



« Утверждаю»

Директор

КГУ «Специальная школа – интернат №5» УО АО

С.Т. Валиулина

Перспективное 14 – дневное меню на летний - осенний период на 2023 – 2024 учебный год
По КГУ «Специальная школа - интернат №5» УО АО

	Наименование блюд 1- день Понедельник	Выход порций с 7 до 11 лет	Выход порций с 11 до 18 лет
Завтрак:	Каша кукурузная молочная	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	100/15/24	100/15/24
	Кофе с молоком сахаром	200/20	200/20
2- завтрак:	Кисломолочный продукт	200	200
	Кондитерское изделие	1 шт	1 шт
Обед:	1)Суп Харчо на костном бульоне	200	250
	2)Бигус с мясом	180	200
	3)Хлеб ржаной	150	150
	4)Компот с витамином «С»	200/20	200/20
	5)Салат с марин огурцами с картофелем, луком на р/м	100	120
Полдник:	Сок	200	200
	Фрукты свежие	250	250
Ужин:	Рыба запеченная в сметано – томатном соусе. Г-р: гречка отварная	180	200
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Чай с сахаром	200/20	200/20

	Наименование блюд 2- день Вторник	Выход порций с 7 до 11 лет	Выход порций с 11 до 18 лет
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Кофе с молоком сахаром	200/20	200/20
	Творог со сметаной	70/10	70/10
2- завтрак:	Молоко	200	200
	Кондитерские изделия	25	25
Обед:	1)Борщ на костном бульоне со сметаной	200/10	250/10
	2)Азу по – татарский. Г-р: рис отварной	180	200
	3)Хлеб ржаной	150	150
	4)Кисель с витамином «С»	200/20	200/20
	5)Салат морковный с огурцами на р/м	100	120
Полдник:	Сок	200	200
	Фрукты свежие	250	250
Ужин:	Колбаса отварная. Г-р: картофельное пюре	100/180	100/200
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Какао с молоком сахаром	200/20	200/20

	Наименование блюд 3- день Среда	Выход порций с 7 до 11 лет	Выход порций с 11 до 18 лет
Завтрак:	Каша пшененная молочная	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	100/15/24	100/15/24
	Кофе с молоком сахаром	200/20	200/20
2- завтрак:	Кефир	200	200
	Кондитерские изделия	25	25
Обед:	1)Солянка на костном бульоне со сметаной	200/10	250/10
	2)Плов с мясом	100/200	100/250
	3)Хлеб ржаной	150	150
	4)Компот с витамином «С»	200/20	200/20
	5)Салат из св. помидор с огурцами на р/м	100	120
Полдник:	Сок	200	200
	Фрукты свежие	250	250
Ужин:	Жаркое по – домашнему с курицей	120/150	120/200
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Чай с сахаром	200/20	200/20
	Пирожок с капустой (духовой)	1 шт	1 шт

	Наименование блюд 4 - день Четверг	Выход порций с 7 до 11 лет	Выход порций с 11 до 18 лет
Завтрак:	Каша манная молочная	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Яйцо отварное	1 шт	1 шт
	Кофе с молоком сахаром	200/20	200/20
2- завтрак:	Молоко	200	200
	Кондитерские изделия	25	25
Обед:	1)Рассольник на костном бульоне	200	250
	2)Рыбные котлеты в сметанном соусе. Г-р: картофельное пюре	100/200	100/250
	3)Хлеб ржаной	150	150
	4)Кисель с витамином «С»	200/20	200/20
	5)Салат « Винегрет»	100	120
Полдник:	Сок	200	200
	Фрукты свежие	250	250
Ужин:	Мясо тушенное с овощами. Г-р: Рожки	120/150	120/200
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Чай с сахаром	200/20	200/20

	Наименование блюд 5- день Пятница	Выход порций с 7 до 11 лет	Выход порций с 11 до 18 лет
Завтрак:	Омлет	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	100/15/24	100/15/24
	Чай с молоком сахаром	200/20	200/20
2- завтрак:	Кисломолочный продукт	200	200
	Кондитерское изделие	25	25
Обед:	1)Домашняя лапша на костном бульоне	200	250
	2)Гуляш мясной в томатном соусе. Г-р: горох	100/180	100/200
	3)Хлеб ржаной	150	150
	4)Компот с витамином «С»	200/20	200/20
	5)Салат из капусты с яблоками на р/м	100	120
Полдник:	Сок	200	200
	Фрукты свежие	250	250
Ужин:	Курица тушенная в томатном подливе. Г-р: картофельное пюре	100/180	100/200
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Чай с сахаром	200/20	200/20
	Творожная запеканка	1 шт	1 шт

