

С 01.09.24 № 3011/24



УТВЕРЖДАЮ  
Директор КТУ «Центр поддержки детей,  
находящихся в трудной жизненной ситуации  
«Таншолпан»  
Амирханов С.Е.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ЛЕТО-ОСЕНЬ

Составила диетсестра  
КТУ «Центр поддержки детей,  
находящихся в трудной жизненной ситуации  
«Таншолпан»  
Абишева И.М.

2024г.

Перспективное меню Лето-Осень

1 неделя

Понедельник	дошк	шк	Вторник	дошк	шк	Среда	дошк	шк
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша молочная ячневая	200	250	Каша молочная манная	200	250	Каша молочная пшеничная	200	250
Йогурт отварное	1шт.	1 шт.	Йогурт отварное	1шт.	1 шт.	Какао с молоком	200	200
Какао с молоком	200	200	Цикорий с молоком	200	200	Хлеб пшеничный	50	100
Хлеб пшеничный	50	100	Хлеб пшеничный	50	100	Масло,Сыр	7/10.	10/12.
Масло,Сыр	7/10.	10/12.	Масло,Сыр	7/10.	10/12.	Конфета	25	25
			Вафли	25	25			
<b>2 завтрак</b>			<b>2 завтрак</b>			<b>2 завтрак</b>		
Фрукты	260	250	Фрукты	260	250	Фрукты	260	250
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Салат морковный с зел/гор	80	120	Салат свекольный с кукуруз	80	120	Салат из свежих огурцов	80	120
Свекольник со сметаной на к/б	200/10	250/10	Суп-лапша дом со сметаной на к/б	200/10	250/10	Борщ со сметаной на к/б	200/10	250/10
Котлета с картоф пюре и стр фасолью	80/100	100/160	Ленив голуб с к пюре /перец,фаршированный	80/100	100/160	Биточки мясные с макарон и овощи тушеные	80/100	100/160
Компот из сухофруктов	200	200	Кисель	200	200	Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб ржаной	60	150	Хлеб ржаной	60	150	Хлеб ржаной	60	150
<b>Подлник</b>			<b>Подлник</b>			<b>Подлник</b>		
Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100
Запеканка творо-с повидлом	200/30	200/30	Венская булочка	80	90	Сырники творожные с повидлом	200/30	200/30
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>		
Салат капустный	80	120	Икра кабачковая	80	120	Омлет паровой	120	160
Куры тушеные с гречкой	80/100	100/160	Рыбные котлеты с рисом	80/100	100/160	Мясо с овощным рагу	150	250
Чай с сахаром	200	200	Чай с сахаром	200	200	Чай с сахаром	200	200
Хлеб пшеничный	50	100	Хлеб пшеничный	50	100	Хлеб пшеничный	50	100
Масло,Лимон	7/20.	10/20.	Масло	7	10	Масло	7	10
Печенье	25	25	Лимон	20	20	Лимон	20	20
<b>2 - ой ужин</b>			<b>2 - ой ужин</b>			<b>2 - ой ужин</b>		
Молоко	200	200	Кефир	200	200	Молоко	200	200



Четверг	дошк	шк		Пятница	дошк	шк
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>		
Каша молочная овсяная	200	250	Каша молочная пшеничная	200	250	
Пикорий с молоком	200	200	Яйцо отварное	1 шт.	1 шт.	
Хлеб пшеничный	50	100	Какао с молоком	200	200	
Масло	7	10	Хлеб пшеничный	50	100	
Сыр	10	12	Масло	7	10	
			Сыр	10	12	
<b>2 завтрак</b>			<b>2 завтрак</b>			
Фрукты	260	250	Фрукты	260	250	
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>			
Салат из свежих помидоров	80	120	Салат свекольный	80	120	
Суп картофельный со сметаной на к/б	200/10	250/10	Рассольник со сметаной на к/б	200/10	250/10	
Датман с мясом	80/100	100/160	Шницель мясной с к пюре и стручковая фасоль	80/100	100/160	
Кисель	200	200	Компот из сухофруктов	200	200	
Хлеб ржаной	60	150	Хлеб ржаной	60	150	
<b>Подливка</b>			<b>Подливка</b>			
Сок	100	100	Сок	100	100	
Печенье	25	25	Ватрушка с творогом	80	90	
<b>Ужин</b>			<b>Ужин</b>			
Салат морковный с кукурузой	80	120	Салат капустный с зеленым	80	120	
Рыба в кляре с карто/пюре с кабачками и баклажанами	80/100	100/160	Рагу куриное с гречкой	80/100	100/160	
Чай с сахаром	200	200	Чай с сахаром	200	200	
Хлеб пшеничный	50	100	Хлеб пшеничный	50	100	
Масло	7	10	Масло, Лимон	7/20.	10/20.	
Лимон	20	20	Вафли	25	25	
<b>2 - ой ужин</b>			<b>2 - ой ужин</b>			
Йогурт	200	200	Молоко	200	200	

