Директор КА "Париман"

Жаукенова М.С.

"____" _____ 2026 года

Директор КГУ "СОШ № 43"

К.К. Молдабеков

"____" _____ 2026 года

Перспективное меню 1 неделя (лето-осень)

Наименование блюд	6-11лет		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
Подгарнировка (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 говядины	**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**

Зав. производства:

Директор КХ "Нариман"

Жаукенова М.С.

"__" _____ 2026 года

Директор КГУ "СОШ № 43"

К.К. Молдабеков

"__" _____ 2026 года

Перспективное меню 2 неделя (лето-осень)

Наименование блюд	6-11лет		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						
Котлеты с говядины	**70**	132,2	**90**	150,2	**100**	167,7
Соус сметанный	**20**	42,1	**20**	42,1	**20**	42,1
Макароны отварные	**130**	205,4	**150**	231	**180**	267,6
Подгарнировка (зеленый горошек)	**20**	25,0	**25**	28,0	**30**	30,0
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:	**470**	**540,7**	**535**	**609,8**	**580**	**665,9**
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
Подгарнировка (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**	**605,2**	**535**	**670,2**	**580**	**748**
Всего, %		*28,82*		*28,86*		*27,52*
5 день						
Салат из белокачанной капусты и яблок	**60**	39,3	**80**	43,6	**100**	66,3
Суп гороховый с мясом говядины	**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		**3076,4**		**3450,7**		**3768,5**
Итого средняя за день		**615,3**		**690,1**		**753,7**

Зав. производства:

Директор КХ "Нариман"

_____ Жаукенова М.С.

"____" _____ 2026 года

Директор КГУ "СОШ № 43"

_____ К.К. Молдабеков

"____" _____ 2026 года

Перспективное меню 3 неделя (лето-осень)

Наименование блюд	6-11лет		11-15 лет		16-18 лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день						
Салат морковь с яблоком	**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 из говядины	**70**	118,6	**90**	150,2	**100**	167,7
Гречка рассыпчатая	**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 говядины	**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
Подгарнировка (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**

Зав. производства:

Директор КХ "Нариман"

Жаукенова М.С.

"____" _____ 2026 года

Директор КГУ "СОШ № 43"

К.К. Молдабеков

"____" _____ 2026 года

Перспективное меню 4 неделя (лето-осень)

Наименование блюд	6-11лет		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						
Котлеты из говядины	**70**	118,6	**90**	150,2	**100**	167,7
Соус сметанный	**20**	42,1	**20**	42,1	**20**	42,1
Макароны отварные	**130**	205,4	**150**	231	**180**	267,6
Подгарнировка (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**	**529,9**	**535**	**612,6**	**580**	**668,7**
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 тушенная 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						
Салат из варенных овощей	**60**	61,0	**80**	79,5	**100**	87,6
Суп с макаронными изделиями и мясом говядина	**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		**2904,5**		**3279,1**		**3661,6**
Итого средняя за день		**580,9**		**655,82**		**732,3**

Зав. производства: