

СОГЛАСОВАНО

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

28 ноября 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

и.о. Директора КГУ «Основная средняя школа
станции Чаглинка отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»
Кульмаганбетова Г.Н.
28 ноября 2022 года

Перспективное 4-х недельное меню (зима-весна)

1 неделя

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Вареники с картофелем со слив.маслом	130/5	345	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; ржаной	20	49	35	85	40	97
2-й день (вторник)						
Тефтели 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	250/20	213
Сок (фруктовый)	200	92	200	92	200	92
Творог	60	72	60	72	60	72
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
4-й день (четверг)						
Рыба духовая(минтай)с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: рис припущенный	100	163,6	130	197	150	213
Салат (морковь, сыр)на растительном масле	60	60,4	70	71	80	81
Кисель: плодово-ягодный	200	93	200	93	200	93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
5-й день (пятница)						
Жаркое из мяса курицы	200	178,8	230	206	250	224
Хлеб пшеничный; ржаной	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 Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области"

Нурова Д.Ш.

28 ноября 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

и.о. Директора КГУ «Основная средняя школа
станции Чаглинка отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»

Кульмаганбетова Г.П.

28 ноября 2022 года

2 неделя

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Перси 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
Какао с молоком и сахаром	20	213	200	213	200	213
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
Фрукт	100	52	100	52	100	52
Компот из сухофруктов	200	55,6	200	55,6	200	55,6
3-й день (среда)						
Котлета говяжья, духовая с соусом	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3	87	37/7/1	103	35/5/3	134
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-й день (четверг)						
Биточки рыбные с соусом	70/30	96,6	80/30	106,26	100/30	107
Гарнир: рис припущенный	100	163,6	130	197	150	213
Салат из свежих овощей (капуста, огурцы, помидоры) на растительном масле	60	57	70	67	80	76
Чай сладкий с лимоном	200	28	200	28	200	28
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
5-й день (пятница)						
Борщ на к/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
Праники	100		100		100	

СОГЛАСОВАНО

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

28 ноября 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

и.о. Директора КГУ «Основная средняя школа
станции Чаглинка отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»

Кульмаганбетова Г.Н.

28 ноября 2022 года

3 недели

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Пельмени из мяса говядины с бульоном	200	584	230	672	250	730
Хлеб пшеничный: 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» на растительном масле	60	31	70	36	80	41
2-й день (вторник)						
Котлета говяжья духовая с соусом	70/30	181,1	80/30	200	90/30	218
Гарнир: макарон	100	112	120	135	150	146
Салат из свежих овощей на растительном масле (огурцы, морковь)	60	31	70	36	80	41
Кисель	200	93	200	93	200	93
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
3-й день (среда)						
Суп лапша из мяса курицы	200/20	170	250/20	196	250/20	214
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Салат из свежих овощей (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 духовая с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	150	123
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Компот из сухофруктов	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Фрукты (яблоко)	150	52	150	52	150	52
5-й день (пятница)						
Плов 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: ржаной	20	49	35	85	200	97

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ГУ "Отдел образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области"
Пурова Д.Ш.

28 ноября 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

н.п. Директора КГУ «Основная средняя школа
станции Чаглинка отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»

Кульмаганбетова Г.Н.

28 ноября 2022 года

4 недели

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (понедельник)						
Мясо тушеное (говядина)	80	231,24	90	265,926	100	289,05
Гарнир: капуста тушеная	100	316	130	367	150	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)						
Щи 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
Пряники	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)						
Тефтели говяжьи с соусом	70/30	181,1	80/30	139,747	90/30	375,812
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	314	90/30	342
Хлеб пшеничный: ржаной	20	49	35	85	40	97
Кофейный напиток	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры, капуста) на растит масле	60	31	70	36	80	41