

И.о. руководителя КГУ «IT инновации» **Валиев А.О.**

Утверждаю

Абдылдабеков А.О.



**Перспективный план меню на 10 дней
на 2021 – 2022 учебный год.**

№ п/п	Наименование	Выход
Понедельник (день первый)		
ЗАВТРАК		
1	Каша манная молочная со сливочным маслом	300/5
2	Хлеб с маслом и сыром	150/20/30
3	Яйцо отварное	1
4	Какао с молоком и сахаром	200
5	Творожная масса	150
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
1	Фрукты (яблоко)	300
ОБЕД		
1	Борщ со сметаной на костном бульоне	400/10
2	Котлета с картофельным гарниром	100/20/180
3	Компот из сухофруктов	250
4	Салат морковный с растительным маслом	100
5	Хлеб ржано-пшеничный	150
ПОЛДНИК		
1	Сок натуральный абрикосовый	250
2	Печенье	60
УЖИН		
1	Суп вермишелевый на курином бульоне	400
2	Гуляш с гречневым гарниром	120/180
3	Чай с молоком и сахаром	250
4	Хлеб ржаной	100
5	Фрукты (мандарин)	300
ВТОРОЙ УЖИН		
1	Ряженка	200
2	Сдобная булочка	100

№ п/п	Наименование	Выход
Вторник (день второй)		
ЗАВТРАК		
1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	300/5
2	Хлеб с маслом и сыром	150/20/30
3	Яйцо отварное	1
4	Кофе с молоком и сахаром	200
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
1	Фрукты (бананы)	300
ОБЕД		
1	Суп гороховый на костном бульоне	400
2	Домашнее жаркое	300
3	Сок натуральный мульти витаминный	250
4	Салат из свежих овощей (помидоры,огурцы,лук)с растительным маслом	100
5	Хлеб ржано-пшеничный	150
ПОЛДНИК		
1	Какао с молоком и сахаром	250
2	Пряники	60
УЖИН		
1	Суп мясной на курином бульоне	400
2	Рыба запеченная, гарнир рис припущенный	120/180
3	Чай с молоком и конфеты	250
4	Хлеб ржаной	100
5	Фрукты (яблоки)	300
ВТОРОЙ УЖИН		
1	Сок натуральный	250
2	Кекс	50

№ п/п	Наименование	Выход
	Среда (день третий)	
	ЗАВТРАК	
1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	300/5
2	Хлеб с маслом и сыром	150/20/30
3	Чай с медом	200/10
4	Гвоздичная масса	150
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1	Фрукты (яблоко)	300
	ОБЕД	
1	Рассольник на костном бульоне со сметаной	400/10
2	Рагу	300
3	Компот из свежих фруктов	250
4	Салат капустный с зеленым горошком, с растительным маслом	100/20
5	Хлеб пшеничный	200
	ПОЛДНИК	
1	Какао с молоком и сахаром	250
2	Булочка	100
	УЖИН	
1	Суп картофельный на курином бульоне	400
2	Поджарка мясная с макаронами	120/180
3	Чай с молоком и сахаром	250
4	Хлеб ржачой	100
5	Фрукты (бананы)	300
	ВТОРОЙ УЖИН	
1	Молоко	200
2	Вафли	60

№ п/п	Наименование	Выход
Четверг (день четвертый)		
ЗАВТРАК		
1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	300/5
2	Хлеб с маслом и колбасой (термо. обработка)	150/20/30
3	Яйцо отварное	1
4	Кофе с молоком и сахаром	200
5	Плавленый сырок	50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
1	Фрукты (мандарины)	300
ОБЕД		
1	Суп кассе на козьем бульоне	400
2	Бигус	300
3	Компот из сухофруктов	250
4	Салат свекольный с изюмом с растительным маслом	100
5	Хлеб ржано-пшеничный	150
ПОЛДНИК		
1	Молоко	200
2	Печенье	60
УЖИН		
1	Уха	400
2	Тефтели с греческим гарниром	100/20/180
3	Чай с молоком и сахаром	250
4	Хлеб ржаной	100
5	Фрукты (яблоки)	300
ВТОРОЙ УЖИН		
1	Йогурт	250
2	Сдобная булочка	100

№ п/п	Наименование	Выход
Пятница (день пятый)		
ЗАВТРАК		
1	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	300/5
2	Хлеб с маслом и сыром	150/20/30
3	Яйцо отварное	1
4	Какао с молоком и сахаром	200
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
1	Фрукты (апельсины)	300
ОБЕД		
1	Суп фасолевый на костном бульоне	400/10
2	Зразы рубленые с картофельным гарниром	01/250
3	Компот из сухофруктов	250
4	Салат витаминный (капуста,огурцы,кукуруза) на растительном масле	100
5	Хлеб ржано-пшеничный	150
ПОЛДНИК		
1	Сок натуральный абрикосовый	250
2	Пряники	60
УЖИН		
1	Суп лапша на курином бульоне	400
2	Гуляш с гарниром рис припущенный	120/180
3	Молоко	250
4	Хлеб ржаной	150
5	Фрукты (бананы)	300
ВТОРОЙ УЖИН		
1	Ряженка	200
2	Творожная запеканка	100

