**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

**Руководитель ГУ "Отдел образования КГУ «Основная средная школа**

**по Зерендинскому району управления села Жолдыбай отдела образования**

**образования Акмолинской области" по Зерендинскому району управления**

**Нурова Д.Ш. образования Акмолинской области»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бекишов А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**26 августа 2022 года 26 августа 2022 года**

**Перспективное 4-х недельное меню (лето-осень)**

**1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7-10 лет | | | | 11-14 лет | | | | | | | 15-18лет | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **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 | | | | |
| 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 | | | |
| 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 | | |
| 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 | |
| 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 | | | 52 | 150 | | | | | 52 | | 150 | | | | | | 52 |
| Чай черный сладкий | 200 | | | 13,5 | 200 | | | | | 13,5 | | 200 | | | | | | 13,5 |

**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

**Руководитель ГУ "Отдел образования КГУ «Основная средняя школа**

**по Зерендинскому району управления села Жолдыбай отдела образования**

**образования Акмолинской области" по Зерендинскому району управления**

**Нурова Д.Ш. образования Акмолинской области»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бекишов А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**26 августа 2022 года 26 августа 2022 года**

**2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7-10 лет | | | | 11-14 лет | | | | | | | 15-18лет | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Ккал** | | | **Выход** | **Ккал** | | | | | | **Выход** | **Ккал** | | | | | |
| **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 | | | | |
| 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 | | | |
| 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 | | |
| 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 | |
| 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 |
| 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 УТВЕРЖДАЮ**

**Руководитель ГУ "Отдел образования КГУ «Основная средняя школа**

**по Зерендинскому району управления села Жолдыбай отдела образования**

**образования Акмолинской области" по Зерендинскому району управления**

**Нурова Д.Ш. образования Акмолинской области»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бекишов А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**26 августа 2022 года 26 августа 2022 года**

**3 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7-10 лет | | | | 11-14 лет | | | | | | | 15-18лет | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Выход** | **Ккал** | | | **Выход** | **Ккал** | | | | | | **Выход** | **Ккал** | | | | | |
| **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 | | | | |
| 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 | | | 218 | | | |
| Гарнир: макароны | 100 | | | 112 | 120 | | | 135 | | | | 130 | | | 146 | | | |
| Салат из свежих овощей на расти-тельном 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 | | |
| 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 | |
| Гарнир: картофельноепюре | 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 |
| Чай черный сладкий | 200 | | | 161 | 200 | | | | | 161 | | 60 | | | | | | 161 |
| Хлеб пшеничный: ржаной | 20 | | | 49 | 35 | | | | | 85 | | 200 | | | | | | 97 |

**СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ**

**Руководитель ГУ "Отдел образования КГУ «Основная сердняя школа**

**по Зерендинскому району управления села Жолдыбай отдела образования**

**образования Акмолинской области" по Зерендинскому району управления**

**Нурова Д.Ш. образования Акмолинской области»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бекишов А.Б.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**26 августа 2022 года 26 августа 2022 года**

**4 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 7-10 лет | | | | 11-14 лет | | | | | | | 15-18лет | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **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 | | | 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 | | |
| 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 | |
| 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 |
| 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 |