

СОГЛАСОВАНО

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

26 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

ИСУ «Осинники» (составил документ)
с/та Заречное отдела образования
по Зерендинскому району управления
образования Акмолинской области
Нургазин Е.М.

26 августа 2022 года

2 недели

Наименование блюда	5-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Кал	Выход	Кал	Выход	Кал
1-й день (понедельник)						
Перец фаршированный	200/25	98	210/25	112	250/35	121
Гарниж макарона	100	112	120	135	130	146
Хлеб пшеничный/ржаной	200	49	35	85	40	92
Каша с молоком и сахаром	20	213	200	213	200	213
2-й день (вторник)						
Суп рисовый с мясом курицы	200/20	130	210/20	125	250/30	135
Хлеб пшеничный/ржаной	20	49	35	85	40	92
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, душоная с соусом	70/30	281,3	80/30	200	90/30	218
Гарниж: картофельное пюре	100	81,7	120	107	130	123
бутерброд с маслом и сыром	20/5/3	87	37/7/1	103	35/5/1	134
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-й день (четверг)						
Запеченная рыба с соусом	70/30	96,6	80/30	106,26	100/30	107
Гарниж: рис пропаренный	100	163,6	130	197	150	213
Салат из свежих овощей заправка из укропа, лимонного сока растительного масла	60	57	70	67	80	76
Чай сладкий с лимоном	200	28	200	28	200	28
Хлеб пшеничный/ржаной	20	49	35	85	40	92
5-й день (пятница)						
Берни из каб (кабачки, баклажи, картофель, лук, морковь)	200	114,8	230	132	250	144
Хлеб пшеничный/ржаной	20	49	35	85	40	92
Чай с лимоном	200	19	200	19	250	19
Пюре	60	72	60	72	40	72
Протина	100		100		100	

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ГУ "Отдел образования
по Зерендскому району" уполномочен
образования Акиматской области
Нурова Д.Ш.

26 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

БСУ «Основная средняя школа
села Зеренное» отдела образования
по Зерендскому району, уполномочен
образования Акиматской области
Нуртдинов Е.М.

26 августа 2022 года

Наименование блюда	3 недели					
	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Кал	Выход	Кал	Выход	Кал
1-й день (понедельник)						
Паштет из мяса говядины с картофелем	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» из растительных масел	40	31	70	36	80	41
2-й день (вторник)						
Болоты пшено с грибами и луком	20/30	181,1	80/10	388	90/30	218
Гарнир: картофель	100	113	120	135	110	126
Салат из овощей с растительным маслом (картофель, морковь)	40	41	70	36	80	41
Каша	200	93	200	93	200	93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
3-й день (среда)						
Суп диетический из мяса курицы	200/30	170	230/20	196	250/20	213
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Салат из овощей с растительным маслом (огурцы, помидоры, болгарский перец) / или	40	31	70	36	80	41
Чай черный сладкий	200	13,5	200	13,5	200	13,5
4-й день (четверг)						
Рапаникоты с грибами и луком	70/30	63	80/10	71	100/20	86
Гарнир: картофельное пюре	100	81,7	120	107	110	123
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	40	97
Каша из пшеницы	200	33,6	200	33,6	200	33,6
Фрукты (яблоки)	100	32	150	32	150	32
5-й день (пятница)						
Паштет из мяса курицы	170	205	200	246	220	288
Творог	60	72	80	72	40	72
Чай черный сладкий	200	161	200	161	60	161
Хлеб пшеничный; ржаной	20	49	35	85	200	87

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ЧУ "Отдел образования
по Зереннинскому району управления
образования Акимовской области"
Нурова Д.Ш.

26 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

КТУ "Областная служба
оценки качества образования
по Зереннинскому району управления
образования Акимовской области"
Нургалин Е.М.
26 августа 2022 года

4 недели

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1-й день (поздний завтрак)						
Мясное тушеное (говядина)	80	231,24	90	263,026	100	289,05
Гарнир: капуста тушеная	100	516	130	367	150	422
Хлеб пшеничный разный	20	49	35	83	40	97
Салат морковный с сыром по р/м	60	91	70	106	80	121
Компот из сухофруктов	200	55,6	200	55,6	200	55,6
2-й день (поздний завтрак)						
Щи с мясом говядины (капуста, картофель, лук, морковь)	200/20	98	230/20	112	250/20	121
Хлеб пшеничный разный	20	49	35	83	40	97
Чай (обильно)	170	52	130	42	110	52
Кисель	200	95	200	95	200	95
3-й день (завтрак)						
Жареное мясо курицы	200	178,8	230	206	250	224
Пюре	100	100	100	100	100	100
Хлеб пшеничный разный	20	49	35	83	40	97
Чай с сахаром	200	19	200	19	200	19
Мед	10	55	10	33	10	33
4-й день (поздний завтрак)						
Телятина тушеная с картофелем	10/30	111,1	80/30	136,542	90/30	275,812
Гарнир: капуста	100	92	120	120	150	138
Хлеб пшеничный разный	20	49	35	83	40	97
Чай черный сладкий	200	161	200	161	200	161
Пюре	60	87	60	83	60	134
5-й день (поздний завтрак)						
Вареники с картофелем	10/30	280	80/30	314	90/30	342
Хлеб пшеничный разный	20	49	35	83	40	97
Сладкий напиток	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Салат из овощей: морковь, капуста, лук, растительное масло	60	31	70	36	80	41

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ГУ "Отдел образования
по Зерендинскому району управления
образования Алмаатинской области"
Нуртис Д.П.

26 августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

ИГУ «Освоение средним школом
села Зерендине и сельской местности
по Зерендинскому району управления
образования Алмаатинской области»
Нуртис Д.П.

26 августа 2022 года

Перспективное 4-х недельное меню (зима-весна)

1 неделя

Наименование блюда	2-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Кал	Выход	Кал	Выход	Кал
1-й день (понедельник)						
Вареники с картофелем со сливочным маслом	150/3	345	200/3	405,2	200/3	405,2
Литовский суп	100	212	100	212	100	212
Салат из свежих овощей на растит. масле (помидор, огурец, помидор)	80	31	70	34	80	43
Хлеб пшеничный/разной	20	49	35	85	40	97
2-й день (вторник)						
Тфениги (пюре) с соусом	70/30	181,1	80/30	134,747	90/30	375,812
Гарнир: гречка	100	92	130	120	180	138
Чай с лимоном	200	55,6	200	55,6	200	55,6
Булочка с маслом и сахаром	20/5/3	87	20/5/3	87	25/5/3	134
Салат овощной на растит. масле	60	27	70	67	80	76
3-й день (среда)						
Суп с вареными с маслом картофелем	200/20	170	270/20	196	250/20	213
Сок (фруктовый)	200	92	200	92	200	92
Творог	60	72	60	72	60	72
Хлеб пшеничный/разной	20	49	35	85	40	97
4-й день (четверг)						
Руба, драники с соусом	70/30	63	80/30	71	100/30	86
Гарнир: рис пропаренный	100	163,6	130	197	150	213
Салат овощной/разной растительное масло	60	60,4	70	71	80	81
Бисквит, маковый-ванильный	200	93	200	93	200	93
Хлеб пшеничный/разной	20	49	35	85	40	97
5-й день (пятница)						
Жаркое из мяса курицы	200	178,2	250	206	250	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