№ п/п	Наименование	Выход
Суббота (день шестой)		
ЗАВТРАК		
1	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	300/5
2	Хлеб с маслом и колбасой (термо. обработка)	150/20/30
3	Чай с медом	200
4	Творожная масса	150
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
1	Фрукты (яблоки)	300
ОБЕД		
1	Борщ со сметаной на костном бульоне	400/10
2	Котлета мясная гарнир отварные спагетти, соус	100/20/180
3	Компот из сухофруктов	250
4	Салат свекольный с сыром на растительном масле	100
5	Хлеб ржано-пшеничный	150
ПОЛДНИК		
1	Сок натуральный абрикосовый	250
2	Печенье	60
УЖИН		
1	Суп картофельный с фрикадельками на курином бульоне	400
2	Котлета рыбная с гречневым гарниром	120/180
3	Сок натуральный	250
4	Хлеб ржаной	150
5	Фрукты (мандарин)	300
ВТОРОЙ УЖИН		
1	Молоко	200
2	Кеке	50

№ п/п	Наименование	Выход
	Воскресенье (день седьмой)	
	ЗАВТРАК	
1	Каша манная молочная со сливочным маслом	300/5
2	Хлеб с маслом и сыром	150/20/30
3	Яйцо отварное	1
4	Кофе с молоком и сахаром	200
5	Творожная запеканка	100
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК	
1	Фрукты (бананы)	300
	ОБЕД	
1	Рассольник на костном бульоне	400/10
2	Плов	300
3	Сок натуральный	250
4	Салат из отварных овощей (картофель, свекла, морковь, зеленый горошек) на растительном масле	120
5	Хлеб пшеничный	150
	ПОЛДНИК	
1	Какао с молоком и сахаром	250
2	Пряник	60
	УЖИН	
1	Суп вермишелевый на курином бульоне	400
2	Азу, картофель отварной	120/180
3	Чай с молоком и мед	250/10
4	Хлеб ржаной	100
5	Фрукты (мандарин)	300
	ВТОРОЙ УЖИН	
1	Ряженка	200
2	Сдобная булочка	100

№ п/п	Наименование	Выход
Понедельник (день восьмой)		
ЗАВТРАК		
1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	300/5
2	Хлеб с маслом и сыром	150/20/30
3	Какао с молоком и сахаром	200
4	Творожная масса	150
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
1	Фрукты (яблоко)	300
ОБЕД		
1	Щи со сметаной на костном бульоне	400/10
2	Рыба запеченная духовая, картофельное пюре	120/180
3	Компот из сухофруктов	250
4	Салат морковный с яблоками на растительном масле	100
5	Хлеб ржаной	250
ПОЛДНИК		
1	Сок натуральный абрикосовый	250
2	Кекс	60
УЖИН		
1	Суп картофельный с фрикадельками	400
2	Лагман	300
3	Чай с молоком и сахаром, конфеты	250/60
4	Хлеб пшеничный	100
5	Фрукты (мандарин)	350
ВТОРОЙ УЖИН		
1	Йогурт	250
2	Вафли	60

№ п/п	Наименование	Выход
Вторник (день девятый)		
ЗАВТРАК		
1	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	300/5
2	Хлеб с маслом и колбасой (термо обработка)	150/20/30
3	Какао с молоком и сахаром	200
4	Творожная запеканка	100
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
1	Фрукты (банан)	300
ОБЕД		
1	Суп полевой на костном бульоне	400
2	Котлета мясная, гарнир комбинированный (рис отварной, картофельное пюре)	120/180
3	Сок натуральный	250
4	Салат зеленый (помидоры, огурцы, сладкий перец) на растительном масле	100
5	Хлеб ржано-пшеничный	200
ПОЛДНИК		
1	Компот из сухофруктов	250
2	Булочка с изюмом	60
УЖИН		
1	Уха из консервированной рыбы	400
2	Мясо по-казахски	300
3	Чай сахаром и мед	250/10
4	Хлеб ржаной	100
5	Фрукты (апельсины)	300
ВТОРОЙ УЖИН		
1	Молоко	200
2	Пряники	60

№ п/п	Наименование	Выход
Среда (день десятый)		
ЗАВТРАК		
1	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	300/5
2	Хлеб с маслом и сыром	150/20/30
3	Яйцо отварное	1
4	Какао с молоком и сахаром	200
ВТОРОЙ ЗАВТРАК		
1	Фрукты (яблоки)	300
ОБЕД		
1	Лапша домашняя на костном бульоне	400
2	Овощное рагу	300
3	Компот из сухофруктов	250
4	Салат из свежих овощей (капуста, морковь, зеленый лук) на растительном масле	100
5	Хлеб пшеничный	200
ПОЛДНИК		
1	Сок натуральный абрикосовый	250
2	Творожная запеканка	100
УЖИН		
1	Суп харчо на курином бульоне	400
2	Гуляш с гречневым гарниром	120/180
3	Чай с молоком и сахаром, мед	250/10
4	Хлеб ржаной	150
5	Фрукты (мацарины)	300
ВТОРОЙ УЖИН		
1	Ряженка	200
2	Вафли	60