахар	15	
	3	лимон	20	
				200/25
Ужин 2		Сок печенья		
		Сок натуральный	200	
		Печенье	25	
Дополнения				8/2
		Соль приправы		
		Соль	8	
		Специи	2	

Составила м/с Раимжанова Г.З. 

Повар Калиаскарова 

Меню 11 день

Меню раскладка

	№	Наименования блюда	Норма в граммах	Выход блюд 7-18лет
Завтрак		Каша рисовая молочная сладкая		300гр
	1	Молоко	150	
	2	Геркулес	25	
	3	Сахар	10	
	4	Масло сливочное	10	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	200гр
	2	Масло сливочное	12	
		Кофейный напиток с молоком сладкий с вафлями		
	1	Кофейный напиток	4	
	2	Молоко	110	
	3	Сахар	15	
	4	Вафли	25	
10ч		Фрукты		250
Обед		Салат Ассорти растительным маслом		100/3гр
	1	Морковь	60	
	2	Лук	20	
	3	Масло растительное	3	
	4	Капуста квашенная	20	
	5	Картофель	50	
	6	Зеленый горошек	20	
	7	Свекла	50	
	8	Огурец квашенный	20	
		Суп перловый со сметаной на костном бульоне		300/10гр
	1	Мясо (кости)	30	
	2	Лук	30	
	3	Морковь	30	
	4	Перловка	70	
	5	Масло сливочное	10	
	6	Масло растительное	2	
	7	Сметана	10	
	8	Картофель	100	
				100/180/20
		Котлета с перловкой гарниром		

	1	Мясо	70	
	2	Перловка	50	
	3	Лук	30	
	4	Морковь	30	
	5	Масло сливочное	10	
	6	масло растительное	10	
	7	Яйцо	1/3	
		Кисель		200gr
	1	Кисель	20	
	2	Сахар	20	
		Хлеб пшеничный и ржаной		100/50
	1	Пшеничный	100	
	2	Ржаной	50	
Полдник		Пироги с капустой .Сок натуральный		200/200gr
	1	Мука	35	
	2	Сахар	10	
	3	Масло сливочное	8	
	4	Масло раст	3	
	5	Яйцо	1/5	
	6	Капуста	100	
	7	Дрожжи	0,1	
	8	Сок натуральный	200	
Ужин		Оладий с печени с картофельным пюре		300gr
	1	Картофель	400	
	2	Печень	100	
	3	Лук	20	
	4	Морковь	30	
	5	Масло растительное	2	
		Хлеб пшеничный и ржаной сыром		50/50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	1	Хлеб ржаной	50	
	2	Сыр	12	
		Чай сладкий		200gr
	1	Чай	2	
	2	Сахар	15	
Ужин 2		Кефир		200
	1	Кефир	200	
Дополнения				
		Специи. Соль		2/8
	1	Специи	2	
	2	Соль	8	

м/с Раимжанова Г.З

шеф повар Калиаскарова С

Меню 12 день

Меню раскладка

	№	Наименования блюда	Норма в граммах	Выход блюд 7-18лет
Завтрак		Каша рисовая молочная сладкая		300гр
	1	Молоко	160	
	2	Геркулес	25	
	3	Сахар	10	
	4	Масло сливочное	10	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Масло сливочное	12	
		Какао с молоком сладкий		200гр
	1	Какао	2	
	2	Молоко	100	
	3	Сахар	15	
10ч		Фрукты		250
Обед		Салат зимний растительным маслом		100/3гр
	1	Морковь	60	
	2	Лук	20	
	3	Масло растительное	3	
	4	Капуста квашенная	20	
	5	Картофель	50	
	6	Зеленый горошек	20	
	7	Свекла	50	
	8	Огурец квашенный	20	
		Суп фасолевый со сметаной на костном бульоне		250/300/10гр
	1	Мясо (кости)	30	
	2	Лук	30	
	3	Морковь	30	
	4	Фасоль	70	
	5	Масло сливочное	10	
	6	Масло растительное	2	
	7	Сметана	10	
	8	Картофель	100	
		Рыба с капустным гарниром		100/180/10
	1	Рыба	220	
	2	Капуста	300	
	3	Лук	30	
	4	Морковь	30	
	5	Масло сливочное	10	

	6	масло растительное	10	
	7	Яйцо	1/3	200гр
		Компот		
	1	Компот	20	
	2	Сахар	20	
		Хлеб пшеничный и ржаной		100/50
	1	Пшеничный	100	
	2	Ржаной	50	
Полдник		Пироги с морковью . Сок натуральный		200/200гр
	1	Мука	35	
	2	Сахар	10	
	3	Масло сливочное	8	
	4	Масло раст	3	
	5	Яйцо	1/5	
	6	Морковь	100	
	7	Дрожжи	0,1	
	1	Сок натуральный	200	
Ужин		Запеканка с картофельным пюре		300гр
	1	Картофель	400	
	2	Печень	100	
	3	Лук	20	
	4	Морковь	30	
	5	Масло растительное	2	
		Хлеб пшеничный и ржаной сыром		50/50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	1	Хлеб ржаной	50	
	2	Сыр	12	
		Чай сладкий		200гр
	1	Чай	2	
	2	Сахар	15	
Ужин 2		Кефир		200гр
	1	Кефир	200	
Дополнения		Специи, соль		2/8
	1	специи	2	
	2	Соль	8	

