

«Есік қаласының облыстық зерде бұзылыстары бар балаларға арналған арнайы мектеп- интернаты» коммуналдық мемлекеттік мекемесі
Сарсекова А. Б

«Есік қаласының облыстық зерде бұзылыстары бар балаларға арналған арнайы мектеп - интернаты» КММ
2022-2023 жылға арналған 2 апталық перспективті қыс - көктем ас-мәзірі. 7-18 жас

1 апта

<u>дүйсенбі</u> Завтрак	<u>сейсенбі</u> Завтрак	<u>сәрсенбі</u> Завтрак	<u>бейсенбі</u> Завтрак	<u>жұма</u> Завтрак	<u>сенбі</u> Завтрак	<u>жексенбі</u> Завтрак
Каша ячневая мол. 275 Хлеб с м/с 100/15 Колбаса 50 Кофе с молоком 200 Сырки глазированные 1	Каша пшениная мол. 275 Хлеб с м/с 100/15 Яйцо отвар 1 Кофе с молоком 200	Каша манная .мол.275 Хлеб с м/с 100/15 Яйцо отварное 1 Кофе с молоком 200 Сырки глазирован 1	Каша овсяная.мол.275 Хлеб с м/с , с сыром 100/15/22,5 Кофе с молоком 200 Сырки глазирова 1	Каша ячневая мол. 275 Хлеб с м/с 100/15 кофе с молоком 200 сырки глазированные 1 Яйцо отварное 1	Каша пшениная. мол.275 Хлеб с м/с 100/15 Яйцо отвар 1 Кофе с молоком 200 повидло 40	Каша овсяная мол. 275 Хлеб с маслом 100/15 Яйцо отварное 1 Кофе с молоком 200 шокол конфеты 50
<u>1 полдник</u> Чай с лимоном 200 Булочка 1	<u>1 полдник</u> Чай с лимоном 200 Пряники 40	<u>1 полдник</u> Чай с лимоном 200 Вафли 40	<u>1 полдник</u> Чай с лимоном 200 Пряники 40	<u>1 полдник</u> Чай с лимоном 200 Вафли 40	<u>1 полдник</u> Чай с лимоном 200 Пряники 40	<u>1 полдник</u> Чай с лимоном 200 Вафли 40
<u>Обед</u> Суп чечевичный 300 Плов с мясом 300 Салат из сельдиди с карт и луком 120 Хлеб ржаной 150 Компот 200	<u>Обед</u> Солянка сборная 300 Перец фаршированный300 Салат витаминный 120 Хлеб ржаной 150 Компот 200	<u>Обед</u> Борщ на к/б 300 Котлеты 100 гр. чечевичный 50/150 Салат морковный 120 Хлеб ржаной 150 Компот 200	<u>Обед</u> Суп домаш 300 Овощное рагу с мясом 300 Салат свекольн 120 Хлеб ржаной 150 Компот 200	<u>Обед</u> Суп гречнев 300 Перец фаршированный 300 Салат из св. капусты с луком 120 Хлеб ржаной 150 Компот 200	<u>Обед</u> Суп рисовый 300 гуляш гр. спагетти 300 Салат осенний 120 Хлеб ржаной 150 Компот 200	<u>Обед</u> Суп уха 300 Пельмени с м/с со сметаной 300 Салат из редьки 120 Хлеб ржаной 150 Компот 200
<u>2 полдник</u> Мандарины 200 Сок натуральный 200	<u>2 полдник</u> Бананы 200 Сок натуральный 200	<u>2 полдник</u> Мандарины 200 Сок натуральный 200	<u>2 полдник</u> Яблоки 200 Сок натуральный 200	<u>2 полдник</u> Бананы 200 Сок натуральный 200	<u>2 полдник</u> Мандарины 200 Сок натуральный 200	<u>2 полдник</u> Яблоки 200 Сок натуральный 200
<u>Ужин</u> Запеканка творожная рожковая 300 йогурт 1 Хлеб м/с,с сыром 100/15/22,5 Какао с молоком 200 Конфеты шоколад 50	<u>Ужин</u> Рыба запеченная 100 гр.картофел.пюре 50/150 зеленый горошек 100 Хлеб с м/с 100/15 Какао с молоком 200 Повидло 40	<u>Ужин</u> Вареники с м/с, со сметаной 300 Хлеб с м/с,с сыром 100/15/22,5 Какао с молоком 200	<u>Ужин</u> Запеканка творожная рисовая 300 йогурт 1 Хлеб с м/с, с колбасой 100/15/50 Какао с молоком 200	<u>Ужин</u> Котлеты рыбные 100 гр. картоф.пюре 50/150 зеленый горошек 100 Хлеб с м/с 100/15 Какао с молоком 200 Повидло 40	<u>Ужин</u> Гречка с колбасой 300 салат морковный 100 Хлеб с м/с 100/15 Какао с молоком 200 Конфеты шоколадные 100	<u>Ужин</u> Овощное рагу 300 Хлеб с маслом,сыром 100/15/22,5 Какао с молоком 200 Карамель 100
<u>2 Ужин</u> Кефир - 200	<u>2 Ужин</u> Био с - 200	<u>2 Ужин</u> Кефир -200	<u>2 Ужин</u> Био с - 200	<u>2 Ужин</u> Кефир -200	<u>2 Ужин</u> Био с - 200	<u>2Ужин</u> Кефир - 200

