

КГУ «Областная специальная школа-интернат №3»



«Утверждаю»

Директор школы-интернат:

А.С.Рахышова

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
«Областная специальная школа-интернат №3»

НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

ОСЕНЬ-ЗИМА

1 ДЕНЬ		
Наименование блюда	Выход в гр.	
ЗАВТРАК	7-11	11-18
Каша ячневая молочная	250	300
Чай с молоком сушки	200/15/25	200/15/25
Хлеб с маслом	100/15	100/15
С сыром	12	12
1 ПОЛДНИК		
Пряники	25	25
Натуральный сок	200	200
ОБЕД		
Суп свекольник на костном бульоне	250	300
Плов с мясом		100/230
Салат из свежих помидоров	120	120
Хлеб ржаной	150	150
Компот из сухофруктов	200/15/20	200/15/20
Фрукты яблоки	250	250
2 ПОЛДНИК		
Чай с лимоном	200	200
Булочки	50	50
УЖИН		
Бигус с печеной рыбой	250	300
Какао с молоком	200/15	200/15
Хлеб с маслом	100/15	100/15
3 Полдник		
Йогурт сливочный	100	100
2 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК		
Запеканка манная творожная	250	300
Кофе с молоком сушки	200/25/20	200/25/20
Хлеб с маслом	100/15	100/15
	12	12
1 ПОЛДНИК		
Сок натуральный	200	200
Печенье детская	25	25

ОБЕД		
Суп овощной на костном бульоне	250	300
Гречка отварная с подливом с котлетой		100/230
Хлеб ржаной	150	150
Компот из сухофруктов	200/20	200/20
Салат из огурцов	120	120
Арбуз	250	250
2 ПОЛДНИК		
Булочка сдобная	50	50
Чай с лимоном	200	200
УЖИН		
Жаркое по домашнему с курицей	250	300
Чай с молоком	200/20	200/20
Хлеб с маслом	100/15	100/15
С сыром	12	12
3 ПОЛДНИК		
Кефир	200	200
3 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК		
Каша геркулес молочная	250	300
Чай с молоком сушки	200/15/25	200/15/25
Хлеб с маслом	100/15	100/15
Сырок творожный	1	1
1 ПОЛДНИК		
Печенье детская	25	25
Натуральный сок	200	200
ОБЕД		
Суп харчо	250	300
Капуста тушеная с мясом		100/230
Хлеб ржаной	150	150
Компот из сухофруктов	200/15/20	200/15/20
Салат из огурцов	120	120
Арбуз	250	250
2 ПОЛДНИК		
Булочки	50	50
Чай с лимоном	200/15	200/15
УЖИН		
Спагетти отварные с курицей	250	300
Какао с молоком	200/20	200/20
Хлеб с маслом	100/15	100/15
С колбасой	25	25
3 ПОЛДНИК		
Йогурт питьевой	200	200
4 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК		
Каша молочная дружок	250	300

Кофе с молоком сушки	200/15/25	200/15/25
Хлеб с маслом	100/15	100/15
Яйцо вареное	1	1
1 ПОЛДНИК		
Сок натуральный	200	200
Вафли	25	25
ОБЕД		
Суп клецки на костном бульоне	250	300
Голубцы фаршированные с мясом		100/230
Хлеб ржаной	150	150
Компот из сухофруктов	200/20	200/20
Салат из помидоров	120	120
Фрукты бананы	250	250
2 ПОЛДНИК		
Булочка сдобная	50	50
Чай с лимоном	200/20	200/20
УЖИН		
Перловка отварное с курицей с подливом	250	300
Какао с молоком	200/20	200/20
Хлеб с маслом	100/15	100/15
Сырок	1	1
3 ПОЛДНИК		
Йогурт сливочный	100	100
5 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК		
Каша «манная» молочная	250	300
Чай с молоком сушки	200/20/25	200/20/25
Хлеб с маслом	100/15	100/15
С сыром	12	12
1 ПОЛДНИК		
Пряники	25	25
Натуральный сок	200	200
ОБЕД		
Суп фасолевый на костном бульоне	250	300
Рыба запеченая с тушеными овощами		110/230
Хлеб ржаной	150	150
Компот из сухофруктов	200/20/15	200/20/15
Салат из помидоров	120	120
Мандарины	250	250
2 ПОЛДНИК		
Булочка сдобная	50	50
Чай с лимоном	200/15	200/15
УЖИН		
Лапша домашняя с мясом	250	300
Какао с молоком	200/20/25	200/20/25

