

«Утверждаю»  
 Руководитель  
 КГУ «Лесная ОСШ»  
 отдела образования Железинского района,  
 управления образования Павлодарской области  
 /Е.Н. Гололобова/  
 2022 год



КГУ «Лесная общеобразовательная средняя школа» отдела образования Железинского района,  
 управления образования Павлодарской области  
 Сезонное перспективное меню  
 (из расчета на 5 дней)  
**ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ИНТЕРНАТА**  
 на 2022-2023 учебный год

Питание на 1 ребенка составляет- 728 тенге в день

1 – ый день		2 –ой день		3 –ий день	
Наименование блюда	Выход блюда в граммах 11-17 лет	Наименование блюда	Выход блюда в граммах 11-17 лет	Наименование блюда	Выход блюда в граммах 11-17 лет
<b>Завтрак</b>	<b>500-550</b>	<b>Завтрак</b>	<b>500-550</b>	<b>Завтрак</b>	<b>500-550</b>
Суп молочный пшеничный со сливочным маслом	200	Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	200	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200
Хлеб с сливочным маслом	70/20	Хлеб со сливочным маслом	70/20	Хлеб со сливочным маслом	70/20
Чай черный с сахаром	200	Чай черный с сахаром	200	Чай черный с сахаром	200
		Сыр колбасный	25		
<b>Полдник</b>	<b>450-500</b>	<b>Полдник</b>	<b>450-500</b>	<b>Полдник</b>	<b>450-500</b>
Какао	200	Какао с молоком	200	Ряженка	200
Яйцо вареное	1 шт	Булочка без начинки	50	Овощная т запеканка	50
Яблоко	250	Банан	250	Апельсин	250
<b>Обед</b>	<b>1050</b>	<b>Обед</b>	<b>1050</b>	<b>Обед</b>	<b>1050</b>
Салат из моркови на растительном масле	100	Салат свекольный на растительном масле	100	Салат из капусты на растительном масле	100
Суп рожковый на костном бульоне	300	Котлета мяса (говядина), пюре картофельное	300	Каша перлова с бифстрогоном	300
Каша гречневая с рыбными котлетами	250	Борщ на костном бульоне	250	Лапша домашняя на костном бульоне	250
Компот	200	Кисель	200	Компот	200
Хлеб	200	Хлеб	200	Хлеб	200
<b>Ужин</b>	<b>550-570</b>	<b>Ужин</b>	<b>550-570</b>	<b>Ужин</b>	<b>550-570</b>
Сок	200	Сок абрикосовый	200	Сок	200
Домашнее жаркое	250	Суп рисовый с колбасой	250	Овощное рагу с мясом	250
Мед	10	Хлеб	80	Мед	10

	120	Печенье	25	Молоко	120
	50	карамель	25	Карамель	50
Хлеб	80			Хлеб	80
<b>4-день</b>		<b>5- день</b>			
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда в граммах 11-17 лет</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда в граммах 11-17 лет</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>500-550</b>	<b>Завтрак</b>	<b>500-550</b>		
Каша молочная кукурузная со сливочным маслом	200	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200		
Хлеб с сливочным маслом	70/20	Хлеб со сливочным маслом	70/20		
Чай черный с сахаром	200	Чай черный с сахаром	200		
		Сыр колбасный			
<b>Полдник</b>	<b>450-500</b>	<b>Полдник</b>	<b>450-500</b>		
Бифидок	200	Какао	200		
Манные биточки с повидлом	50	Яйцо вареное	1 шт		
Яблоко	250	Банан	250		
<b>Обед</b>	<b>1050</b>	<b>Обед</b>	<b>1050</b>		
Суп рисовый на костном бульоне	300	Салат морковный на растительном масле	100		
Тушеная капуста с мясом	250	Суп гороховый на костном бульоне	300		
Кисель	200	Биточки , рожки отварные, подлив	250		
Хлеб	200	Компот	200		
		Хлеб	200		
<b>Ужин</b>	<b>550-570</b>	<b>Ужин</b>	<b>550-570</b>		
Сок	200	Сок	200		
Отварная гречка с колбасой	250	Свекольник с мясом	250		
Печенье	50	Мед	10		
Хлеб	200	Молоко	120		
		Карамель	50		
		Хлеб	80		
<b>6- ой день</b>		<b>7 –ой день</b>		<b>8-ый день</b>	
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда в граммах 11-17 лет</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда в граммах 11-17 лет</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда в граммах 11-17 лет</b>
<b>Завтрак</b>	<b>500-550</b>	<b>Завтрак</b>	<b>500-550</b>	<b>Завтрак</b>	<b>500-550</b>
Каша молочная манная со сливочным маслом	200	Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом	200	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200
Хлеб с сливочным	70/20	Хлеб с сливочным маслом	70/20	Хлеб с сливочным маслом	70/20