м/с Раимжанова Г.З

шеф повар Калиаскарова С

13день

Меню раскладка

	№	Наименования блюда	Норма в граммах	Выход блюд 7-18лет
Завтрак		Каша манная молочная сладкая		300гр
	1	Молоко	150	
	2	Манка	20	
	3	Сахар	10	
	4	Масло сливочное	10	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Масло сливочное	12	
		Кофейный напиток с молоком сладкий		200гр
	1	Кофейный напиток	4	
	2	Молоко	110	
	3	Сахар	15	
10ч		Фрукты		250
Обед		Салат моркови тертой ,зеленым горошком заправленный растительным маслом		100/3гр
	1	Морковь	100	
	2	Масло раст	3	
	3	Лук	30	
	4	Зеленый горошек	10	
		Суп клецками со сметаной на костном бульоне		300/10гр
	1	Мясо (кости)	30	
	2	Лук	30	
	3	Морковь	30	
	4	Мука	35	
	5	Картофель	100	
	6	Масло сливочное	10	
	7	Масло растительное	2	
	8	Сметана	10	
	9	Яйцо	1/3	
		Котлета с гречневым гарниром подлив		80/180/20гр
	1	Мясо	70	
	2	Гречка	50	
	3	Лук	30	
	4	Морковь	30	
	5	Масло сливочное	10	
	6	масло растительное	8	
		Кисель	15	200гр
	1	Кисель	15	

		Хлеб пшеничный и ржаной		100/50
	1	Пшеничный	100	
	2	Ржаной	50	
Полдник		Манник Сок натуральный		250/200rp
	1	Манка	20	
	2	Сахар	10	
	3	Масло сливочное	8	
	4	Масло растительное	2	
	5	Яйцо	1/5	
	6	Мука	35	
	7	Сок натуральный	200	
Ужин		Овощной пудинг с курицей		300rp
	1	Капуста	350	
	2	Куры	100	
	3	Лук	20	
	4	Морковь	30	
	5	Масло растительное	2	
	6	Картофель	200	
		Хлеб пшеничный и ржаной сыром		50/50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Хлеб ржаной	50	
	3	Сыр	12	
		Чай сладкий		200rp
	1	Чай	2	
	2	Сахар	15	
	3			
Ужин 2	1	Молоко с пряником		200/50
	2	молоко	200	
	3	Пряник	50	
Дополнения		Соль, специи		8/2
	1	Соль	8/8	
	2	специи	2/2	

Составила м/с Раимжанова Г.З. 

Повар Калиаскарова С. 

	№	Наименования блюда	Норма в граммах	Выход блюд 7-18лет
Завтрак		Каша гречневая молочная сахаром и маслом		300гр
	1	Молоко	160	
	2	Гречка	25	
	3	Сахар	10	
	4	Масло сливочное	10	
		Хлеб пшеничный с маслом сливочным		50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	2	Масло сливочное	12	
		Какао с молоком сладкий		200гр
	1	Какао	2	
	2	Молоко	100	
	3	Сахар	15	
10ч		Фрукты		250
Обед		Салат из квашенной капусты запр раст маслом		100/3гр
	1	Капуста квашенная	100	
	2	Лук	20	
	3	Масло растительное	3	
	4	Морковь	30	
		Суп крестьянский с яйцом со сметаной на костном бульоне		250/300гр
	1	Мясо (кости)	30	
	2	Лук	30	
	3	Морковь	30	
	4	Пшено	10	
	5	Масло сливочное	10	
	6	Масло растительное	2	
	7	Сметана	10	
	8	Картофель	100	
	9	Яйцо	1/5	
		Рыбный рулет с картофельным пюре		110/150/20
	1	Рыба	220	
	2	Картофель	300	
	3	Лук	30	
	4	Морковь	30	
	5	Масло сливочное	10	
	6	масло растительное	10	
		Компот		200гр
	1	Компот	15	
	2	Сахар	20	
		Хлеб пшеничный и ржаной		100/50
	1	Пшеничный	100	

	2	Ржаной	50	
Полдник		Пироги с творога Сок натуральный		250/200гр
	1	Мука	25	
	2	Сахар	10	
	3	Масло сливочное	8	
	4	Масло раст	3	
	5	Яйцо	1/5	
	6	Морковь	100	
	7	Сок натуральный	200	
Ужин		Котлета с рисовым гарниром		250гр
	1	Рис	40	
	2	Мясо	70	
	3	Лук	20	
	4	Морковь	30	
	5	Масло растительное	2	
	6	Яйцо	1/3	
		Хлеб пшеничный и ржаной сыром		50/50/12
	1	Хлеб пшеничный	50	
	1	Хлеб ржаной	50	
	2	Сыр	12	
		Чай сладкий с медом		200гр
	1	Чай	2	
	2	Сахар	15	
	3	Мед	20	
Ужин 2		Молоко пряник		200/25
	1	Молоко	200	
	2	Пряник	25	
		Специи, соль		2/8
	1	Специи	2	
	2	Соль	8	

Составила м/с Раимжанова Г.З.

Повар Калиаскарова С