

Согласовано
Руководителем управления образования
Алматинской области  Беспаева С.Д.

Утверждаю
Директор школы - интернат  А.С.Рахышова

ГУ «Управление образования Алматинской области», КГУ "Областная специальная школа интернат №3"

2-х недельное меню зима- весна 2024- 2025 год

	понедельник	вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
завтрак	Каша ячневая молочная-250гр Чай с молоком -200гр Хлеб с маслом -100/15гр Яйцо вареное-1шт	Запеканка манная творожная -250гр. Кофе с молоком -200гр Хлеб с маслом -100/15гр	Каша Геркулес молочная-250гр Чай с молоком -200гр Хлеб с маслом -100/15гр Яйцо вареное-1шт	Каша молочная Дружок -250гр Кофе с молоком-200гр Хлеб с маслом -100/15гр Яйцо вареное-1шт	Каша Манная молочная -250гр Чай с молоком -200гр Хлеб с маслом -100/15гр Яйцо вареное-1шт	Каша пшениное молочное-250гр Кофе с молоком -200гр Хлеб с маслом -100/15гр Яйцо вареное-1шт	Каша ячневая молочная-250гр Чай с молоком -200гр Хлеб с маслом -100/15гр Яйцо вареное-1шт
I-полдник	Пряник -25гр Натуральный сок-100гр	Печенье -25гр Натуральный сок-100гр Конфеты шоколадные-25гр	Вафли-25гр Компот плодовый -100гр	Сушки-25г Печенье -25гр Натуральный сок-100гр	Сушки-25г Пряник -25гр Компот плодовый -100гр	Вафли-25гр Натуральный сок-100гр	Пирожки с картошкой -80гр Натуральный сок-100гр
Обед	Суп свекольник на костном бульоне-250гр Плов-250гр Салат из свежих помидоров -120гр Хлеб ржаной-150гр Компот из сухфруктов-200гр +Вит С Яблоко-250гр	Суп вермишелевый на костном бульоне-250гр Гречка отварная с подливом, котлетом-250гр Салат из свежих огурцов-120гр Хлеб ржаной-150гр Компот из сухфруктов-200гр +Вит С Банан -250гр	Рисовый суп на костном бульоне-250гр Капуста тушеная с мясом-250гр Салат из овощей-120гр Хлеб ржаной-150гр Компот из сухфруктов-200гр +Вит С Мандарин -250гр	Суп перловый на костном бульоне -250гр Голубцы фаршированные с мясом-250гр Салат из моркови-120гр Хлеб ржаной-150гр Компот из сухфруктов-200гр +Вит С Банан -250гр	Суп фасолевый на костном бульоне -250гр Макарон с мясом-250гр Свекольный салат -120гр Хлеб ржаной-150гр Компот из сухфруктов-200гр +Вит С Апельсин -250гр	Суп горох на костном бульоне-250гр рулет с мясом-250гр Салат из свежих помидоров-120гр Хлеб ржаной-150гр Компот из сухфруктов-200гр +Вит С Яблоко-250гр	Борщ на костном бульоне-250гр Бешбармак -250гр Салат из свежих огурцов-120гр Хлеб ржаной-150гр Компот из сухфруктов-200гр +Вит С Апельсин -250гр
II-полдник	Чай с лимоном-200гр Булочки -50гр	Какао с молоком-200гр Пирожки печенная с капустой -80гр	Булочка-50гр Кофе с молоком-200гр	Ватрушки -80гр Чай с лимоном-200гр	Булочки-50гр Кофе с молоком-200гр	Чай с лимоном -200гр Пряник-50гр	Чай с лимоном Печенье -25гр Конфет шоколад-28гр
Ужин	Битус с печеной рыбой-250гр Какао с молоком-200гр Хлеб с маслом, сыром-100/15/12гр	Жаркое с курицей-250гр Чай с молоком -200гр Хлеб с маслом -100/15гр	Спагетти с мясом птицы-250гр Какао с молоком-200гр Хлеб с маслом, сыром-100/15/12гр	Ланша домашняя с мясом-250гр Какао с молоком-200гр -200гр Хлеб с маслом-100/15 Сырок-100гр	Картофельное пюре с печеной рыбой-250гр Чай с молоком -200гр Хлеб с маслом-100/15	Рис припущенный с мясом птицы-250гр Какао с молоком-200гр -200гр Хлеб с маслом-100/15 Сырок-100гр	Перловка с мясом птицы -250гр -250гр Какао с молоком-200гр Хлеб с маслом, сыром-100/15/12гр
III-полдник	йогурт сливочный-100гр	Кефир-200гр	Йогурт питьевой-200гр	йогурт сливочный-100гр	Кефир-200гр	Йогурт питьевой-200гр	Кефир-200гр

