



# МЕНЮ

## СТОЛОВОЙ ИНТЕРНАТА





**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор Алматинского**  
**«хореографического училища**  
**им. А. Селезнева**  
**А. Калиева**



**Сезонное перспективное меню на 14 дней**

**«Лето-Осень»**

**Понедельник 1 день**

**Завтрак**

1. Каша овсяная молочная
2. Хлеб с маслом, сыр
3. Кофе с молоком
4. Плиточный шоколад
5. Яйцо отварное

**Обед**

1. Салат свежий (Огурцы, помидор, лук)
2. Домашняя лапша с курицей
3. Тефтели г-р тушеное капуста
4. Хлеб ржаной
5. Компот из сухофруктов с витамином «С»

**Полдник**

1. Пряники
2. Молоко
3. Фрукты

**Ужин**

1. Поджарок г-р. Гречка
2. Салат Столичный
3. Хлеб с маслом, колбасой
4. Чай с лимоном
5. Фрукты

**Кефир на ночь**



## **«Лето-Осень »**

### **Вторник 2 день**

#### **Завтрак**

1. Каша кукурузная молочная
2. Хлеб с маслом, сыр
3. Чай с молоком
4. Конфеты карамель
5. Йогурт

#### **Обед**

1. Салат по пекинский (морковь,мясо, огурцы, чеснок, зелень)
2. Суп с фрикадельками на костном бульёне
3. Чахохбили г-р. Макарон
4. Хлеб ржаной
5. Компот из шиповника с витамином «С»

#### **Полдник**

1. Булочка с изюмом
2. Кисель
3. Фрукты

#### **Ужин**

1. Салат молдаванский
2. Жаркое по домашнему
3. Хлеб с маслом, колбасой
4. Чай с лимоном
5. Фрукты

#### **Кефир на ночь**



## **«Лето-Осень»**

**Среда 3 день**

### **Завтрак**

1. Каша гречневая молочная
2. Хлеб с маслом, сыр
3. Чай с молоком
4. Яйцо отварное
5. Мармелад

### **Обед**

1. Салат Огонек (помидор, перец, лук, зелень)
2. Суп гороховый на костном бульёне
3. Плов с мясом
4. Хлеб ржаной
5. Напиток из сухофруктов с витамином «С»

### **Полдник**

1. Творожная запеканка
2. Какао
3. Фрукты

### **Ужин**

1. Салат витаминный (помидор, огурцы, перец, капуста, лук, зелень)
2. Азу по татарский
3. Хлеб с маслом, колбасой
4. Чай с лимоном
5. Фрукты

### **Кефир на ночь**



## «Лето-Осень »

### Четверг 4 день

#### Завтрак

1. Каша пшеничная молочная
2. Хлеб с маслом, сыр
3. Кофе с молоком
4. Творожное суфле

#### Обед

1. Салат по французский
2. Суп мампар на костном бульоне
3. Рыбные котлеты г-р.картофельное пюре
4. Хлеб ржаной
5. Компот из сухофруктов с витамином «С»

#### Полдник

1. Сушки
2. Молоко
3. Фрукты

#### Ужин

1. Салат свежий (помидор, лук,огурцы)
2. Поджарок г-р гречка
3. Хлеб с маслом, колбасой
4. Чай с лимоном
5. Фрукты
6. Учпучмак с мясом

#### Кефир на ночь



## **«Лето-Осень »**

### **Пятница 5 день**

#### **Завтрак**

1. Каша овсяная молочная
2. Хлеб с маслом, сыр
3. Чай с молоком
4. Конфеты шоколадные
5. Яйцо отварное

#### **Обед**

1. Салат Молдованский (лук, помидор, перец, кв. капуста)
2. Борщ со сметаной на костном бульоне
3. Мясо по казахский
4. Хлеб ржаной
5. Компот из шиповника с витамином «С»

#### **Полдник**

1. Ватрушки с творогом
2. Молоко
3. Фрукты

#### **Ужин**

1. Салат овощной (капуста, свекла, морковь, перец)
2. Котлеты г-р рис
3. Хлеб с маслом, колбасой
4. Чай с лимоном
5. Фрукты

#### **Кефир на ночь**



## **«Лето-Осень »**

### **Суббота 6 день**

#### **Завтрак**

1. Каша кукурузная молочная
2. Хлеб с маслом, сыр
3. Чай с молоком
4. Йогурт

#### **Обед**

1. Салат из св. огурцов (св.огурцы, зел.лук)
2. Суп рассольник на костном бульене со сметаной
3. Зразы г-р. Картофельное пюре
4. Хлеб ржаной
5. Компот из свежих яблок с витамином «С»

#### **Полдник**

1. Печенье
2. Какао
3. Фрукты

#### **Ужин**

1. Салат фаселевый (морковь, фасоль, редька)
2. Лагман
3. Хлеб с маслом, колбасой
4. Чай с лимоном
5. Пирожки с капустой
6. Фрукты

#### **Кефир на ночь**



## **«Лето - Осень »**

### **Воскресенье 7 день**

#### **Завтрак**

1. Каша рисовая молочная
2. Хлеб с маслом, сыр
3. Чай с молоком
4. Конфет шоколадный

#### **Обед**

1. Салат Подсолнух (куриное филе,картофель, кукуруза конс.)
2. Суп Свекольник на костном бульене с яйцом
3. Манты с мясом (тыква,лук,мясо)
4. Хлеб ржаной
5. Компот из шиповника с витамином «С»

