



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ
 ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ БӨЛІМІ ММ БАСШЫСЫ
 Р.К. Абдиқенов
 2021 жыл

Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

Гапті

| Күн | Тағамның атауы, ингредиенттері | Тағамның шығымы, грамм | | | суммасы |
|----------|--|------------------------|-----------|-----------|---------|
| | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | |
| дүйсенбі | Борщ (қызылша, ақ қауданды қырыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, ақжелкен, пияз, йодталған тұз, өсімдік майы, қант, сарпа, сиыр еті) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 тг |
| | Пісірілген тауық еті (тауық еті, пияз) | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир: арпа жармасы | 100 | 130 | 150 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Сүт | 200 | 200 | 200 | |
| | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | |
| | Ара балы | 10 | 10 | 10 | |
| сейсенбі | Жарма салынған көже (сұлы жармасы, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сарпа, сиыр еті) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 тг |
| | Күріш пен тартылған ет салынған бұрыш (тәтті бұрыш, сиыр еті (котлетке арналған ет), күріш жармасы, пияз, өсімдік майы, кептірілген нан, қызанақ тұздығы, сарпа, құнарландырылған бидай ұны, сәбіз, пияз, қызанақ пастасы, қант) | 200 | 230 | 269 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Балғын қырдан салат (балғын қыр, өсімдік майы) | 60 | 80 | 100 | |
| | Итмұрын жемістен кисель (кептірілген итмұрын жемісі, қант, картоп крахмалы, лимон қышқылы, су) | 200 | 200 | 200 | |
| | Алма | 200 | 200 | 200 | |
| сәрсенбі | Жарма салынған көже (сұлы жармасы, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сарпа, сиыр еті) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 тг |
| | Бұқтырылған ет (сиыр еті, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, бидай ұны) | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир (бұқтырылған қырыққабат) | 100 | 130 | 150 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | |
| | Айран | 200 | 200 | 200 | |
| бейсенбі | Үй кесе көкесі (құнарландырылған бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, пияз, сары май, сарпа, сиыр еті) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 тг |
| | Балық котлеті (көксерке балығы, бидай наны, сүт немесе су, кептірілген нан, өсімдік майы) | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир: сүт қатылған көкөніс (сәбіз, картоп, көк бұршақ консервіленген, ақ қауданды қырыққабат, сүт қатылған көкөніс) | 75/26 | 100/30 | 120/30 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Балғын жемістен компот (алма, қант, су) | 200 | 200 | 200 | |
| жұма | Балғын қырыққабаттан ит (ақ қауданды қырыққабат, сәбіз, ақжелкен, пияз, қызанақ пастасы, құнарландырылған бидай ұны, өсімдік майы, сарпа, сиыр еті) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 тг |
| | Палау (сиыр еті, күріш жармасы, өсімдік майы, пияз, сәбіз, қызанақ пастасы) | 150/50 | 180/50 | 200/50 | |
| | Дәруменді салат (балғын алма, картоп, сәбіз, пияз, консервіленген көк бұршақ, өсімдік майы, сарпа, сиыр еті) | 60 | 80 | 100 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Ара балы | 10 | 10 | 10 | |
| | Сүт | 200 | 200 | 200 | |



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ БАСҚАРМАСЫНЫҢ

Қарағанды облысы білім басқармасының
«Ақмола ауданы бойынша білім бөлімі» ММ басшысы

Р.К. Абдиқенов

15 2021 жыл

Төрт апталық не мәзірі (жаз-күз)