Суббота		дошк	шк	Воскресенье		дошк	шк
<b>Завтрак</b>				<b>Завтрак</b>			
Каша молочная кукурузная		200	250	Суп молочный с макарон. издел		200	250
Цикорий с молоком		200	200	Какао с молоком		200	200
Хлеб пшеничный		50	100	Хлеб пшеничный		50	100
Масло		7	10	Масло		7	10
Сыр		10	12	Сыр		10	12
Конфета		25	25	Вафли		25	25
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
Фрукты		260	250	Фрукты		260	250
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
Салат из помидоров и огурц и стручч/фасолью		80	120	Солёный огурец		80	120
Суп кудрявый со смет на к/б		200/10	250/10	Суп фасолевый со сметаной на к/б		200/10	250/10
Плов с мясом		80/100	100/160	Гуляш с картоф пюре и стручковая фасоль		80/100	100/160
Кисель		200	200	Компот из сухофруктов		200	200
Хлеб ржаной		60	150	Хлеб ржаной		60	150
<b>Полдник</b>				<b>Полдник</b>			
Сок		100	100	Сок		100	100
Булочка домашняя		80	90	Булочка с посыпкой		80	90
<b>Ужин</b>				<b>Ужин</b>			
Щра кабачковая		80	120	Яйцо отварное		1шт	1шт
Рыба духовая с отварным картофелем		80/100	100/160	Мясо с тушеной капустой и тушеные овощи		150	250
Чай с сахаром		200	200	Чай с сахаром		200	200
Хлеб пшеничный		50	100	Хлеб пшеничный		50	100
Масло		7	10	Масло		7	10
Лимон		20	20	Лимон		20	20
<b>2 - ой ужин</b>				<b>2 - ой ужин</b>			
Йогурт		200	200	Молоко		200	200



Перспективное меню Лето-Осень

II неделя

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
Завтрак	Дошк	шк	Завтрак	Дошк	шк	Завтрак	Дошк	шк	шк
Каша молочная ячневая	200	250	Каша молочная манная	200	250	Каша молочная пшеничная	200	250	250
Цикорий с молоком	200	200	Какао с молоком	200	200	Цикорий с молоком	200	200	200
Хлеб пшеничный	50	100	Хлеб пшеничный	50	100	Хлеб пшеничный	50	100	100
Масло	7	10	Масло	7	10	Масло	7	10	10
Сыр	10	12	Сыр	10	12	Сыр	10	12	12
Конфета	25	25				Вафли	25	25	25
<b>2 завтрак</b>			<b>2 завтрак</b>			<b>2 завтрак</b>			
Фрукты	260	250	Фрукты	260	250	Фрукты	260	250	250
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>		<b>Обед</b>	
Салат морковный	80	120	Салат свекольный с кукурузой	80	120	Салат витаминный(морковь и фасоль сручковая)	80	120	120
Щи со сметаной на к/б	200/10	250/10	Суп гречневый на к/бул	200/10	250/10	Борщ со сметан на к/б	200/10	250/10	250/10
Манты с мясом/ханум	180	260	Голубцы с картоф пюре и тушеные овощи	80/100	100/160	Жаркое по-домашнему	80/100	100/160	100/160
Кисель	200	200	Компот из сухофруктов	200	200	Кисель	200	200	200
Хлеб ржаной	60	150	Хлеб ржаной	60	150	Хлеб ржаной	60	150	150
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>	
Сок	100	100	Сок	100	100	Сок	100	100	100
Сырники с повидлом	200/30	200/30	Булочка с корицей	80	90	Запеканка творожная с повидлом	200/30	200/30	200/30
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>	
Салат витаминный	80	120	Икра кабачковая	80	120	Салат из помид и огурцов	80	120	120
Рагу куриное с отв карт и фасоль стручковая	80/100	100/160	Рыба тушеная с рожками	80/100	100/160	Мясо с тушеной капустой	150	250	250
Чай с сахаром	200	200	Чай с сахаром	200	200	Омлет паровой	120	160	160
Хлеб пшеничный	50	100	Хлеб пшеничный	50	100	Чай с сахаром	200	200	200
Масло	7	10	Масло, Лимон	7/20.	10/20.	Хлеб пшеничный	50	100	100
Лимон	20	20	Печенье	25	25	Масло, Лимон	7/20.	10/20.	10/20.
<b>2 - ой ужин</b>		<b>2 - ой ужин</b>		<b>2 - ой ужин</b>		<b>2 - ой ужин</b>		<b>2 - ой ужин</b>	
Кефир	200	200	Молоко	200	200	Йогурт	200	200	200