	Наименование блюд 6 - день Суббота	Выход порций с 7 до 11 лет	Выход порций с 11 до 18 лет
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Кофе с молоком сахаром	200/20	200/20
	Колбаса	25	25
2- завтрак:	Молоко	200	200
	Булочка сдобная	1 шт	1 шт
Обед:	1)Суп Гречневый на костном бульоне	200	250
	2)Рыбные котлеты. Г-р: картофельное пюре в томатном соусе и овощами	100/180	100/200
	3)Хлеб ржаной	150	150
	4)Кисель с витамином «С»	200/20	200/20
	5)Салат морковный с кукурузой на р/м	100	120
Полдник:	Сок	200	200
	Фрукты свежие	250	250
Ужин:	Плов с мясом	100/150	100/180
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Чай с сахаром	200/20	200/20
	Кондитерское изделие	25	25

	Наименование блюд 7 - день Воскресенье	Выход порций с 7 до 11 лет	Выход порций с 11 до 18 лет
Завтрак:	Каша манная молочная	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	100/15/24	100/15/24
	Кофе с молоком сахаром	200/20	200/20
2- завтрак:	Кефир	200	200
	Булочка	25	25
Обед:	1)Гороховый суп на костном бульоне	200	250
	2)Мясо тушенное в томатном соусе. Г- р: картофельное пюре	100/180	100/200
	3)Хлеб ржаной	150	150
	4)Компот с витамином «С»	200/20	200/20
	5)Салат «Витаминный»	100	120
Полдник:	Сок	200	200
	Фрукты свежие	200	200
Ужин:	Колбаса отварная полу - копченная. Г- р: рожки отварные	100/150	100/180
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Чай с сахаром	200/20	200/20
	Кондитерское изделия		

	Наименование блюд 8 - день Понедельник	Выход порций с 7 до 11 лет	Выход порций с 11 до 18 лет
Завтрак:	Каша пшеничная молочная	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Кофе с молоком сахаром	200/20	200/20
	Яйцо отварное	1 шт	1 шт
2- завтрак:	Молоко	200	200
	Булочка сдобная	1 шт	1 шт
Обед:	1)Суп Ессентуки на костном бульоне	200	250
	2)Мясной гуляш с овощами. Г-р: гречка отварная	100/150	100/180
	3)Хлеб ржаной	150	150
	4)Кисель с витамином «С»	200/20	200/20
	5)Салат «Винегрет»	100	120
Полдник:	Сок	200	200
	Фрукты свежие	250	250
Ужин:	Вареники с творогом	150	180
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Чай с сахаром	200/20	200/20
	Кондитерское изделие	25	25
	Салат картофельный с марин. огурцами	100	100

	Наименование блюд 9 - день Вторник	Выход порций с 7 до 11 лет	Выход порций с 11 до 18 лет
Завтрак:	Каша пшенная молочная	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	100/15/24	100/15/24
	Какао с молоком сахаром	200/20	200/20
2- завтрак:	Кисломолочный продукт	200	200
	Кондитерское изделие	25	25
Обед:	1)Суп Харчо на костном бульоне	200	250
	2)Курица в томатном соусе. Г-р: рожки отварные	100/150	100/180
	3)Хлеб ржаной	150	150
	4)Компот с витамином «С»	200/20	200/20
	5)Салат из св. огурцов и помидор на р/м	100	120
Полдник:	Сок	200	200
	Фрукты свежие	250	250
Ужин:	Гуляш мясной в томатном соусе. Г-р: картофельное пюре	100/180	100/200
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Чай с сахаром	200/20	200/20
	Пирожок с капустой (духовой)	1 шт	1 шт

