

Бекітемін:

Мектеп-интернат директоры  А.Рахышова



2 апталық тағам мерзімі

«Алматы облысының білім басқармасы»ММ «№3 облыстық арнайы мектеп-интернаты»КММ
1 апта

Дүйсенбі 1 күн	Выход в граммах	
	7-10 жас	11-14 жас
Таңғы ас	200	300
1.Каша ячневая молочная	200	200
2.Какао с молоком	100/15/1	100/15/1
3.Хлеб с маслом/сыром		
Бірінші бесін ас	200	200
Сок натуральный	25	25
Пряники		
Түскі ас		
1.Суп свекольный к/б	250	300
2.Плов с мясом	250	250
3.Хлеб	100	100
4.Компот	200	200
5.Салат из огурцов	120	120
6.Груши	250	250
Екінші бесін ас	50	50
1.Булочка сдобная	200	200
2.Чай с молоком		
Кешкі ас	300	300
1.Картофельное пюре с печ.рыбой	200	200
2.Какао с молоком	100/15	100/15
3.Хлеб м маслом		
3-ші бесін ас		
Йогурт питьевой	1шт	1 шт
Сейсенбі 2 күн		
Таңғы ас	200	300
1.Запеканка творож.манная	200	200
2.Кофе с молоком	100/15	100/15
3.Хлеб с маслом		
Бірінші бесін ас	200	200
Сок натуральный	25	25
Пряники		
Түскі ас		
1.Суп олевье на к/б	250	300
2.Перец фаршированный с мясом	250	250
3.Хлеб	100	100
4.Компот	200	200
5.Салат из огурцов	120	120
6.Груши	250	250
Екінші бесін ас	1	1
Булочка сдобная	25	25
Чай с молоком		
Кешкі ас	300	300
1.Макароны отварные с подл.с курицей	200	200
2.Какао с молоком	100/15/25	100/15/25

3.Хлеб с маслом/колбасой 3-ші бесін ас Кефир	200	200
Сәрсенбі 3 күн	7-10 жас	11-17 жас
Таңғы ас 1.Каша геркулесовая молочная 2.Чай с молоком/сушки 3.Хлеб с маслом/колбасой	200/25 200 100/15/25	300/25 200 100/15/25
Бірінші бесін ас Сок натуральный Пряники	200 25	200 25
Түскі ас 1.Борщ к/б 2.Горох.пюре с под.котлеты 3.Хлеб 4.Компот 5.Салат из огурцов 6.Груши	250 250/80 100 200 120 250	300 250/80 100 200 120 250
Екінші бесін ас Булочка Чай с молоком	50 200	50 200
Кешкі ас 1.Мампар с курицей 2.Какао с молоком 3.Хлеб с маслом/сыром 3-ші бесін ас Йогурт сливочный	300 200 100/12 200	300 200 100/12 200
Бейсенбі 4 күн		
Таңғы ас 1.Каша пшенич.молочная 2.Чай с молоком 3.Хлеб с маслом/сыром	200 200/30 100/15/25	300 200/30 100/15/25
Бірінші бесін ас Сок натуральный Пряники	200 25	200 25
Түскі ас 1.Суп фасолевый 2.Спагетти отв. с под.мясом 3.Хлеб 4.Компот 5.Салат из огурцов 6.Груши	250 250/75 100 200 120 250	300 250/85 100 200 120 250
Екінші бесін ас Булочка Кофе с молоком	50 200	50 200
Кешкі ас 1.Овощи туш. с печ.рыбой 2.Какао с молоком 3.Хлеб с маслом 3-ші бесін ас Йогурт питьевой	300 200 100/15 1-200	300 200 100/15 1-200
Жұма 5 күн		
Таңғы ас 1.Запеканка манная творож.	200 200	300 200