Четверг		Пятница		дошк	шк
<b>Завтрак</b>		<b>Завтрак</b>			
Каша молочная овсяная	200	Каша молочная пшеничная	200	200	250
Какао с молоком	200	Яйцо отварное	1 шт.		1 шт.
Хлеб пшеничный	50	Цикорий с молоком	200	200	200
Масло	7	Хлеб пшеничный с маслом	50/7	100/10	100/10
Сыр	10	Сыр	10	12	12
Конфета	25	Печенье	25	25	25
<b>2 завтрак</b>		<b>2 завтрак</b>			
Фрукты	260	Фрукты	260	250	250
<b>Обед</b>		<b>Обед</b>			
Салат из свежих огурцов	80	Салат капустный с зел горош	80	120	120
Суп Кудрявый со смет на к/б	200/10	Рассольник со смет на к/б	200/10	250/10	250/10
Гуляш с картофельным пюре	80/100	Шницель мясной с карт пюр и тушеные овощи	80/100	100/160	100/160
Компот из сухофруктов	200	Кисель	200	200	200
Хлеб ржаной	60	Хлеб ржаной	60	150	150
<b>Полдник</b>		<b>Полдник</b>			
Сок	100	Сок	100	100	100
Плюшка	80	Ватрушка с творогом	80	90	90
<b>Ужин</b>		<b>Ужин</b>			
Салат морковь с кукурузой	80	Салат из свежих помидоров	80	120	120
Рыбные котлеты с рисом	80/100	Куры тушеные с гречкой	80/100	100/160	100/160
Чай с сахаром	200	Чай с сахаром	200	200	200
Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	100	100
Масло	7	Масло	7	10	10
Лимон	20	Лимон	20	20	20
<b>2 - ой ужин</b>		<b>2 - ой ужин</b>			
Молоко	200	Кефир	200	200	200

Суббота		дошк	шк	Воскресенье		дошк	шк
Завтрак				Завтрак			
Каша молочная кукурузная		200	250	Суп молочный гречневый		200	250
Какао с молоком		200	200	Цикорий с молоком		200	200
Хлеб пшеничный		50	100	Хлеб пшеничный		50	100
Масло		7	10	Масло, сыр		7/10.	10/12.
Сыр		10	12	Конфета		25	25
<b>2 завтрак</b>				<b>2 завтрак</b>			
Фрукты		260	250	Фрукты		260	250
<b>Обед</b>				<b>Обед</b>			
Соленый огурец		80	120	Салат свекольный		80	120
Суп горохов со сметаной на к/б		200/10	250/10	Суп полевой со смет на к/б		200/10	250/10
Плов с мясом		80/100	100/160	Биточки с картоф поре и фасоль стручковая		80/100	100/160
Компот из сухофруктов		200	200	Кисель		200	200
Хлеб ржаной		60	150	Хлеб ржаной		60	150
<b>Полдник</b>				<b>Полдник</b>			
Сок		100	100	Сок		100	100
Вафли		25	25	Кух		80	90
<b>Ужин</b>				<b>Ужин</b>			
Акра кабачковая		80	120	Яйцо отварное		1шт	1шт
Рыба духовая с отварн карт		80/100	100/160	Мясо с туш капустой		150	250
Чай с сахаром		200	200	Чай с сахаром		200	200
Хлеб пшеничный		50	100	Хлеб пшеничный		50	100
Масло		7	10	Масло		7	10
Лимон		20	20	Лимон		20	20
<b>2 - ой ужин</b>				<b>2 - ой ужин</b>			
Молоко		200	200	Йогурт		200	200



НӨМІРЛЕНГЕН ЖӘНЕ ТІГІЛГЕН  
БАРЛЫҒЫ \_\_\_\_\_ ПАРАҚ

ДИРЕКТОР

*[Handwritten signature]*

С.Б. АМИРХАНОВ