	200	Чай черный с сахаром	200	Чай черный с сахаром	200
<b>Полдник</b>	<b>450-500</b>	<b>Полдник</b>	<b>450-500</b>	<b>Полдник</b>	<b>450-500</b>
Какао	200	Какао	200	Ряженка	200
Пирожок с повидлом	50	Булочка сладкая	50	Вермишелевая запеканка	50
Яблоко	250	Апельсин	250	Яблоко	250
<b>Обед</b>	<b>1050</b>	<b>Обед</b>	<b>1050</b>	<b>Обед</b>	<b>1050</b>
Салат из свеклы на растительном масле	100	Салат из моркови на растительном масле	100	Салат из капусты на растительном масле	100
Борщ на костном бульоне	300	Суп пшеничный на костном бульоне	300	Рассольник на костном бульоне	300
Картофельное пюре, гуляш	250	Плов с мясом птицы	250	Каша гречневая с котлетой	250
Компот	200	Кисель	200	Компот	200
Хлеб	200	Хлеб	200	Хлеб	200
<b>Ужин</b>	<b>550-570</b>	<b>Ужин</b>	<b>550-570</b>	<b>Ужин</b>	<b>550-570</b>
Сок	200	Сок абрикосовый	200	Сок	200
Суп рисовый с мясом птицы	250	Домашнее жаркое	250	Щи с мясом	250
Хлеб	80	Хлеб	80	Мед	10
Печенье	50	Карамель	50	Молоко	120
				Печенье	50
				Хлеб	80
<b>9 -ый день</b>		<b>10 - ый день</b>			
<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда в граммах 11-17 лет</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда в граммах 11-17 лет</b>		
<b>Завтрак</b>	<b>500-550</b>	<b>Завтрак</b>	<b>500-550</b>		
Каша молочная кукурузная со сливочным маслом	200	Каша молочная манная со сливочным маслом	200		
Хлеб с сливочным маслом	70/20	Хлеб со сливочным маслом	70/20		
Чай черный с сахаром	200	Чай черный с сахаром	200		
<b>Полдник</b>	<b>450-500</b>	<b>Полдник</b>	<b>450-500</b>		
Какао	200	Какао	200		
Пудинг с повидлом	50	Булочка с повидлом	50		
Апельсин	250	Яблоко	250		
<b>Обед</b>	<b>1050</b>	<b>Обед</b>	<b>1050</b>		
Салат из свеклы на растительном масле	100	Салат из моркови и яблока на растительном масле	100		

	300	Лапша домашняя на костном бульоне	300		
Пюре картофельное					
Пюре картофельное	250	Плов с мясом говядины	250		
Кисель	200	Компот	200		
Хлеб	200	Хлеб	200		
<b>Ужин</b>	<b>550-570</b>	<b>Ужин</b>	<b>550-570</b>		
Сок	200	Сок	200		
Суп фасолевый	250	Овощное рагу с мясом птицы	250		
Хлеб	80	Мед	10		
Карамель	50	Молоко	120		
		Печенье	50		
		Хлеб	80		