дүйсенбі	сейсенбі	сәрсенбі	бейсенбі	жұма	сенбі	жексенбі
Завтрак Каша гречневая.молочная 275 Хлеб с м/с 100/15 колбаса 50 яйцо отварное 1 Кофе с молоком 200 Сырки глазированные 1	Завтрак Каша овсянная молочная 275 Хлеб м/с, с сыром 100/15/22,5 Кофе с молоком 200	Завтрак Суп вермиш.молочная 275 Хлеб м/с 100/15 яйцо отварное 1 Кофе с молоком 200	Завтрак Каша пшениная молочная 275 Хлеб с м/с, с сыром 100/15/22,5 Кофе с молоком 200 Халва 40	Завтрак Каша манная молочная 275 Хлеб с м/с 100/15 яйцо отварное 1 Кофе с молоком 200 Сырки глазированные1	Завтрак Каша рисовая молочная 275 Хлеб с м/с 100/15 Яйцо отвар 1 Кофе с молоком 200 Сырки глазированные 1	Завтрак Каша овсянная.молочная 275 Хлеб с м/с 100/15 Яйцо отвар 1 Кофе с молоком 200 Сырки глазированные 1
1 полдник Чай с лимоном 200 Булочки 1	1 полдник Чай с лимоном 200 Печенье 25	1 полдник Чай с лимоном 200 Вафли 25	1 полдник Чай с лимоном 200 Пряники 40	1 полдник Чай с лимоном 200 Печенье 25	1 Полдник Чай с лимоном 200 Пряники 40	1 полдник Чай с лимоном 200 Вафли 50
Обед Суп из чечевицы 300 Плов с мясом 250 Салат из солен. огурцов и с луком 120 Хлеб ржаной 150 Компот 200	Обед Солянка сборная 300 Жаркое с мясом 300 Салат из селедки картошка и с луком 120 Хлеб ржаной 150 Компот 200	Обед Борщ на к/б 300 Пирожки с мясом 100 гр. горошица 50/150 Салат свекольный 120 Хлеб ржаной 150 Компот 200	Обед Домашняя лапша 300 Гуляш гр.перловка 80/50/150 Салат из капусты с луком 120 Хлеб ржаной 150 Компот 200	Обед Суп гречневый 300 ленив.голубцы 300 Салат солен огурцы и с луком120 Хлеб ржаной 150 Компот 200	Обед Суп гороховый 300 Манты с мясом и с картошкой 300 Салат морковный 120 Хлеб ржаной 150 Компот 200	Обед Суп уха 300 Пелемени с м/с и сметаной 300 Салат морковный 120 Хлеб ржаной 150 Компот 200
2 полдни Яблоки 200 Сок натуральный 200	2 полдник Бананы 200 Сок натуральный 200	2 полдник Яблоки 200 Сок натуральный 200	2 полдник Бананы 200 Сок натуральный 200	2 полдник Яблоки 200 Сок натуральный 200	2 полдник Бананы 200 Сок натуральный 200	2 полдник Бананы 200 Сок натуральный 200
Ужин Запек.творож.рожков. 300 Йогурт 1 Хлеб с м /с, сыром 100/15/22,5 Какао с молоком 200	Ужин Рыба запеченная 100 гр.картофел.пюре 50/150 Хлеб с м/с 100/15 Какао с молоком 200	Ужин Суп рисовый 300 Хлеб с м/с, с сыром 100/15/22,5 Какао с молоком 200	Ужин Запек.творож.рисовая . 300 йогурт 1 Хлеб с м/с 100/15 Какао с молоком 200 Колбаса 50	Ужин Котлеты рыбные 100 гр.картоф пюре 50/150 Хлеб с м/с 100/15 Какао с молоком 200	Ужин Гречка с колбасой 300 Хлеб с м/с,с сыром 100/15/22,5 Какао с молоком 200 Конфеты шоколад.100	Ужин Суп рожковый 300 Хлеб с м/с, с сыром 100/15 /22,5 Какао с молоком 200 Карамель 100
2 УЖИН Кефир 200	2 Ужин Био- С 200	2 УЖИН Кефир 200	2 Ужин Био – С 200	2 УЖИН Кефир 200	2 Ужин Био- С 200	2 Ужин Кефир 200