2.Кофе с молоком	100/15	100/15
3.Хлеб с маслом		
Бірінші бесін ас	200	200
Сок натуральний	25	25
Пряники		
Түскі ас	250	
1.Суп вермишелевый к/б	250/80	300
2.Гречка отварная с под.мясом	100	250/90
3.Хлеб	200	100
4.Компот	120	200
5.Салат из огурцов	250	120
6.Груши		250
Екінші бесін ас	50	50
Булочки	200	200
Чай с молоком		
Кешкі ас	300	300
1.Жаркое по-домашнему	200	200
2.Какао с молоком	100/15/25	100/15/25
Хлеб с маслом/колбасой		
3-ші бесін ас	200	200
Кефир		
Сенбі 6 күн		
Таңғы ас	200	300
1.Каша ячневая молочная	200	200
2.Чай с молоком	110/15/25	110/15/25
3.Хлеб с маслом/колбасой		
Бірінші бесін ас	220	220
Сок натуральний	28	28
Карамель конфеты/сушки	28	28
Түскі ас	300	300
1.Суп перловая	260	260
2.Голубцы с под.мясом	165	165
3.Хлеб	200	200
4.Компот	130	130
5.Салат из огурцов	275	275
6.Груши		
Екінші бесін ас	1 шт	1шт
Пирожки печ. с картошкой	200	200
Кофе с молоком		
Кешкі ас	300	300
1.Суп клетски с мясом птицы	200	200
2.Какао с молоком	110/15	110/15
3.Хлеб с маслом/сыром		
3 -ші бесін ас		
Йогурт сливочный	200	200
Жексенбі 7 күн		
Таңғы ас	200	300
1.Каша геркулесовая молочная	200	200
2.Чай с молоком	110/15	110/15
3.Хлеб с маслом	1	1
4.Яйцо варенное		
Бірінші бесін ас	220	220
Сок натуральной	28	28
Шоколад	28	28

Сушки		
Түскі ас	300	300
1.Суп фасолеый к/б	260	260
2.Бешбармак с под.мяса	165	165
3.Хлеб	200	200
4.Компот	130	130
5.Салат из огурцов	275	275
6.Груши		
Екінші бесін ас	1	1
Пирожки печ. с капустой	200	200
Чай с молоком		
Кешкі ас	300	300
1.Картоф. пюре с подл.с курицей	200	200
2.Какао с молоком	110/15	110/15
3.Хлеб с маслом	1шт	1 шт
4.сырок глазированный		
3 -ші бесін ас	220	220
Йогурт питьевой		

2 апта

Дүйсенбі 1 күн	7-10 жас	11-17 жас
Таңғы ас	200	300
1.Каша пшеничная молочная	200	200
2.Чай с молоком	100/15/1	100/15/1
3.Хлеб с маслом/сырок		
Бірінші бесін ас	200	200
1.Сок натуральный	25	25
2.Пряники		
Түскі ас		
1. Суп свекольный к\б	250	300
2. Плов с мясом	250	250
3.Хлеб	100	100
4.Компот	200	200
5. Салат из огурцов	120	120
6.Груши	250	250
Екінші Бесін ас	50	50
1.Булочка	200	200
2.Чай с молоком		
Кешкі ас	300	300
1. Бигус с печенной рыбой	200	200
2.Какао с молоком	100/15	100/15
3.Хлеб с маслом		
3 -ші Бесін ас	1шт	1 шт
Йогурт сливочный		
Сейсенбі 2 күн		
Таңғы ас	200	300
1.Запеканка манная творожная	200	200
2.Кофе с молоком	100/15	100/15
3.Хлеб с маслом		
Бірінші бесін ас	200	200
Сок натуральный	25	25
Пряники		
Түскі ас	250	300
1.Суп овощной к\б	250	250
2.Макар.отв. с/п мясом	100	100
3.Хлеб	200	200
4.Компот	120	120
5.Салат из огурцов	250	250
6.Груши		
Екінші бесін ас	50	50
Булочка сдобная	200	200
Чай с молоком		
Кешкі ас	300	300
1.Суп харчо с мясом птицы	200	200
2.Какао с молоком	100/15/25	100/15/25
3.Хлеб с маслом/колбасой		
3 -ші Бесін ас	200	200
Кефир		
Сәрсенбі 3 күн	7-10 жас	11-17 жас
Таңғы ас	200/25	300/25