	понедельник	вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
завтрак	Каша Геркулес молочная-250гр Кофе с молоком -200гр Хлеб с маслом -100/15гр Яйцо вареное-1шт	Запеканка вермишель-творожная -250гр Чай с молоком -200гр Хлеб с маслом -100/15гр	Каша пшениное молочное -250гр Кофе с молоком -200гр Хлеб с маслом -100/15гр Яйцо вареное-1шт	Каша молочная Геркулес -250гр Чай с молоком -200гр Хлеб с маслом -100/15гр Яйцо вареное-1шт	Каша Гречневая молочная -250гр Чай с молоком -200гр Хлеб с маслом -100/15гр Яйцо вареное-1шт	Каша пшениное молочное-250гр Кофе с молоком -200гр Хлеб с маслом -100/15гр Яйцо вареное-1шт	Каша ячневая молочная-250гр Чай с молоком -200гр Хлеб с маслом -100/15гр Яйцо вареное-1шт
I-полдник	Пряник -25гр Натуральный сок-100гр	Пирожки с капустой -80гр Натуральный сок-100гр	Вафли-25гр Компот плодовой -100гр	Сушки-25г Печенье -25гр Натуральный сок-100гр	Сушки-25г Пряник -25гр Компот плодовой -100гр	Вафли-25гр Натуральный сок-100гр	Пряники -25гр Натуральный сок-100гр Конфет шоколад-28г
Обед	Рассольник на костном бульоне-250гр спагетти с котлетой-250гр Салат из свежих огурцов-120гр Хлеб ржаной- 150гр Компот из сухфруктов-200гр +Вит С Мандарины-250гр	Фасолевый суп на костном бульоне-250гр Манты -250гр Салат из свежих огурцов-120гр Хлеб ржаной- 150гр Компот из сухфруктов-200гр +Вит С Банан -250гр	Суп клецки на костном бульоне -250г Гороховое пюре с мясом-250гр Салат из овощей-120гр Хлеб ржаной- 150гр Компот из сухфруктов-200гр +Вит С Апельсин -250гр	Суп рисовый на костном бульоне -250гр Капуста тушеная с мясом-250гр Салат из моркови-120гр Хлеб ржаной- 150гр Компот из сухфруктов-200гр +Вит С Хурма -250гр	Суп овощной на костном бульоне -250гр перловка отварная с мясом курицы-250гр Свекольный салат -120гр Хлеб ржаной- 150гр Компот из сухфруктов-200гр +Вит С Яблоко -250гр	Суп горох на костном бульоне-250гр Голубцы-250гр Салат из свежих помидоров-120гр Хлеб ржаной- 150гр Компот из сухфруктов-200гр +Вит С Хурма -250гр	Суп крупяной на костном бульоне-250гр Бешбармак -250гр Салат из консерв. огурцов-120гр Хлеб ржаной- 150гр Компот из сухфруктов-200гр +Вит С Банан-250гр
II-полдник	Чай с лимонным-200гр Булочки слоенные -50гр	Какао с молоком-200гр Булочки слоенные -50гр	Пирожки с картошкой -80гр Чай с лимонным-200гр	Ватрушки -80гр Кофе с молоком-200гр	Булочки-50гр Чай с лимонным-200гр	Чай с лимоном -200гр Пирожки с картошкой -80гр	Чай с лимоном Ватрушки с творогом -25гр
Ужин	Жаркое по домашнему с мясом-250гр Какао с молоком-200гр Хлеб с маслом, сыром-100/15/12гр	Гречка отварная с мясом курицы-250гр Чай с молоком -200гр Хлеб с маслом, сыром -100/15/12гр	Плов с мясом птицы-250гр Какао с молоком-200гр Хлеб с маслом-100/15/12гр Сырок-100гр	Картофельное пюре с печенной рыбой-250гр Какао с молоком-200гр Хлеб с маслом-100/15	Пельмени со сметаной-250гр Чай с молоком -200гр Хлеб с маслом, сыром -100/15/12гр	Лаваш домашняя с мясом курицы-250гр Какао с молоком-200гр -200гр Хлеб с маслом-100/15 Сырок-100гр	Рис отварной с мясом -250гр Какао с молоком-200гр Хлеб с маслом, сыром-100/15/12гр
III-подник	йогурт сливочный -100гр	Кефир-200гр	Йогурт питьевой-200гр	йогурт сливочный-100гр	Кефир-200гр	Йогурт питьевой-200гр	Кефир -200гр

Диет бике *Худайбергенова*

Келісемін

Алматы облысы

Білім басқармасының басшысы  С.Д.Беспаева



Бекітемін

Мектеп –интернат директоры  А.С.Рахышова



«Алматы облысының білім басқармасы» ММ "№3 Облыстық арнайы мектеп - интернаты" КММ

