

СОГЛАСОВАНО

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

1 сентября 2023 года



УТВЕРЖДАЮ

КГУ «Общеобразовательная школа № 2
села Зеренда отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»
Аубакиров Б.А.

1 сентября 2023 года



Перспективное 4-х недельное меню (лето-осень)

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 | 150/5 | 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 | |
| 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 КГУ «Отдел образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»
Нурова Д.Ш.

1 сентября 2023 года



УТВЕРЖДАЮ

КГУ «Общеобразовательная школа № 2
села Зеренда отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»
Аубакиров Б.Р.

1 сентября 2023 года



2 неделя

| 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 |
| 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 |
| Пряники | 100 | | 100 | | 100 | |

СОГЛАСОВАНО

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



1 сентября 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

КГУ «Общеобразовательная школа № 2
села Зернда отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»
Аубакиров Б.Р.



1 сентября 2023 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: макароны | 100 | 112 | 120 | 135 | 130 | 146 |
| Салат из свежих овощей на растительном масле (капуста, 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 | 230/20 | 196 | 250/20 | 213 |
| 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 | 130 | 123 |
| Хлеб пшеничный; 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) | | | | | | |
| 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 РУ «Центр образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»
Нурова Д.Н.



1 сентября 2023 года

4 неделя

УТВЕРЖДАЮ

КГУ «Общеобразовательная школа № 2
села Зеренда отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области»
Аубакиров Б.Р.



1 сентября 2023 года

| 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 |