Хлеб с маслом	100/15	100/15
Колбаса вареная	25	25
3 ПОЛДНИК		
Кефир	200	200
6 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная	250	300
Кофе с молоком сушки	200/20/25	200/20/25
Хлеб с маслом	100/15	100/15
Яйцо вареное	1	1
1 ПОЛДНИК		
Вафли	25	25
Сок натуральный	200	200
ОБЕД		
Щи из свежей капусты на костном бульоне	250	300
Макароны отварные с мясом с подливом		100/230
Хлеб ржаной	150	150
Салат из помидоров	120	120
Компот из сухофруктов	200/20/15	200/20/15
Фрукты апельсины	250	250
2 ПОЛДНИК		
Пирожки печеные с картошкой	50	50
Чай с лимоном	200	200
УЖИН		
Картофель тушеный с мясом птицы	300	300
Какао с молоком сушки	200/20/25	200/20/25
Хлеб с маслом	100/15	100/15
С сыром	12	12
3 ПОЛДНИК		
Йогурт сливочный	100	100
7 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК		
Каша ячневая молочная	250	300
Чай с молоком сушки	200/20/25	200/20/25
Хлеб с маслом	100/15	100/15
Сордельки	25	25
1 ПОЛДНИК		
Пирожки печеные с картошкой	50	50
Сок натуральный	200	200
Конфеты шоколадные	25	25
ОБЕД		
Борщ на костном бульоне	250	300
Бешбармак		100/230
Хлеб ржаной	150	150

Компот из сухофруктов	200/20/15	200/20/15
Салат из огурцов	120	120
Яблоки	250	250
2 ПОЛДНИК		
Конфеты сушки	50	50
Чай с лимоном	200/15	200/15
УЖИН		
припущенный рис с мясом	250	300
Какао с молоком	200/20	200/20
Хлеб с маслом	100/15	100/15
Сырок	1	1
3 ПОЛДНИК		
Йогурт питьевой	200	200
8 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК		
Запеканка вермишель творожная	250	300
Кофе с молоком сушки	200/20/25	200/20/25
Хлеб с маслом	100/15	100/15
С колбасой	25	25
1 ПОЛДНИК		
Сок натуральный	200	200
вафли	25	25
ОБЕД		
Суп «Снежок» на костном бульоне	250	300
Фаршированные перцы		100/230
Хлеб ржаной	150	150
Компот из сухофруктов	200/20	200/20
Салат из огурцов	120	120
Мандарины	250	250
2 ПОЛДНИК		
Булочка сдобная	50	50
Чай с лимоном	200	200
УЖИН		
Жаркое по домашнему с мясом	250	300
Какао с молоком	200/20	200/20
Хлеб с маслом	100/15	100/15
С сыром	12	12
3 ПОЛДНИК		
Кефир	200	200
9 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК		
Каша «Геркулес» молочная	250	300
Какао с молоком	200/20	200/20
Хлеб с маслом	100/15	100/15
Сырок глаз	1	1
1 ПОЛДНИК		
Пирожки с капустой	50	50

Сок натуральный	200	200
ОБЕД		
Манпар на костном бульоне	250	300
Руллет картофельный фаршированный с мясом		100/230
Хлеб ржаной	150	150
Компот из сухофруктов	200/20	200/20
Салат из помидоров	120	120
Бананы	250	250
2 ПОЛДНИК		
Булочка сдобная	50	50
Чай с лимоном	200/15	200/15
УЖИН		
Гречка отварная с подливом с мясом	250	300
Чай с молоком сушки	200/20/25	200/20/25
Хлеб с маслом	100/15	100/15
С колбасой	1	1
3 ПОЛДНИК		
Йогурт сливочный	100	100
10 ДЕНЬ		
ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная	250	300
Кофе с молоком	200/20	200/20
Сордельки	100/15/25	100/15/25
1 ПОЛДНИК		
Сок натуральный	200	200
Вафли	25	25
ОБЕД		
Суп овощной с фрикадельками	250	300
Спагетти отварные с подливом с котлетой		100/230
Хлеб ржаной	150	150
Компот из сухофруктов	200/20	200/20
Салат из помидоров	120	120
Апельсины	250	250
2 ПОЛДНИК		
Булочка сдобная	50	50
Чай с сахаром	200/15	200/15
УЖИН		
Картофельное пюре с печеной рыбой	250	300
Какао с молоком с сушкой	200/20/25	200/20/25
Хлеб с маслом	100/15	100/15
С сыром	12	12
3 ПОЛДНИК		
Йогурт питьевой	200	200