

Согласовано

Руководитель КГУ

«СОШ им. Б.Момышулы»

Ракишева Ж.Е.

"02" "февраль" 2025 года

Утверждаю

ИП «Байрамкулова»

Байрамкулова Г.С.

"02" "февраль" 2025 года

Перспективное меню 1 неделя (зима-весна)

Наименование блюд	6-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день						
Салат из капусты белокочанной и яблок	60	80,0	80	107,8	100	134,3
Паста Болоньезе из птицы	200	335,6	220	372,3	250	419,3
Напиток Денсаулык	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	490	551,6	550	638,6	600	712,1
Всего, %		26,3		26,6		25,4
2 день						
Котлеты говяжьи	70	118,6	90	150,2	100	167,7
Гречка рассыпчатая с овощами	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Компот из сухофруктов с сахаром	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	570	492,8	630	589,3	670	645,7
Всего, %		25,4		25,0		25,9
3 день						
Салат из варенных овощей	60	61,0	80	79,5	100	87,6
Суп рисовый с мясом	200	144,5	220	168,2	250	221,9
Булочка бутербродная с сыром	50	364,7	50	364,7	50	364,7
Напиток лимонный	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	540	672,9	600	737,6	650	799,4
Всего, %		32,0		30,7		28,6
4 день						
Биточки рыбные	70	210,9	90	240,2	100	299,4
Картофельно-морковное пюре	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Соус молочно-томатный	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Поджаренная (зеленый горошек)	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Компот из свежих яблок	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	470	587,2	535	681,0	580	803,2
Всего, %		28,0		28,4		28,70
5 день						
Рагу из птицы	200	183,8	220	206,4	250	310,9
Какао с молоком	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	550	547,6	590	592,7	620	697,2
Всего, %		26,6		25,2		25,3
Итого за 5 дней		2852,1		3239,2		3657,6
Итого средняя за день		570,42		647,84		731,52

Согласовано
Руководитель КГУ
«СОШ им. Б.Момышулы»
Ракишева Ж.Е.
"11" "апрель" 2025 года

Утверждаю
ИП «Байрамкулова»
Байрамкулова Г.С.
"12" "апрель" 2025 года

Перспективное меню 2 неделя (зима-весна)

Наименование блюд	6-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день						
Поджарка из птицы	70	132,2	90	190,2	100	211,3
Рис рассыпчатый с овощами	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Какао с молоком	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	550	636,1	610	759,0	650	819,0
Всего, %		25,21		28,11		26,24
2 день						
Ленивые голубцы с говядиной	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Компот из сухофруктов с сахаром	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	450	529,0	490	581,3	520	684,3
Всего, %		25,19		25,16		25,24
3 день						
Салат с морковь с сыром	60	80,0	80	107,8	100	145,3
Жаркое по домашнему из птицы	200	399,4	220	420,9	250	421,9
Чай каркаде	200	12,0	200	12,0	200	12,0
Яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	610	614,9	670	686,7	720	725,2
Всего, %		25,47		25,06		25,10
4 день						
Котлеты рыбные	70	185,3	90	199,2	100	238,4
Макароны отварные	130	205,4	150	231	180	267,6
Соус молочно-томатный	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Поджарка (зеленый горошек)	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Компот из свежих яблок	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	400	419,9	445	471,0	480	509,6
Всего, %		28,82		28,86		27,52
5 день						
Салат из белокочанной капусты и яблок	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Суп гороховый с мясом	200	280,5	220	299,2	250	361,9
Булочка с творогом	50	224,7	50	224,7	50	224,7
Напиток лимонный	200	67,5	200	67,5	200	67,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	540	679,5	600	725,0	650	810,4
Всего, %		30,82		29,8		28,59
Итого за 5 дней		2879,4		3223,0		3548,5
Итого средняя за день		575,9		644,6		709,7

Согласовано
Руководитель КГУ
«СОШ им. Б.Момышулы»
Ракишева Ж.Е.
" 02 " *февраль* 2025 года

Утверждаю
ИП «Байрамкулова»
Байрамкулова Г.С.
" 02 " *февраль* 2025 года

Перспективное меню 3 неделя (зима-весна)