2- апталық ас –мәзірі қыс – көктем 2024- 2025 жыл

	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма	Сенбі	Жексенбі
Таңғы ас	Арпа ботқасы сүтпен-250гр Сүтпен шай-200гр Нан маймен-100/15гр Пісірілген жұмыртқа -1шт	Жарма запеканкасы ірімшік қосылған-250гр, Кофе сүтпен-200гр Нан маймен-100/15гр	Геркулес ботқасы сүтпен-250гр Сүтпен шай-200гр Нан маймен-100/15гр Пісірілген жұмыртқа -1шт	«Дружок» сүтті ботқасы-250гр Кофе сүтпен-200гр Нан маймен-100/15гр Пісірілген жұмыртқа -1шт	Жарма ботқасы-250гр Сүтпен шай -200гр Нан маймен-100/15гр Пісірілген жұмыртқа -1шт	Тары ботқасы-250гр Кофе сүтпен-200гр Нан маймен-100/15гр Пісірілген жұмыртқа -1шт	Арпа ботқасы сүтпен-250гр Сүтпен шай-200гр Нан маймен-100/15гр Пісірілген жұмыртқа -1шт
II-ас	Пряник -25гр Табиғи шырын-200гр	Печенье -25гр Табиғи шырын-200гр Конфет шоколад-25гр	Вафли-25гр Табиғи шырын-200гр	Сүшки-25г Печенье -25гр Табиғи шырын-200гр	Сүшки-25г Пряник -25гр Табиғи шырын-200гр	Вафли-25гр Табиғи шырын-200гр	Пирожки картопен -80гр Табиғи шырын-200гр
Түскі ас	Сүйек сорпасындағы қызылша көжесі-250гр Налау етпен-250гр Қызанақ салаты –120гр Қара бидай наны-150гр Жеміс компоты-200гр +Вит С Алма-250гр	Сүйек сорпасындағы вермешель көжесі-250гр Гречка котлетпен, гарнирмен-250гр Қияр салаты-120гр Қара бидай наны-150гр Жеміс компоты-200гр +Вит С Банан -250гр	Сүйек сорпасындағы күріш көжесі -250гр Бұқтырылған қырыққабат, етпен -250гр Салат көкөністен-120гр Қара бидай наны-150гр Жеміс компоты-200гр +Вит С Мандарин -250гр	Сүйек сорпасындағы арпа көжесі-250гр Голубцы тартылған етпен-250гр Сәбіз салаты -120гр Қара бидай наны-150гр Жеміс компоты-200гр +Вит С Банан -250гр	Сүйек сорпасындағы фасоль көжесі-250гр Макарон етпен-250гр Қызылша салаты -120гр Қара бидай наны-150гр Жеміс компоты-200гр +Вит С Апельсин -250гр	Сүйек сорпасындағы бұршақ көжесі-250гр Орама нан-250гр Салат қызанақтан-120гр Қара бидай наны-150гр Жеміс компоты-200гр +Вит С Алма-250гр	Сүйек сорпасындағы Борш көжесі -250гр Бешбармақ -250гр Қияр салаты-120гр Қара бидай наны-150гр Жеміс компоты-200гр +Вит С Апельсин -250гр
Бесін ас	Лимонмен шай-200гр Булочка-50гр	Какао сүтпен-200гр Пирожки қырыққабатпен -80гр	Булочка-50гр Кофе сүтпен-200гр	Тәтті тоқаш -50гр Лимонмен шай-200гр	Булочка-80гр Кофе сүтпен-200гр	Лимонмен шай-200гр Пряник-50гр	Лимонмен шай-200гр Печенье -25гр Конфет шоколад-25гр
Кешкі ас	Бытұс пісірілген балықпен-250гр Какао сүтпен-200гр Нан маймен, ірімшік-100/15/12гр	Жаркое тауық етімен-250гр Сүтпен шай -200гр Нанмен май-100/15гр	Спагетти тауық етімен-250гр Какао сүтпен-200гр Нан маймен, ірімшік-100/15/12гр	Кеспе көжесі етпен -250гр Какао сүтпен -200гр Нанмен май-100/15гр Тәтті ірімшік-100гр	Картоп езбесі бұқтырылған балықпен-250гр Какао сүтпен-200гр Нанмен май-100/15гр	Күріш тауық етімен гарнирмен-250гр Сүтпен шай -200гр Нанмен май-100/15гр Тәтті ірімшік -100гр	Перловка тауық етімен -250гр Какао сүтпен-200гр Нанмен май, ірімшікпен-100/15гр
2-кешкі ас	йогурт -100гр	Айран-200гр	Йогурт питьевой-200гр	йогурт -100гр	Айран-200гр	Йогурт питьевой -200гр	Айран-200гр

