



4-х недельное перспективное меню (зима-весна)

1 неделя

Наименование блюда	6-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал

1-й день (понедельник)

пельмени с бульоном	200		230		250	
чай черный сладкий	200		200		200	
мёд	10		10		10	
фрукты	100		100		100	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

2-й день (вторник)

мясо тушенное (говядина)	60/30		70/30		80/30	
гарнир: гречка рассыпчатая	100		120		130	
компот из сухофруктов	200		200		200	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

3-й день (среда)

суп лапша домашняя из мяса курицы	200/30		230/35		250/40	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	
сузбеше	60		60		60	
кисель	200		200		200	

4-й день (четверг)

рыба припущенная	70/30		80/30		100/30	
гарнир: картофельное пюре	100		130		150	
салат из моркови на растительном	60		70		80	
компот из сухофруктов	200		200		200	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

5-й день (пятница)

каша рисовая на молоке	150		180		200	
выпечка (сосиска в тесте)	80		80		80	
компот из сухофруктов	200		200		200	

"Бекітемін"
Нурмуқанов К.А.



"Жеңіс" ЖАҚ
М.Т. Әбділдин атындағы
№3 қоспалық
Білім және Ғылым директоры
Ақмеджанова А.М.



4-х недельное перспективное меню (зима-весна)

2 неделя

Наименование блюда	6-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал

1-й день (понедельник)

колбаса говяжья духовая	80/30		90/30		100/30	
гарнир: макароны	100		130		150	
питьевой йогурт	100		100		100	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

2-й день (вторник)

рассольник с мясом говядины	200/30		230/35		250/40	
салат витаминный (капуста, морковь) на растительном	60		70		80	
кисель	200		200		200	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

3-й день (среда)

котлеты говяжьи	70/30		80/30		90/30	
гарнир: картофельное пюре	100		130		150	
сузбеше	60		60		60	
компот из сухофруктов	200		200		200	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

4-й день (четверг)

рыба духовая	70/30		80/30		100/30	
гарнир: рис припущенный	100		130		150	
компот из сухофруктов	200		200		200	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

5-й день (пятница)

жаркое из мяса курицы	200		230		250	
чай черный сладкий	200		200		200	
мёд	10		10		10	
фрукты	100		100		100	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

"Бекітемін"
Нурмуқанов К.А.



"Келісемін"
М.Габдуллин атындағы
№2 қобаланы
Темірзия диетасы
А.Меджанова А.М.



4-х недельное перспективное меню (зима-весна)

3 неделя

Наименование блюда	6-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал

1-й день (понедельник)

вареники с картошкой со сливочным маслом	150/5		200/5		200/5	
кондитерское изделие (пряник)	60		60		60	
чай с молоком	200		200		200	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

2-й день (вторник)

суп гороховый с мясом говядины	200/30		230/35		250/40	
салат винегрет на растительном масле	60		70		80	
компот из сухофруктов	200		200		200	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

3-й день (среда)

тефтели говяжьи	70/30		80/30		90/30	
гарнир: макароны	100		130		150	
сузбеше	60		60		60	
кисель	200		200		200	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

4-й день (четверг)

рыбная котлета	70/30		80/30		100/30	
гарнир: рис припущенный	100		130		150	
компот из сухофруктов	200		200		200	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

5-й день (пятница)

плов из мяса говядины	170		200		230	
кисель	200		200		200	
мёд	10		10		10	
фрукты	100		100		100	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

"Бекітемін"
Нурмуқанов Ж.А.



"Келісемін"
М.А. Абдуллин атындағы
№3 Көпмәжліс
Т.А. Ахмеджанова директоры
Ахмеджанова А.М.

4-х недельное перспективное меню (зима-весна)

4 неделя

Наименование блюда	6-10 лет		11-14 лет		15-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал

1-й день (понедельник)

каша из злаков на молоке	150		180		200	
чай черный сладкий	200		200		200	
мёд	10		10		10	
фрукты	100		100		100	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

2-й день (вторник)

борщ из мяса говядины	200/30		230/35		250/40	
домашняя выпечка	60		60		60	
компот из сухофруктов	200		200		200	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

3-й день (среда)

мясо курицы в томатном соусе	80/30		90/30		100/30	
гарнир: макароны	20		35		40	
сузбеше	60		60		60	
кисель	200		200		200	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

4-й день (четверг)

биточки рыбные	70/30		80/30		100/30	
гарнир: картофельное пюре	100		130		150	
салат из моркови на растительном	60		70		80	
компот из сухофруктов	200		200		200	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	

5-й день (пятница)

овощное рагу с мясом говядины	170		200		230	
фрукты	100		100		100	
кисель	200		200		200	
хлеб ржано-пшеничный	20		35		40	