



"Бекітемін"
ДК Р.Д.Абденбаева

"Келісілді"
№ 47 ЖОББМ
басшысы



Л.Б.Жусупова

Перспективное меню
пришкольного лагеря
СОШ № 47 г.Павлодара
2025-2026 уч.год

"Бекітемін"
ДК Р.Д. Абденбаева



"Келісілді"
№ 47 ЖОББМ



Оаспазы

Л.Б. Жусупова

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	у	Энергетическая ценность, ккал
1 день	Завтрак					
1	Каша молочная ячневая	200	8,00	3,40	57,50	242,30
2	Чай с сахаром	200	1,40	0,40	20,40	79,60
3	Бутерброд с маслом	20/5	2,30	9,10	5,40	154,00
	Итого завтрак :		11,70	12,90	83,30	475,90
	Обед					
1	Салат из свежих помидор	50	6,00	4,60	19,30	142,50
2	Бефстроганов из филе курицы	60	14,80	6,20	4,30	135,00
3	Рис припущенный	100	1,60	3,80	18,90	114,60
5	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,10	27,20	108,40
6	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
	Итого обед :		25,40	15,10	91,10	580,50
	Полдник					
1	Чай с лимоном	200	2,30	2,60	14,90	89,80
2	Булочка домашняя	50	5,80	8,10	38,80	196,80
						286,60

Мед сестра: _____



№ п/п	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	у	Энергетическая ценность ,ккал
2 день	Завтрак					
1	Каша рисовая молочная	200	8,60	4,20	39,40	226,00
2	Какао с молоком	200	2,30	2,60	14,90	89,80
3	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
	Итого завтрак :		13,50	7,20	75,70	395,80
	Обед					
1	Салат из свежих овощей	50	1,50	2,50	5,70	69,50
2	Котлета мясная с томатным соусом	60/20	11,20	10,70	13,70	197,40
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,10	0,80	15,40	77,70
4	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
5	Напиток из свежих яблок	200	1,60	0,00	29,00	111,00
	Итого обед :		20,00	14,40	85,20	535,60
	Полдник					
1	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	20,40	43,26
2	Коржик	50	5,8	8,1	11,42	196,8
	Итого полдник:		5,92	8,1	31,82	240,06
	Итого за день		39,42	29,70	192,72	1171,46

Мед сестра: _____

"Бекітемін"
ДК  Р.Д. Абденбаева



"Келісілді"
№ 7 ЖОББМ
Оасыпқызы

Л.Б. Жусупова

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал
3 день	Завтрак					
1	Каша молочная манная	200	4,2	7,1	25,2	182,8
2	Чай с сахаром	200	2,30	2,60	14,90	89,80
3	Бутерброд с маслом	20/5	2,30	9,10	5,40	154,00
	Итого завтрак :		8,80	18,80	45,50	426,60
	Обед					
1	Курица тушеная	60	17,40	3,20	4,70	117,60
2	Макароны отварные	100	3,30	5,50	21,80	152,10
3	Кисель плодово ягодный	200	0,00	0,00	17,40	69,40
4	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
	Итого обед :		23,30	9,10	65,30	561,60
	Полдник					
1	Чай с лимоном	200	1,40	0,40	20,40	79,60
2	Печенье	30	2	4,5	27,6	123
	Итого полдник:		3,40	4,90	48,00	202,60
	Итого за день		35,50	32,80	158,80	1190,80

Мед сестра: 

"Бекітемін"
ДДС

Д. Абденбаева



"Желісілді"
Ж 47 ЖОБЕМ
базисін


Л.Б.Жусупова

№ п/п	Завтрак	Выход, гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность,ккал
4 день	Завтрак					
1	Каша молочная пшениная	200	8,00	3,40	57,50	242,30
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	20,40	43,26
3	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
	Итого завтрак :		10,72	3,80	99,30	365,56
	Обед					
2	Рыбные котлеты	60	13,70	10,70	3,80	166,00
3	Картофельное пюре	100	1,60	3,80	18,90	80,50
4	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	2,60	14,90	89,80
5	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
	Итого обед :		20,20	17,50	59,00	483,00
	Полдник					
1	Булочка Веснушка	50	5,80	8,10	38,80	196,80
2	Компот	200	1,60	0,00	29,00	111,00
	Итого полдник:		7,40	8,10	67,80	307,80
	Итого за день		38,32	29,40	226,10	1156,36