1.Каша ячнев.молочная	200	200
2.Чай с молоком/сушки	100/15/25	100/15/25
3.Хлеб с маслом/сардельки		
Бірінші бесін ас	200	200
Сок натуральный	25	25
Пряники		
Түскі ас		
1.Суп снежок	250	300
2.Перловка отв с/под мясом	250	250
3.Хлеб	100	100
4.Компот	200	200
5.Салат из огурцов	120	120
6.Груши	250	250
Екінші бесін ас	50	50
Булочка сдобная	200	200
Чай		
Кешкі ас	300	300
1.Лапша домашняя с курицей	200	200
2.Какао с молоком	100/15/12	100/15/12
3.Хлеб с маслом/сыром		
3 -ші Бесін ас	200	200
Йогурт питьевой		
Бейсенбі 4 күн		
Таңғы ас	200	300
1.Каша геркулес молочная	200/30	200/30
2.Чай с молоком/сушки	100/15/25	100/15/25
3.Хлеб с маслом/сардельки		
Бірінші бесін ас	200	200
Сок натуральный	25	25
Вафли		
Түскі ас		
1.Суп вермишелевый к/б	250	300
2.Гороховый пюре с/под котлетой	250/75	250/85
3.Хлеб	100	100
4.Компот	200	200
5.Салат из помидоров	120	120
6.Яблоки	250	250
Екінші бесін ас	50	50
Булочка сдобная	200	200
Чай с лимоном		
Кешкі ас	300	300
1.Овощи тушеные с печеной рыбой	200	200
2.Какао с молоком	100/15	100/15
3.Хлеб с маслом		
3 -ші Бесін ас	1 шт	1 шт
Йогурт сливочный		
Жұма 5 күн		
Таңғы ас	200	300
1.Запеканка манная с творожная	200	200
2.Кофе с молоком	100/15	100/15

3.Хлеб с маслом		
Бірінші бесін ас	200	200
Сок натуральный	25	25
Вафли		
Түскі ас		
1.Борщ на к/б	250	300
2.Гречка отварная с подливом	250/80	250/90
мясом	100	100
3.Хлеб	200	200
4.Компот	120	120
5.Салат из помидоров	250	250
6.Яблоки		
Екінші бесін ас	50	50
Булочка	200	200
Чай с молоком		
Кешкі ас	300	300
1.Жаркое по-домашнему с курицей	200	200
2.Какао с молоком	100/15/25	100/15/25
3.Хлеб с маслом/сардельки		
3 -ші Бесін ас	200	200
Кефир		
Сенбі 6 күн	7-10 жас	11-17 жас
Таңғы ас	200/25	300/25
1.Каша пшеничная молочная	200	200
2.Чай с молоком	110/15/1	110/15/1
3.Хлеб с маслом/яйцо варенное		
Бірінші бесін ас	220	220
Сок натуральный	28	28
Шоколад	28	28
Сушки		
Түскі ас	300	300
1.Суп фасолевый к/б	260	260
2. Бешбармак	165	165
3.Хлеб	200	200
4.Компот	130	130
5. Салат из помидоров	275	275
6. Яблоки		
Екінші Бесін ас	1 шт	1шт
Пирожки печеные с капустой	200	200
Чай		
Кешкі ас	300	300
1.Суп рисовый с курицей		
2.Какао с молоком	200	200
3.Хлеб с маслом/сырок глазированный	110/15	110/15
3 -ші Бесін ас	200	200
Йогурт питьевой		

Жексенбі 7 кун		
Таңғы ас	200	300
1.Каша ячневая молочная	200	200
2.Чай с молоком	110/15	110/15
3.Хлеб с маслом/сардельки		
Бірінші бесін ас	220	220
Сок натуральный	28	28
Шоколад	28	28
Сушки		
Түскі ас	300	300
1.Суп клетски к/б	260	260
2.Голубцы с подл/мясом	165	165
3.Хлеб		
4.Компот	200	200
5.Салат из помидоров	130	130
6.Яблоки	275	275
Екінші бесін ас	1	1
Пирожки печеные с картошкой	200	200
Чай		
Кешкі ас	300	300
1.Суп перловая с мясом птицы	200	200
2.Какао с молоком	110/15	110/15
3.Хлеб с маслом		
4.Сырок глазированный		
3 -ші Бесін ас	1 шт	1 шт
Йогурт сливочный		