УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «Общеобразовательная школа села Озен отдела образования по Зерендинскому району управления образования Акмолинской области»
Сарин Ж.Т. _____
31 августа 2023 года

Перспективное 4-х недельное меню (лето-осень) 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 слив.маслом	150/5	345	200/5	405,2	200/5	405,2	750 тенге
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	750 тенге
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	750 тенге
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	750 тенге
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	750 тенге
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	

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «Общеобразовательная школа села Озен отдела образования по Зерендинскому району управления образования Акмолинской области»
Сарин Ж.Т.
31 августа 2023 года

2 неделя

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18лет		
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал	
1-й день (понедельник)							
Перец фаршированный	200/25	98	230/25	112	250/25	121	750 тенге
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	750 тенге
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	750 тенге
Гарнир: картофельноепюре	100	81,7	120	107	130	123	
Бутерброд с маслом и сыром	20/5/3	87	37771	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	750 тенге
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	750 тенге
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		

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «Общеобразовательная школа села Озен отдела образования по Зерендинскому району управления образования Акмолинской области»
Сарин Ж.Т._____
31 августа 2023 года

3 неделя

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18лет		
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Сумма
1-й день (понедельник)							
Пельмени из мяса говядины с бульоном	200	584	230	672	250	730	750 тенге
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		750 тенге
Гарнир: макароны	100	112	120	135	130		
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	750 тенге
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	750 тенге
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	750 тенге
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	

УТВЕРЖДАЮ
Директор КГУ «Общеобразовательная школа села Озен отдела образования по Зерендинскому району управления образования Акмолинской области»
Сарин Ж.Т. _____31 августа 2023 года

4 неделя

Наименование блюда	7-10 лет		11-14 лет		15-18лет		
	Выход	**Ккал**	**Выход**	**Ккал**	**Выход**	**Ккал**	**Сумма**
1-й день (понедельник)							
Мясо тушеное (говядина)	80	231,24	90	265,926	100	289,05	750 тенге
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	750 тенге
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	750 тенге
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	750 тенге
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	750 тенге
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	