Мед сестра: _____



№ п/п	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал
6 день	Завтрак					
1	Каша молочная рисовая	200	5,2	3,8	49,4	252,9
2	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
3	Чай с сахаром	200	1,40	0,40	20,40	79,60
	Итого завтрак :		9,2	4,6	91,2	412,5
	Обед					
1	Подгарнировка из свежих овощей	30	1,50	2,50	5,70	69,50
2	Филе куриное с овощами	60	12,30	3,50	2,50	93,50
3	Каша пшеничная	100	2,90	0,90	15,40	83,90
4	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,10	27,20	108,40
5	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
	Итого обед :		18,20	4,90	66,50	435,30
	Полдник					
1	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,00	29,00	111,00
2	Коржик	50	5,8	8,1	11,42	196,8
	Итого полдник:		7,40	8,10	40,42	307,80
	Итого за день		34,8	17,6	198,12	1155,6

Мед сестра:  _____



"Бекітемі"
ДК Р.Д.Абденбаева



"Келісілді"
№ 47 ЖОББМ
басшысы

Л.Б.Жусупова

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал
7 день	Завтрак					
1	Каша молочная пшеничная	200	4,2	7,1	25,2	182,8
2	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,00	29,00	111,00
3	Хлеб пшеничный	20	2,30	9,10	5,40	154,00
	Итого завтрак :		8,10	16,20	59,60	447,80
	Обед					
1	Котлета с томатным соусом	60/20	11,20	10,70	13,70	197,40
2	Макароны отварные	100	3,30	5,50	21,80	152,10
3	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	17,40	69,40
4	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
	Итого обед :		17,10	16,60	74,30	546,70
	Полдник					
1	Чай с лимоном	200	2,30	2,60	14,90	89,80
2	Печенье	30	2	4,5	27,6	123
	Итого полдник:		4,30	7,10	42,50	212,80
	Итого за день		29,50	39,90	176,40	1207,30

Мед сестра: _____

"Бекітемін"
ДК Р.Д.Абденбаева



Л.Б.Жусупова

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал
8 день	Завтрак					
1	Каша молочная ячневая	200	8,00	3,40	57,50	242,30
2	Чай с сахаром	200	1,40	0,40	20,40	79,60
3	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
	Итого завтрак :		12,00	4,20	99,30	401,90
	Обед					
1	Плов из говядины	200	13,70	10,70	3,80	166,00
2	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	2,60	14,90	89,80
3	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
	Итого обед :		18,60	13,70	40,10	402,00
	Полдник					
1	Чай с сахаром	200	1,60	0,00	29,00	111,00
2	Коржик	50	4,4	8,7	26,1	195,4
	Итого полдник:		6,00	8,70	55,10	306,40
	Итого за день		36,60	26,60	194,50	1110,30

Мед сестра: _____



"Бекітемін"
ДК Р.Д. Абденбаева



"Келісілді"
№ 47 ЖОББМ
Басшысы Л.Л.

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	У
8 день	Завтрак				
1	Каша молочная ячневая	200	8,00	3,40	57,50
2	Чай с сахаром	200	1,40	0,40	20,40
3	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40
	Итого завтрак :		12,00	4,20	99,30
	Обед				
1	Плов из говядины	200	13,70	10,70	3,80
2	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	2,60	14,90
3	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40
	Итого обед :		18,60	13,70	40,10
	Полдник				
1	Чай с сахаром	200	1,60	0,00	29,00
2	Коржик	50	4,4	8,7	26,1
	Итого полдник:		6,00	8,70	55,10
	Итого за день		36,60	26,60	194,50

Мед сестра: 



"Бекітемін"
ДК Р.Д. Абденбаева



Келісілді
№ 47/ЖОББМ
басшысы

Л.Б. Жусупова

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал
9 день						
Завтрак						
1	Каша молочная Геркулесовая	200	9,10	14,70	28,00	281,20
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	20,40	43,26
3	Хлеб пшеничный	20	2,30	9,10	5,40	154,00
Итого завтрак :			11,52	23,80	53,80	478,46
Обед						
1	Подгарнировка из огурцов (нарезка)	30	8,8	16,7	2,2	66,7
2	Курица тушеная	60	17,40	3,20	4,70	117,60
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,10	0,80	15,40	77,70
4	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,10	27,20	108,40
5	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
Итого обед :			23,50	4,50	68,70	383,70
Полдник						
1	Чай с лимоном	200	2,30	2,60	14,90	89,80
2	Булочка Веснушка	50	5,80	8,10	38,80	196,80
Итого полдник:			6,00	8,70	55,10	306,00
Итого за день			41,02	37,00	177,60	1168,16