#### **Ужин**

1. Омлет (яйцо,молоко)
2. Овощное рагу (картофель,капуста,мясо,лук,морковь,перец)
3. Хлеб с маслом,колбасой
4. Чай с лимоном
5. Вафли
6. Фрукты



## **«Лето - Осень »**

### **Понедельник 8 день**

#### **Завтрак**

1. Каша пшенная молочная
2. Хлеб с маслом, сыр
3. Кофе с молоком
4. Плиточный шоколад
5. Яйцо отварное

#### **Обед**

1. Салат свежий (помидор,огурцы,лук
2. Домашняя лапша с курицей
3. Тефтели г-р тушенное капуста
4. Хлеб ржаной
5. Компот из сухофруктов с витамином «С»

#### **Полдник**

1. Пряники
2. Молоко
3. Фрукты

#### **Ужин**

1. Салат Столичный
2. Гуляш г-р гречка
3. Хлеб с маслом, колбасой
4. Чай с лимоном
5. Фрукты

#### **Кефир на ночь**



**«Лето - Осень »**

**Вторник 9 день**

**Завтрак**

1. Каша кукурузная молочная
2. Хлеб с маслом, сыр
3. Чай с молоком
4. Йогурт

**Обед**

1. Салат по Пекински (Огурцы, морковь, мясо)
2. Суп с фрикадельками на костном бульоне
3. Чахохбили г-р картофельное пюре
4. Хлеб ржаной
5. Компот из шиповника с витамином «С»

**Полдник**

1. Булочка с изюмом
2. Кисель
3. Фрукты

**Ужин**

1. Салат Диетический (капуста, морковь, зел.лук, огурцы, кукуруза конс.)
2. Бефстроганов г-р. макароны
3. Хлеб с маслом, колбасой
4. Чай с лимоном
5. Фрукты

**Кефир на ночь**



«Лето - Осень »

Среда 10 день

### **Завтрак**

1. Каша овсяная молочная
2. Хлеб с маслом, сыр
3. Чай с молоком
4. Яйцо отварное
5. Мармелад

### **Обед**

1. Салат Огонек (помидор, перец, лук)
2. Суп гороховый на костном бульоне
3. Плов с мясом
4. Хлеб ржаной
5. Компот из сухофруктов с витамином «С»

### **Полдник**

1. Творожная запеканка
2. Молоко
3. Фрукты

### **Ужин**

1. Салат Фараон (свекла, морковь, лук, кв. капуста)
2. Мясо тушеное г-р зап. картофель
3. Хлеб с маслом, колбасой
4. Чай с лимоном
5. Фрукты

### **Кефир на ночь**



**«Лето - Осень »**

**Четверг 11 день**

**Завтрак**

1. Каша кукурузная молочная
2. Хлеб с маслом, сыр
3. Кофе с молоком
4. Творожное суфле

**Обед**

1. Салат по французский
2. Нарын с мясом на костном бульене
3. Рыба запеченная г-р картофельное пюре
4. Хлеб ржаной
5. Компот из изюма с витамином «С»

**Полдник**

1. Сушки
2. Какао
3. Фрукты

**Ужин**

1. Салат Оливье
2. Гуляш г-р гречка
3. Хлеб с маслом, колбасой
4. Чай с лимоном
5. Учпучмак (мяс, лук)
6. Фрукты

**Кефир на ночь**



## **«Лето - Осень »**

**Пятница 12 день**

### **Завтрак**

1. Каша пшеничная молочная
2. Хлеб с маслом, сыр
3. Чай с молоком
4. Яйцо отварное
5. Конфет карамель

### **Обед**

1. Салат Молдованский (помидор, перец, кв. капуста, лук)
2. Борщ со сметаной на костном бульоне
3. Мясо по казахский
4. Хлеб ржаной
5. Компот из сухофруктов с витамином «С»

### **Полдник**

1. Творожный пирог
2. Молоко
3. Фрукты

### **Ужин**

1. Салат Осенний (помидор, огурцы, морковь, чеснок)
2. Котлеты г-р рис
3. Хлеб с маслом, колбасой
4. Чай с лимоном
5. Фрукты

**Кефир на ночь**



**«Лето - Осень »**

**Суббота 13 день**

**Завтрак**

1. Каша овсяная молочная
2. Хлеб с маслом, сыр
3. Чай с молоком
4. Йогурт

**Обед**

1. Салат Нежность (морковь, куриное филе, капуста, кукуруза конс.)
2. Суп солянка со сметаной на костном бульоне
3. Зразы г-р. Картофельное пюре
4. Хлеб ржаной
5. Компот из шиповника с витамином «С»

**Полдник**

1. Печенье
2. Какао
3. Фрукты

**Ужин**

1. Салат фаселевый (фасоль, редька, лук, морковь)
2. Штрудель (тыква, морковь, мясо)
3. Хлеб с маслом, колбасой
4. Чай с лимоном
5. Пирожки с капустой
6. Фрукты

**Кефир на ночь**



## «Лето - Осень »

### Воскресенье 14 день

#### Завтрак

1. Каша манная молочная
2. Хлеб с маслом, сыр
3. Чай с молоком
4. Конфеты шоколадные

#### Обед

1. Салат витаминный (помидор, капуста, морковь, перец, огурцы)
2. Суп рассольник на костном бульоне со сметаной
3. Бризолы г-р макароны
4. Хлеб ржаной
5. Компот из свежих яблок с витамином С

#### Ужин

1. Омлет (яйцо, молоко)
2. Бефстроганов г-р зап. картофель
3. Хлеб с маслом, колбасой
4. Чай с лимоном
5. Фрукты
6. Вафли