КГУ Специальная школа-интернат №2 УОКО

Двухнедельное меню

Осень 2021

Г. Караганда

«Утверждаю»:

Директор спец.школы-интерната №2

Киргизбаева Г.М

**Двухнедельное перспективное меню**

**Октябрь 2021**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **Завтрак**  Каша манная молочная  Бутерброд с маслом,  с колбасой, с сыром  Кофе с молоком | **Завтрак**  Суп молочный с вермишелью  Бутерброд с маслом  Яйцо отварное  Какао с молоком | **Завтрак**  Каша кукурузная молочная  Бутерброд с маслом,  с джемом  Кофе с молоком | **Завтрак**  Кулеш пшенный молочный  Бутерброд с маслом, с колбасой  Какао с молоком | **Завтрак**  Каша пшеничная молочная  Бутерброд с маслом  Яйцо отварное  Кофе с молоком | **Завтрак**  Каша геркулесовая  молочная  бутерброд с маслом,  с сыром  Какао с молоком | Завтрак  Омлет с луком. С помидорами  Бутерброд с маслом. С сыром  Кофе с молоком |  |
| **2-ой завтрак**  Сок.Фрукты | **2-ой завтрак**  Сок. Фрукты | **2-ой завтрак**  Сок. Фрукты | **2- завтрак**  Сок. Фрукты | **2-ой завтрак**  Сок. Фрукты | **2-завтрак**  Сок.Фрукты | **2-завтрак**  **Сок.Фрукты** |
| **Обед**  Салат из огурцов и помид  Борщ из свежей капусты  Котлета мясная, гречневый гарнир  Компот | **Обед**  Салат из моркови  Суп Харчо  Зразы рыбные  Картофельное пюре  Компот | **Обед**  Салат из овощей  Суп гороховый  Куры тушенные  Рожки отварные  Компот | **Обед**  Салат из витаминный  Рассольник  Рыба тушеная с овощами  Картофель тушеный  Компот | **Обед**  Салат из огурцов и помидоров  Свекольник  Пигоди с мясом  Чай с конфет | **Обед**  Салат из свеклы  Шурпа с овощами  Бефстроганов с  Гречневым гарниром  Компот | **Обед**  Салат из овощей  Щи из свежей капусты  Пельмени со сметаной  Компот |
| **Полдни**к  Молоко  Булочка домашняя | **Полдник**  Кефир  Сочники с творогом | **Полдник**  Молоко  Пудинг творожный  С джемом | **Полдник**  Кефир  Шарлотка с яблоками | **Полдник**  Молоко  Пирог творожный  С изюмом | **Полдник**  Кефир  Пряники | **Полдник**  Молоко  Пицца |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Ужин**  Салат из овощей  Рагу с курицей  Икра кабачковая  Чай сладкий | **Ужин**  Салат из капусты  Гуляш с перловым гарн  Бутерброд с колбасой  Кисель | **Ужин**  Салат из свеклы с сыром  Жаркое по домашнему  Бутерброд с колбасой  Чай с молоком | **Ужин**  Салат из огурцов и помидоров  Голубцы с мясом  Кисель | **Ужин**  Салат из помидоров  Чахохбили с картофелем  Компот | **Ужин**  Салат из овощей  Запеканка картофельная с мясом  Бутерброд с колбасой  Чай сладкий | **Ужин**  Салат из помидоров  Плов  Бутерброд с джемом  Чай с молоком |
| **2- ужин**  Кефир  Вафли | **2- ужин**  Молоко  Печенье | **2-ужин**  Кефир  Пряник | **2-ой ужин**  Молоко  Вафли | **2-ой ужин**  Кефир  Печенье | **2- ужин**  Молоко  Вафли | **2-ужин**  Кефир  Печенье |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Понедельник** | **Вторник** | **Среда** | **Четверг** | **Пятница** | **Суббота** | **Воскресенье** |
| **Завтрак**  Каша манная молочн  Бутерброд с маслом и икрой кабачковой  Яйцо отварное  Кофе с молоком | **Завтрак**  Каша кукурузная молочная  Бутерброд с маслом,  Сосиски отварные  Какао с молоком | **Завтрак**  Суп молочный  с вермишелью  бутерброд с маслом  Яйцо отварное  Кофе с молоком | **Завтрак**  Каша молочная Дружба  Бутерброд с маслом, с  сыром  Какао с молоком | **Завтрак**  Кулеш пшенный молочный  Бутерброд с маслом,  с джемом  Кофе с молоком | **Завтрак**  Каша манная молочная  Бутерброд с маслом,  Сосиски молочные  Какао с молоком | **Завтрак**  Омлет с луком,с сосисками  Бутерброд с маслом, с джемом  Кофе с молоком |
| **2-ой завтрак**  Сок.Фрукты | **2-ой завтрак**  Сок.Фрукты | **2-ой завтрак**  Сок.Фрукты | **2-ой завтрак**  Сок.Фрукты | **2-ой завтрак**  Сок. Фрукты | **2- завтрак**  Сок.Фрукты | **2- завтрак**  Сок. Фрукты |
| **Обед**  Салат из огурцов  Борщ из свежей капусты  Гуляш с ячневым гарниром  Компот | **Обед**  Салат витаминный  Суп фасолевый  Азу с картофелем  Кисель | **Обед**  Салат из свеклы с сыром  Суп полевой  Куры тушеные  гречневый гарнир  Компот | **Обед**  Салат из моркови  Свекольник  Шницель рыбный  Картофельное пюре  Компот | **Обед**  Салат из овощей  Рассольник  Манты с подливом  Компот | **Обед**  Салат из капусты  Суп гороховый  Чахохбили из кур картофель тушеный  Компот | **Обед**  Салат из соленых огурцов  Бесбармак  Картофель отварной  Компот |
| **Полдник**  Молоко  Расстегай с изюмом | **Полдник**  Кефир  Пряник | **Полдник**  Молоко  Запеканка творожная с джемом | **Полдник**  Кефир  Сосиски в тесте | **Полдник**  Молоко  Ватрушки с творогом | **Полдник**  Кефир  Пряник | **Полдник**  Чай с молоком  Творожник с джемом |
| **Ужин**  Салат из свеклы  Фрикадельки в томат соусе  Картофель отварной  Бутерброд с сыром  Чай сладкий | **Ужин**  Салат из моркови  Горбуша, запеченная  Рисовый гарнир  Бутерброд с сыром  Компот | **Ужин**  Салат из овощей  Голубцы с мясом  Бутерброд с сыром  Чай сладкий | **Ужин**  Салат из овощей  Гуляш с рожки отварные  Бутерброд с колбасой  Кисель | **Ужин**  Салат из капусты  Рагу с курицей  Бутерброд с джемом  Чай с лимоном | **Ужин**  Салат витаминный  Мясо тушеное  Ячневый гарнир  Бутерброд с сыром  Кисель | **Ужин**  Сельдь с луком  Картофельное пюре  Яйцо отварное  Свекла отварная  Чай сладкий |
| **2-ой ужин**  Кефир  Печенье | **2-ой ужин**  Молоко  Вафли | **2-ой ужин**  Кефир  Печенье | **2-ой ужин**  Молоко  Вафли | **2-ой ужин**  Кефир  Печенье | **2-ужин**  Молоко  Вафли | **2- ужин**  Кефир  Печенье |

В школе- интернате воспитанники получают 6-ти разовое полноценное, сбалансированное питание.

Калорийность составляет от 2500-2900 ккал.