Мед сестра: _____

"Бекітемін" ДК Р.Д. Абденбаева



"Келісілді" № 47 ЖОББМ
Басшысы

Л.Б. Жусупова



№ п/п	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал
11 день	Завтрак					
1	Каша молочная ячневая	200	8,00	3,40	57,50	242,30
2	Чай с сахаром	200	1,40	0,40	20,40	79,60
3	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
	Итого завтрак :		12,00	4,20	99,30	401,90
	Обед					
1	Салат из свежих овощей	50	1,50	2,50	5,70	69,50
2	Бефстроганов из филе курицы	60	14,80	6,20	4,30	135,00
3	Рис припущенный	100	1,60	3,80	18,90	114,60
4	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,10	27,20	108,40
5	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
	Итого обед :		19,40	10,50	71,80	507,50
	Полдник					
1	Чай с лимоном	200	1,40	0,40	20,40	79,60
2	Печенье	30	2	4,5	27,6	123
	Итого полдник:		2,00	4,50	27,60	123,00
	Итого за день		33,40	19,20	198,70	1032,40

Мед сестра: _____

"Бекітемін" ДК Р.Д. Абденбаева



Жеңісіді" № 47 ЖОББМ

Л.Б. Жусупова

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал
12 день	Завтрак					
1	Каша рисовая молочная	200	8,60	4,20	39,40	226,00
2	Какао с молоком	200	2,30	2,60	14,90	89,80
3	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
	Итого завтрак :		13,50	7,20	75,70	395,80
	Обед					
1	Салат из моркови с сыром	50	8,8	16,7	2,2	66,7
2	Котлета мясная с томатным соусом	60/20	11,20	10,70	13,70	197,40
3	Каша гречневая рассыпчатая	100	3,10	0,80	15,40	77,70
4	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
5	Напиток из свежих яблок	200	1,60	0,00	29,00	111,00
	Итого обед :		18,50	11,90	79,50	466,10
	Полдник					
1	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	20,40	43,26
2	Коржик	50	5,8	8,1	11,42	196,8
	Итого полдник:		5,92	8,1	31,82	240,06
	Итого за день		37,92	27,20	187,02	1101,96

Мед сестра: _____



"Бекітемін"
ДК Д. Абденбаев



"Бекітемін"
М. Ж. Жусупова
басқарушы
Л.Б. Жусупова

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	У	Энергетическая ценность, ккал
14 день	Завтрак					
1	Каша молочная пшеничная	200	8,00	3,40	57,50	242,30
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	20,40	43,26
3	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
	Итого завтрак :		10,72	3,80	99,30	365,56
	Обед					
1	Палочки из огурцов (нарезка)	30	8,80	16,70	2,20	66,70
2	Плов с говядины	200	13,70	10,70	3,80	166,00
3	Чай с молоком и сахаром	200	2,30	2,60	14,90	89,80
4	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	80,00
	Итого обед :		18,60	13,70	40,10	402,50
	Полдник					
1	Булочка Веснушка	50	5,80	8,10	38,80	196,80
2	Напиток из свежих яблок	200	1,60	0,00	29,00	111,00
	Итого полдник:		7,40	8,10	67,80	307,80
	Итого за день		36,72	25,60	207,20	1075,86

Мед сестра: _____

"Бекітемін"
ДК Р.Д.Абденбаева



"Кедісті"
№47 ЖББМ
басшысы

Л.Б.Жусупова

№ п/п	Наименование	Выход, гр	Б	Ж	у	Энергетическая ценность,ккал
15 день						
Завтрак						
1	Каша молочная Геркулесовая	200	9,10	14,70	28,00	281,20
2	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,10	27,20	108,40
3	Бутерброд с маслом	20/5	2,30	9,10	5,40	154,00
Итого завтрак :			11,80	23,90	60,60	543,60
Обед						
1	Салат из свежих овощей	50	1,50	2,50	5,70	69,50
2	Вареники	200	19,70	14,80	52,70	413,30
3	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	17,40	69,40
4	Хлеб пшеничный	20	2,60	0,40	21,40	98,40
Итого обед :			22,30	15,20	91,50	650,60
Полдник						
1	Булочка	50	5,80	8,10	38,80	196,80
2	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	20,40	43,26
Итого полдник:			5,80	8,10	38,80	157,60
Итого за день			39,90	47,20	190,90	1351,80

Мед сестра: _____