Согласовано:
Директор КХ "Нариман"
_____ Жаукенова М.С.
"_____ 2026 года

Утверждаю:
Директор КГУ "СОШ № 43"
_____ К.К. Молдабеков
"_____ 2026 года

Меню 1 неделя (лето-осень)

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день					
Салат морковь с сыром	60	1,6	7,0	3,0	80,0
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	322,2
Чай каркаде	200	0,0	0,0	3,0	12,0
Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	56,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**610**	**25,7**	**13,5**	**70,0**	**537,7**
2 день					
Салат витаминный	60	0,5	3,1	2,4	39,3
Котлеты из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6
Макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**510**	**28,0**	**16,3**	**66,1**	**541,4**
3 день					
Куриная грудка с овощами	70	17,1	2,3	1,2	102,3
Гречка рассыпчатая	130	3,0	2,8	24,0	140,1
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	240,3
Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	56,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**550**	**30,3**	**9,8**	**65,1**	**606,2**
4 день					
Биточки рыбные	70	11,4	1,3	9,8	210,9
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8
Соус молочно-томатный	20	0,8	1,9	2,4	50,7
Подгарнировка (зеленый горошек)	20	0,7	0,0	3,1	25,0
Напиток лимонный	200	0,1	0,1	8,2	35,2
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**470**	**17,6**	**8,3**	**49,9**	**551,1**
5 день					
Борщ с мясом говядины	200	6,0	8,5	2,1	109,0
Булочка бутербродная с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7
Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**480**	**15,8**	**21,1**	**59,4**	**542,2**
Итого за 5 дней		**117,3**	**69,0**	**310,5**	######
Итого средняя за день		**23,464**	**13,794**	**62,092**	######

Зав. производства:

Согласовано:
Директор КХ "Нариман"
_____ Жаукенова М.С.
"__" _____ 2026 года

Утверждаю:
Директор КГУ "СОШ № 43"
_____ К.К. Молдабеков
"__" _____ 2026 года

Меню 2 неделя (лето-осень)

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день					
Поджарка из птицы	**70**	17,7	3,1	7,9	132,2
Рис рассыпчатый с овощами	**130**	3,0	2,8	24,0	140,1
Какао с молоком	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3
Яблоки	**120**	0,4	0,05	15,8	56,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**550**	**31,0**	**10,6**	**74,5**	**636,1**
2 день					
Котлеты из говядины	**70**	18,8	3,0	3,8	118,6
Соус сметанный	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1
Макароны отварные	**130**	5,7	5,7	28,7	205,4
Подгарнировка (зеленый горошек)	**20**	0,7	0,0	3,1	25,0
Компот из сухофруктов с сахаром	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**470**	**28,2**	**13,2**	**66,8**	**527,1**
3 день					
Салат с морковь с сыром	**60**	1,6	7,0	3,0	80,0
Жаркое по домашнему из птицы	**200**	15,9	6,2	12,2	399,4
Чай каркаде	**200**	0,0	0,0	3,0	12,0
Яблоки	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**610**	**20,0**	**13,6**	**45,2**	**614,9**
4 день					
Котлеты рыбные	**70**	11,4	1,3	9,8	185,3
Макароны отварные	**130**	5,7	5,7	28,7	205,4
Соус молочно-томатный	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7
Подгарнировка (зеленый горошек)	**20**	0,7	0,0	3,1	25,0
Компот из свежих яблок	**200**	0,3	-	16,9	71,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**470**	**21,0**	**9,2**	**74,7**	**605,2**
5 день					
Салат из белокачанной капусты и яблок	**60**	0,5	3,1	2,4	39,3
Суп гороховый с мясом говядины	**200**	7,0	7,2	13,3	280,5
Булочка с творогом	**50**	6,0	10,60	28,1	224,7
Напиток лимонный	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**540**	**15,8**	**21,3**	**65,8**	**647,2**
Итого за 5 дней		**116,0**	**67,9**	**326,9**	**3030,5**
Итого средняя за день		**23,196**	**13,57**	**65,382**	**606,1**

Зав. производства:

Согласовано:
Директор КХ "Нариман"
_____ Жаукенова М.С.
"____" _____ 2026 года

Утверждаю:
Директор КГУ "СОШ № 43"
_____ К.К. Молдабеков
"____" _____ 2026 года

Меню 3 неделя (лето-осень)