	Наименование блюд 10 - день Среда	Выход порций с 7 до 11 лет	Выход порций с 11 до 18 лет
Завтрак:	Каша ячневая молочная	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Кофе с молоком сахаром	200/20	200/20
	Полу копченая колбаса	50	50
2- завтрак:	Кисломолочный продукт	200	200
	Кондитерское изделие	25	25
Обед:	1) Гречневый суп на костном бульоне	200	250
	2) Мясо тушенное в томатном подливе. Г-р: картофельное пюре	100/180	100/200
	3) Хлеб ржаной	150	150
	4) Кисель с витамином «С»	200/20	200/20
	5) Салат морковный на р/м	100	120
Полдник:	Сок	200	200
	Фрукты свежие	250	250
Ужин:	Рыба запеченная в сметано- томатном соусе. Г-р: рис отварной	100/150	100/180
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Чай с сахаром	200/20	200/20
	Салат свекольный с чесноком на р/м	100	120

	Наименование блюд 11 - день Четверг	Выход порций с 7 до 11 лет	Выход порций с 11 до 18 лет
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	100/15/24	100/15/24
	Чай с сахаром	200/20	200/20
2-завтрак:	Кефир	200	200
	Кондитерское изделие	25	25
Обед:	1)Суп с макарон.изд на костном бульоне	200	250
	2)Гуляш мясной в томатном соусе. Г-р: картофельное пюре	100/180	100/200
	3)Хлеб ржаной	150	150
	4)Компот с витамином «С»	200/20	200/20
	5)Салат «Витаминный»	100	120
Полдник:	Сок	200	200
	Фрукты свежие	200	200
Ужин:	Колбаса отварная. Г-р: рис в томатном подливе	100/150	100/180
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100\15
	Чай с сахаром	200/20	200/20
	Блины с творогом	1 шт	1 шт

	Наименование блюд 12 - день Пятница	Выход порций с 7 до 11 лет	Выход порций с 11 до 18 лет
Завтрак:	Каша манная молочная	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Какао с молоком сахаром	200/20	200/20
	Яйцо отварное	1 шт	1 шт
2- завтрак:	Молоко	200	200
	Кондитерское изделие	25	25
Обед:	1)Солянка на костном бульоне со сметаной	200	250
	2) Рыбные котлеты в.т подливе Г-р: гречка	100/180	100/200
	3)Хлеб ржаной	150	150
	4)Кисель с витамином «С»	200/20	200/20
	5)Салат из св.огурцов и помидор на р/м	100	120
Полдник:	Сок	200	200
	Фрукты свежие	200	200
Ужин:	Курица тушенная в томатном подливе . Г-р: картофельное пюре	100/150	100/180
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Чай с сахаром	200/20	200/20

	Наименование блюд 13 - день Суббота	Выход порций с 7 до 11 лет	Выход порций с 11 до 18 лет
Завтрак:	Суп рисовый молочный	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	100/15/24	100/15/24
	Кофе с молоком сахаром	200/20	200/20
2- завтрак:	Кисломолочный продукт	200	200
	Булочка сдобная	1 шт	1 шт
Обед:	1)Домашняя лапша на костном бульоне	200	250
	2) Вареники с картофелем	100/180	100/200
	3)Хлеб ржаной	150	150
	4)Компот с витамином «С»	200/20	200\20
	5)Салат из капусты с яблоками на р/м	100	120
Полдник:	Сок	200	200
	Фрукты свежие	200	200
Ужин:	Рожки с мясом	100/150	100\180
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100\15
	Чай с сахаром	200/20	200/20
	Кондитерское изделие	25	25

	Наименование блюд 14 - день Воскресенье	Выход порций с 7 до 11 лет	Выход порций с 11 до 18 лет
Завтрак:	Каша геркулесовая молочная	200	250
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15/24	100/15/24
	Какао с молоком сахаром	200/20	200/20
2- завтрак:	Кефир	200	200
	Булочка сдобная	1 шт	1 шт
Обед:	1)Суп с макаронными изделиями на костном бульоне	200	250
	2)Плов с мясом	100/180	100/200
	3)Хлеб ржаной	150	150
	4)Кисель с витамином «С»	200/20	200/20
	5)Салат свекольный с чесноком на р/м	100	120
Полдник:	Сок	200	200
	Фрукты свежие	200	200
Ужин:	Жаркое по – домашнему с курицей	100/150	100/180
	Хлеб пшеничный с маслом	100/15	100/15
	Чай с сахаром	200/20	200/20
	Кондитерское изделие	25	25