

## 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    |
| <b>1-й день (понедельник)</b>                                       |          |       |           |         |           |         |
| 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      |
| <b>2-й день (вторник)</b>   |          |       |           |         |           |         |
| Тефтели говяжья 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 овошечный на растит. масле                                    | 60       | 57    | 70        | 67      | 80        | 76      |
| <b>3-й день (среда)</b>   |          |       |           |         |           |         |
| 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      |
| <b>4-й день (четверг)</b>   |          |       |           |         |           |         |
| 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      |
| <b>5-й день (пятница)</b>   |          |       |           |         |           |         |
| 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 недели

| Наименование блюда   | 7-10 лет |       | 11-14 лет |        | 15-18 лет |      |
|--|----------|-------|-----------|--------|-----------|------|
|  | Выход    | Ккал  | Выход     | Ккал   | Выход     | Ккал |
| <b>1-й день (понедельник)</b>  |          |       |           |        |           |      |
| Перец фаршированный  | 200/25   | 98    | 250/25    | 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  |
| <b>2-й день (вторник)</b>  |          |       |           |        |           |      |
| 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 |
| <b>3-й день (среда)</b>  |          |       |           |        |           |      |
| 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 |
| <b>4-й день (четверг)</b>  |          |       |           |        |           |      |
| Биточка 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   |
| <b>5-й день (пятница)</b>  |          |       |           |        |           |      |
| 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.

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 |
| <b>1-й день (понедельник)</b>                                  |          |       |           |      |           |      |
| 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   |
| Слив «Витаминный» на растительном масле                        | 60       | 31    | 70        | 36   | 80        | 41   |
| <b>2-й день (вторник)</b>                                      |          |       |           |      |           |      |
| Котлета говяжья духовая с соусом                               | 70/30    | 181,1 | 80/30     | 200  | 90/30     | 218  |
| Гарнир: макарон  | 100      | 112   | 120       | 135  | 150       | 146  |
| Слив 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   |
| <b>3-й день (среда)</b>  |          |       |           |      |           |      |
| Суд лапша из мяса курицы                                       | 200/20   | 170   | 250/20    | 196  | 250/20    | 211  |
| Хлеб пшеничный: ржаной   | 20       | 49    | 35        | 85   | 40        | 97   |
| Слив 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 |
| <b>4-й день (четверг)</b>                                      |          |       |           |      |           |      |
| 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 |
| Фрукт (яблоко)   | 150      | 52    | 150       | 52   | 150       | 52   |
| <b>5-й день (пятница)</b>                                      |          |       |           |      |           |      |
| Плов из мяса курицы  | 170      | 295   | 200       | 346  | 230       | 398  |
| Утица  | 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"

Цурова 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

4 недели

| Наименование блюда   | 7-10 лет |        | 11-14 лет |         | 15-18 лет |         |
|--|----------|--------|-----------|---------|-----------|---------|
|  | Выход    | Ккал   | Выход     | Ккал    | Выход     | Ккал    |
| <b>1-й день (понедельник)</b>                                      |          |        |           |         |           |         |
| Мясо тушеное (говядина)  | 80       | 211,24 | 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    |
| <b>2-й день (вторник)</b>  |          |        |           |         |           |         |
| 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      |
| <b>3-й день (среда)</b>  |          |        |           |         |           |         |
| 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      |
| <b>4-й день (четверг)</b>  |          |        |           |         |           |         |
| 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     |
| <b>5-й день (пятница)</b>  |          |        |           |         |           |         |
| 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      |