	Дүйсенбі	Сейсенбі	Сәрсенбі	Бейсенбі	Жұма	Сенбі	Жексенбі
Таңғы ас	Геркулес боткасы сүтпен-250гр Сүтпен шай-200гр Нап маймен-100/15гр Пісірілген жұмыртка -1шт	Запеканка вермишель, ірімшік қосылған-250гр, Сүтпен шай -200гр Нап маймен-100/15гр	Тары боткасы сүтпен-250гр Кофе сүтпен-200гр Нап маймен-100/15гр Пісірілген жұмыртка -1шт	Геркулес боткасы-250гр Сүтпен шай -200гр Нап маймен-100/15гр Пісірілген жұмыртка -1шт	Қарақұмық боткасы сүтпен-250гр Сүтпен шай -200гр Нап маймен-100/15гр Пісірілген жұмыртка -1шт	Тары боткасы-250гр Кофе сүтпен-200гр Нап маймен-100/15гр Пісірілген жұмыртка -1шт	Арпа боткасы сүтпен-250гр Сүтпен шай-200гр Нап маймен-100/15гр Пісірілген жұмыртка -1шт
II-ас	Пряник -25гр Табиғи шырын-200гр	Пирожки қырыққабатпен-80гр Табиғи шырын-200гр	Вафли-25гр Жемісті шырын-200гр	Сушки-25гр Печенье -25гр Табиғи шырын-200гр	Сушки-25гр Пряник -25гр Жемісті шырын-200гр	Вафли-25гр Табиғи шырын-200гр	Пряник- 25гр Жемісті шырын-200гр Конфет шоколад-25гр
Түскі ас	Сүйек сорпасындағы рассольник-250гр Спагетти котлетпен-250гр Қияр салаты – 120гр Қара бидай наны- 150гр Жеміс компоты-200гр +Вит С Мандарин-250гр	Сүйек сорпасындағы фасоль көжесі-250гр Манты-250гр Қияр салаты-120гр Қара бидай наны- 150гр Жеміс компоты-200гр +Вит С Банан -250гр	Сүйек сорпасындағы клецки көжесі -250гр Бұршақ еzbесі етпен -250гр Салат көкөністен-120гр Қара бидай наны- 150гр Жеміс компоты-200гр +Вит С Апельсин -250гр	Сүйек сорпасындағы күріш көжесі -250гр Бұқтырылған қырыққабат етпен-250гр сәбіз салаты -120гр Қара бидай наны- 150гр Жеміс компоты-200гр +Вит С Хурма -250гр	Сүйек сорпасындағы көкөніс көжесі-250гр Пісірілген арпа тауық етімен-250гр қызылша салаты -120гр Қара бидай наны- 150гр Жеміс компоты-200гр +Вит С Алма -250гр	Сүйек сорпасындағы бұршақ көжесі-250гр голубны-250гр Салат қызанақтан-120гр Қара бидай наны- 150гр Жеміс компоты-200гр +Вит С Хурма-250гр	Сүйек сорпасындағы тары көжесі -250гр Бешбармақ -250гр Тұздалған қияр салаты-120гр Қара бидай наны- 150гр Жеміс компоты-200гр +Вит С Банан -250гр
Бесін ас	Лимонмен шай-200гр Булочка-50гр	Какао сүтпен-200гр Булочки - 80гр	Пирожки картопен-50гр Кофе сүтпен-200гр	Тәтті тоқаш -50гр Кофе сүтпен-200гр	Булочки-80гр Лимонмен шай-200гр	Лимонмен шай-200гр Пирожки картопен-80гр	Лимонмен шай-200гр Ірімшік қосылған тәтті тоқаш -25гр
Кешкі ас	Қуырдақ етпен -250гр Какао сүтпен-200гр Нап маймен, ірімшік-100/15/12гр	Гречка тауық етімен-250гр Сүтпен шай -200гр Нап маймен, ірімшік-100/15/12гр	Палау тауық етімен-250гр Какао сүтпен-200гр Нап маймен-100/15/ Тәтті ірімшік-100гр	-Картоп еzbесі бұқтырылған балық-250гр Какао сүтпен-200гр Напмен май-100/15гр	Тұшпара етпен, қаймақпен -250гр Сүтпен шай -200гр Напмен май-100/15гр Тәтті ірімшік-100гр	Кеспе көжесі тауық етімен -250гр Какао сүтпен-200гр Напмен май-100/15гр Тәтті ірімшік-100гр	Күріш етпен -250гр Какао сүтпен-200гр Напмен май, ірімшікпен-100/15гр
2-кешкі ас	Йогурт -100гр	Айран-200гр	Йогурт питьевой-200гр	Йогурт -100гр	Айран-200гр	Йогурт питьевой-200гр	Айран-200гр

Диет бике *ХБМ* Худайбергенова Б.М.