

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ЦУ «Отдел образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»
Нурова Д.И.

01 сентября 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

КГУ «Общеобразовательная школа
села Айдабол отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»
Байкисурина К.И.

01 сентября 2023 года

Перспективное 4-х недельное меню (лето-осень)

1 неделя

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Кал.	Выход	Кал.	Выход	Кал.
1-й день (понедельник)						
Вареники с картофелем со сливочным маслом	150/5	343	200/5	405,2	200/5	405,2
Питьевой йогурт	100	212	100	212	100	212
Салат из свежих овощей на растит. масле (капуста, огурцы, помидоры)	60	31	70	36	80	41
Хлеб пшеничный/разной	20	49	35	85	40	97
2-й день (вторник)						
Тыфляки говяжьи с соусом	70/30	181,1	80/30	139,747	90/30	375,812
Гарнир: гречка	100	92	130	120	150	138
Чай с молоком	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3	87	20/5/3	87	35/5/3	134
Салат свекольный на растит. масле	60	57	70	67	80	76
3-й день (среда)						
Суп с вермишелью с мясом курицы	200/20	170	230/20	196	350/20	213
Сок (фруктовый)	200	92	200	92	200	
Творог	60	72	60	72	60	72
Хлеб пшеничный/разной	20	49	35	85	40	97
4-й день (четверг)						
Рыба лухвая (минтай) со соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: рис припущенный	100	163,6	130	197	150	213
Салат (морковь, свекла) растительном масле	60	60,4	70	71	80	81
Компот плодово-ягодный	200	93	200	93	200	93
Хлеб пшеничный/разной	20	49	35	85	40	97
5-й день (пятница)						
Жаркое из мяса курицы	200	178,8	230	206	350	224
Хлеб пшеничный/разной	20	49	35	85	40	97
Фрукт (яблоко)	150	52	150	52	150	52
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ГУ «Отдел образования
по Зерендлинскому району управления
образования Акмолинской области»

Нурова Д.Н.

01 сентября 2023 года



УТВЕРЖАЮ

КГУ «Общеобразовательная школа
села Айдабол отдела образования
по Зерендлинскому району управления
образования Акмолинской области»
Байсануров К.И.

01 сентября 2023 года



2 недели

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Перец фаршированный	200/25	98	230/25	112	250/25	121
Гарнир: макароны	100	112	120	135	130	146
Хлеб пшеничный; ржаной	200	49	35	85	40	97
Каша с молоком и сахаром	20	215	200	213	300	313
2-й день (вторник)						
Суп рисовый с мясом курицы	200/20	110	230/20	125	250/20	135
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Орел	100	52	100	52	100	52
Компот из сухофруктов	200	55,6	200	55,6	200	55,6
3-й день (среда)						
Котлета говяжья; сосиски с соусом	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: картофельное пюре	100	81,3	120	107	130	123
Бульбобл с мясом и сыром	20/3/3	87	37/7/1	103	55/5/3	154
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-й день (четверг)						
Выпечка: рыбные с соусом	70/30	96,6	80/30	106,26	100/30	107
Гарнир: рис припущенный	100	165,6	130	197	150	213
Салат из свежих овощей (капуста, огурцы, помидоры) с растительным маслом	60	57	70	67	80	76
Чай сладкий с лимонном	200	28	200	28	200	28
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
5-й день (пятница)						
Борщ на х/б (капуста, свекла, картофель, лук, морковь)	200	114,8	230	132	250	144
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
Творог	60	72	60	72	40	72
Приниме	100		100		100	

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ТОУ «Отдел образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»
Нурова Д.Н.

01 сентября 2023 года



УТВЕРЖДАЮ

КГУ «Общественная школа
села Айдабол отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской областью»
Байжануров К.И.

01 сентября 2023 года



3 недели

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Кал	Выход	Кал	Выход	Кал
1-й день (понедельник)						
Пенченки из мяса говядины с бульоном	200	384	230	672	250	730
Хлеб пшеничный (п. ржаной)	20	49	35	85	40	97
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
Мед	10	33	10	33	10	33
Салат «Витаминный» из растительного масла	60	31	70	36	80	41
2-й день (вторник)						
Котлеты говяжьи с соусом	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: макароны	100	112	120	135	130	146
Салат из овощей свежий из растительного масла (капуста, морковь)	60	31	70	36	80	41
Кисель	200	93	200	93	200	93
Хлеб пшеничный (п. ржаной)	20	49	35	85	40	97
3-й день (среда)						
Суп лапша из мяса курицы	200/20	170	230/20	196	250/20	214
Хлеб пшеничный (п. ржаной)	20	49	35	85	40	97
Салат из овощей свежий (огурцы, помидоры, болгарский перец) р/м	60	31	70	36	80	41
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-й день (четверг)						
Рыба минтай с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123
Хлеб пшеничный (п. ржаной)	20	49	35	85	40	97
Компот из сухофруктов	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Фрукт (яблоко)	150	52	150	52	150	52
5-й день (пятница)						
Плод из мяса курицы	170	295	200	346	230	398
Творог	60	72	60	72	40	72
Чай черный сладкий	200	161	200	161	60	161
Хлеб пшеничный (п. ржаной)	20	49	35	85	200	97

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ГУ «Отдел образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»
Нурова Д.Ш.

01 сентября 2023 года



УТВЕРЖДАЮ

КГУ «Общественная школа
села Айдабол отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»
Байжануров К.И.

01 сентября 2023 года



4 недели

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Мясное тушеное (говядина)	80	231,24	90	265,926	100	289,05
Гарнир: капуста тушеная	100	316	130	367	130	472
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Салат морковный с сыром на р/м	60	91	70	106	80	121
Компот из сухофруктов	200	55,6	200	55,6	200	55,6
2-й день (вторник)						
Пир с мясом говядины (капуста, картофель, лук, морковь)	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Фрукт (яблоко)	150	52	150	52	150	52
Кисель	200	93	200	93	200	93
3-й день (среда)						
Жаркое из мяса курицы	200	178,8	230	206	250	224
Потешки	100		100		100	
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай с молоком	200	19	200	19	200	19
Мед	10	33	10	33	10	33
4-й день (четверг)						
Тарталетты повязки с соусом	70/30	181,1	80/30	139,747	90/30	275,812
Гарнир: гречка	100	92	130	120	150	138
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Чай черный сладкий	200	161	200	161	60	161
Печенье	60	87	60	103	60	134
5-й день (пятница)						
Вареники с картофелем	70/30	285	80/30	114	90/30	142
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Корейский салат	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, капуста) на растительном масле	60	31	70	36	80	41