Наименование блюд	6-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день						
Салат морковь с сыром	60	80,0	80	107,8	100	145,3
Плов из птицы	200	322,2	220	354,1	250	397,8
Чай каркаде	200	12,0	200	12,0	200	12,0
Яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	610	537,7	670	619,9	720	701,1
Всего, %		25,6		25,8		25,0
2 день						
Салат витаминный	60	39,3	80	43,6	100	66,3
Котлеты из говядины	70	118,6	90	150,2	100	167,7
Макароны отварные	130	205,4	150	231	180	267,6
Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Компот из сухофруктов с сахаром	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	510	541,4	590	625,4	650	702,2
Всего, %		25,8		26,1		25,1
3 день						
Куриная грудка с овощами	70	102,3	90	106,3	100	108,8
Гречка рассыпчатая	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Какао с молоком	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	550	606,2	610	675,1	650	716,5
Всего, %		28,9		28,1		25,6
4 день						
Биточки рыбные	70	210,9	90	240,2	100	299,4
Картофельно-морковное пюре	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Соус молочно-томатный	20	50,7	20	50,7	20	50,7
Поджаривание (зеленый горошек)	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Напиток лимонный	200	35,2	200	35,2	200	35,2
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	470	551,1	535	644,9	580	767,1
Всего, %		26,2		26,9		27,4
5 день						
Борщ с мясом	200	109,0	250	121,0	300	178,0
Булочка бутербродная с сыром	50	364,7	50	364,7	50	364,7
Напиток Денсаулык	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	480	542,2	550	644,2	600	701,2
Всего, %		29,0		26,8		25,0
Итого за 5 дней		2778,6		3209,5		3588,1
Итого средняя за день		555,72		641,9		717,62

Согласовано

Руководитель КГУ

«СОШ им. Б.Момышулы»

Ракишева Ж.Е.

" 02 " января 2025 года

Утверждаю

ИП «Байрамкулова»

Байрамкулова Г.С.

" 02 " января 2025 года

Перспективное меню 4 неделя (зима-весна)

Наименование блюд	6-11 лет		11-15 лет		16-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день						
Палочки из моркови и огурца	60	20,9	80	29,0	100	36,0
Плов из птицы	200	322,2	220	354,1	250	397,8
Какао с молоком	200	240,3	200	240,3	200	240,3
Яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	610	706,9	670	769,4	720	820,1
Всего, %		34,2		33,46		30,5
2 день						
Ленивые голубцы с говядиной	200	350,9	220	380,7	250	483,7
Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Компот из свежих яблок	200	71,3	200	71,3	200	71,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	450	531,8	490	584,1	520	687,1
Всего, %		25,32		25,28		25,34
3 день						
Шницель из птицы	70	141,1	90	167,1	100	199,1
Гречка рассыпчатая	130	140,1	150	182,5	180	221,4
Соус сметанный	20	42,1	20	42,1	20	42,1
Подгарнировка (зеленый горошек)	20	25,0	25	28,0	30	30,0
Напиток из шиповника	200	42,8	200	42,8	200	42,8
Яблоки	120	56,0	120	56,0	120	56,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	590	514,6	655	608,5	700	681,4
Всего, %		26,6		25,2		25,3
4 день						
Рыба тушеная с овощами в сметанном соусе	70	290,1	90	299,4	100	379,4
Картофельно-морковное пюре	130	161,8	150	200,8	180	261,8
Напиток Денсаулык	200	68,5	200	68,5	200	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	430	587,9	490	658,7	530	799,7
Всего, %		25,26		25,7		25,08
5 день						
Винегрет овощной	60	61,0	80	79,5	100	87,6
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	144,5	220	168,2	250	221,9
Булочка с творогом	50	224,7	50	224,7	50	224,7
Напиток лимонный	200	67,5	200	67,5	200	67,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	67,5	50	90,0	50	90,0
Всего:	540	565,2	600	629,9	650	691,7
Всего, %		25,38		25,84		25,07
Итого за 5 дней		2906,4		3250,6		3680,0
Итого средняя за день		581,28		650,12		736,0