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день					
Салат морковь с яблоком	**60**	9,3	8,0	2,2	80,0
Паста Болоньезе из птицы	**200**	20,4	17,6	43,8	335,6
Напиток Денсаулык	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**490**	**32,2**	**26,0**	**75,4**	**551,6**
2 день					
Котлеты из говядины	**70**	18,8	3,0	3,8	118,6
Гречка рассыпчатая	**130**	0,5	3,7	1,8	140,1
Соус сметанный	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1
Яблоки	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0
Компот из сухофруктов с сахаром	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**570**	**22,6**	**11,2**	**50,0**	**492,8**
3 день					
Салат из варенных овощей	**60**	0,7	4	5,3	61,0
Суп рисовый с мясом говядины	**200**	7,0	7,2	13,3	144,5
Булочка бутербродная с сыром	**50**	7,3	12,2	27,9	364,7
Напиток лимонный	**200**	0,1	0,1	8,2	67,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**540**	**17,3**	**23,8**	**68,5**	**705,2**
4 день					
Биточки рыбные	**70**	11,4	1,3	9,8	210,9
Картофельно-морковное пюре	**130**	2,4	4,7	12,6	161,8
Соус молочно-томатный	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7
Подгарнировка (зеленый горошек)	**20**	0,7	0,0	3,1	25,0
Компот из свежих яблок	**200**	0,3	-	16,9	71,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**470**	**17,8**	**8,2**	**58,6**	**587,2**
5 день					
Рагу из птицы	**200**	15,9	6,2	12,2	183,8
Какао с молоком	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3
Яблоки	**120**	0,4	0,05	15,8	56,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**550**	**26,18**	**10,85**	**54,74**	**547,6**
Итого за 5 дней		**116,1**	**80,1**	**307,2**	**2884,4**
Итого средняя за день		**23,214**	**16,018**	**61,434**	**576,88**

Зав. производства:

Согласовано:
Директор КХ "Нариман"
_____ Жаукенова М.С.
"__" _____ 2026 года

Утверждаю:
Директор КГУ "СОШ № 43"
_____ К.К. Молдабеков
"__" _____ 2026 года

Меню 4 неделя (лето-осень)

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день					
Палочки из моркови и огурца	**60**	0,8	0,1	4,1	20,9
Плов из птицы	**200**	21,6	6,1	37,0	322,2
Какао с молоком	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3
Яблоки	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**610**	**32,6**	**10,9**	**81,0**	**706,9**
2 день					
Котлеты из говядины	**70**	18,8	3,0	3,8	118,6
Соус сметанный	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1
Макароны отварные	**130**	5,7	5,7	28,7	205,4
Подгарнировка (зеленый горошек)	**20**	0,7	0,0	3,1	25,0
Компот из свежих яблок	**200**	0,3	-	16,9	71,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**470**	**28,2**	**12,8**	**68,1**	**529,9**
3 день					
Шнищель из птицы	**70**	12,7	4,4	8,0	141,1
Гречка рассыпчатая	**130**	3,0	2,8	24,0	140,1
Соус сметанный	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1
Подгарнировка (зеленый горошек)	**20**	0,7	0,0	3,1	25,0
Напиток из шиповника	**200**	1,2	0,2	8,2	42,8
Яблоки	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**590**	**20,6**	**11,5**	**72,1**	**514,6**
4 день					
Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе	**70**	2,4	4,7	12,6	290,1
Картофельно-морковное пюре	**130**	0,8	1,9	2,4	161,8
Напиток Денсаулык	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**430**	**5,7**	**7,0**	**44,4**	**587,9**
5 день					
Салат из варенных овощей	**60**	0,7	4	5,3	61,0
Суп с макаронными изделиями и мясом говядина	**200**	7,0	7,2	13,3	144,5
Булочка с творогом	**50**	6,0	10,60	28,1	224,7
Напиток лимонный	**200**	0,1	0,1	8,2	67,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5
Всего:	**540**	**16**	**22,2**	**68,7**	**565,2**
Итого за 5 дней					
Итого средняя за день					

Зав. производства: