Согласовано
Руководитель ГУ «Отдел образования
по Зерендинскому району управления образования
Акмолинской области
_____ Д.Ш.Бурамой
«12» 01 2021 года

Утверждаю
директор КГУ «Общеобразовательная школа
села Новокова по Зерендинскому району
управления образования Акмолинской области
_____ Байсеитова Г.С.
«13» 01 2021 года

Перспективное 4-х недельное меню (точка-пенка)

1 неделя

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18лет		Сумма
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал	
1-й день (понедельник)							
Вареники с картофелем со сливмаслом	150/5	345	200/5	405,2	200/5	405,2	
Кефир	100	212	100	212	100	212	
Салат из свежих овощей на растит. масле (капуста, огурец, помидоры)	60	71	70	56	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	
Компот из сухофруктов	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		
Йогурт	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	57	150	57	150	57	

Согласовано
Руководитель ГУ «Отдел образования
по Зерендинскому району управления образования
Акмолинской области»
_____ Д.Н.Нуренкой
«05» 04 20 22 год

Утверждаю
директор КГУ «Общеобразовательная школа
села Исаковка по Зерендинскому району
управления образования Акмолинской области»
_____ Балеевтова Т.А.
«05» 04 2022 год

7 неделя

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18лет		
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Сумма
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	
Кефир	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)							
Котлеты говяжьи, 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	37771	103	35/5/3	134	
Сок	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	
Кисель	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	
Компот из сухофруктов	200	19	200	19	200	19	
Творог	60	72	60	72	40	72	

Согласовано
Руководитель ГУ «Отдел образования
по Зерендинскому району управления образования
Акмолинской области»
_____ ДШЖуровой
«05» 01 20 _год

Утверждаю
директор КГУ «Общеобразовательная школа
села Исаковка по Зерендинскому району
управления образования Акмолинской области
_____ Байсеитова Г.С.
«05» 01 2023 год

3 неделя

	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет		
Наименование блюда	**Выход**	**Ккал**	**Выход**	**Ккал**	**Выход**	**Ккал**	**Сумма**
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	
Сок	200	13,5	200	13,5	200	13,5	
Мед	10	33	10	33	10	33	
Салат «Витаминный» на раст.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 раститительном 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	
Кефир	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	

Согласовано
Руководитель ГУ «Отдел образования
по Зерендинскому району управления образования
Акмолинской области»
_____ Д.Н.Нуровой
«05» 01 20__ год

Утверждаю
директор КГУ «Общеобразовательная школа
села Исаковка по Зерендинскому району
управления образования Акмолинской области
_____ Байсеитова Г.С.
«05» 01 20__г.

2 неделя

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18 лет		Сумма
	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	32	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	
Творог	60	72	60	72	40	72	
Хлеб пшеничный,ржаной	20	49	35	85	40	97	
Кефир	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	
Сок	200	161	200	161	60	161	
мед	10	33	10	33	10	33	
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	
Кефир	200	55,6	200	55,6	200	55,6	
Салат из свежих овощей (огурец,	60	31	70	36	80	41	