II апта

Тағамның атауы, ингредиенттері

| Күн | Тағамның атауы, ингредиенттері | Тағамның шығымы, грамм | | | Соммасы |
|---------------------|--|------------------------|-----------|-----------|---------|
| | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | |
| дүйсенбі | Үй кесе көжесі (құнарландырылған бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, пияз, сары май, сорпа, сиыр еті) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 тг |
| | Рагу (сиыр еті, өсімдік майы, картоп, сәбіз, пияз, құнарландырылған бидай ұны) | 140/60 | 140/60 | 140/60 | |
| | Гарнир (арпа жармасы) | 100 | 130 | 150 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | |
| | Сүт | 200 | 200 | 200 | |
| сейсенбі | Көкпіс көжесі (ақ қауақлы қырыққабат, картоп, сәбіз, пияз, көк бұршақ консервіленген, өсімдік майы, сорпа, сиыр еті) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 тг |
| | Толуы етпен және күрішпен (аққауақлы қырыққабат, сиыр еті, күріш жармасы, пияз, өсімдік майы, тұздық) | 200 | 200 | 200 | |
| | Сәбіз мен алмадан салат (балғын сәбіз мен алма, қант, өсімдік майы) | 60 | 80 | 100 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Кептірілген жемістен компот (өрік, мейіз) | 200 | 200 | 200 | |
| | Банан | 200 | 200 | 200 | |
| сәрсенбі | Вермишель салынған көже (вермишель, сәбіз, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, сорпа, сиыр еті) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 тг |
| | Ет тефтелі (котлетке арналған сиыр еті, бидай наны, сүт, пияз, өсімдік майы, құнарландырылған бидай ұны, сары май) | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир: батырып піскен қарақұмық | 100 | 130 | 150 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | |
| | Айран | 200 | 200 | 200 | |
| бейсенбі | Харчо көжесі (күріш жармасы, пияз, сары май, ақжелкен, қызанақ пастасы) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 тг |
| | Бастырылған көксерке балығы (көксерке балығының кесек еті, пияз, ақжелкен, ақ қатық негізі, сорпа, сары май, құнарландырылған бидай ұны, пияз) | 75/50 | 75/50 | 75/50 | |
| | Гарнир (картоп езбесі) | 100 | 130 | 150 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | С дәруменді кисель (концентраттан кисель, қант, лимон қышқылы, су, С дәруменді ұнтағы) | 200 | 200 | 200 | |
| | Алмұрт | 200 | 200 | 200 | |
| жұма | Бұршақ көжесі (картоп, үрме бұршақ, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сорпа, сиыр еті) | 200/50 | 230/25 | 250/25 | 616 тг |
| | Пісірілген тауық еті (тауық еті, пияз) | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир: пісірілген макарон | 100 | 130 | 150 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Ара балы | 10 | 10 | 10 | |
| | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | |
| Көп дәруменді тырыс | 200 | 200 | 200 | | |



БЕКІТЕМІН
 Ақмола облысы білім басқармасының
 Зеренді ауданы бойынша білім бөлімі” ММ басшысы
 Р.К. Абдиқенов
 2021 жыл 05

Төрт апталық ас мәзірі (жыз-күз)
 III апта

| Күн | Тағамның атауы, ингредиенттері | тағамның шығымы, грамм | | | соммасы |
|----------|---|------------------------|-----------|-----------|---------|
| | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | |
| дүйсенбі | Харчо кижесі (күріш жармасы, пияз, сары май, ақжелкен, қызанақ пастасы) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 тг |
| | Ет котлеті (күріш жармасы, пияз, сары май, ақжелкен, қызанақ пастасы, йодталған тұз, сарпа, сиыр еті) | 75/5 | 85/5 | 95/5 | |
| | Құрамалы гарнир (пісірілген күріш және картоп езбесі) | 100 | 130 | 150 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Ара балы | 10 | 10 | 10 | |
| сейсенбі | Сүт | 200 | 200 | 200 | 616 тг |
| | Борщ (қызылшп, ақ қолданлы қырыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, ақжелкен, пияз, йодталған тұз, өсімдік майы, қант, сарпа, сиыр еті) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | |
| | Пісірілген тауық еті (тауық еті, пияз) | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир: арпа жармасы | 100 | 130 | 150 | |
| | Тәтті бұрыш пен шиктесінен салат (тәтті бұрыш, көк жуа, өсімдік жуа) | 60 | 80 | 100 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| сәрсенбі | Балғын жемістен компот (алмұрт, қант, су) | 200 | 200 | 200 | 616 тг |
| | Банан | 200 | 200 | 200 | |
| | Тұтқиынты көже (расольник): картоп, пияз, тұздалған киер, өсімдік майы, сарпа немесе су, сиыр еті) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | |
| | Бұқтырылған ет (сиыр еті, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, бидай ұны) | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир (бұқтырылған қырыққабат) | 100 | 130 | 150 | |
| | Балғын қызанақтан салат (балғын қызанақ, жасыл пияз, өсімдік майы) | 60 | 80 | 100 | |
| бейсенбі | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | 616 тг |
| | Сузбеше | 100 | 100 | 100 | |
| | Айран | 200 | 200 | 200 | |
| | Бұршақ көжесі (картоп, үрме бұршақ, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сарпа, сиыр еті) | 200/50 | 230/25 | 250/25 | |
| | Көксерке балығы тоғталы (көксерке балығы, бидай наны, сүт, пияз, құнарландырылған бидай ұны, өсімдік майы) | 80 | 90 | 100 | |
| жұма | Гарнир: сүт қатылған көкөкніс (сәбіз, картоп, көк бұршақ консервісінен, ақ қолданлы қырыққабат, сүт қатығы, сүт, сары май, құнарландырылған бидай ұны, сарпа немесе су, қант) | 75/26 | 100/30 | 120/30 | 616 тг |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Көп дәруменді пырын | 200 | 200 | 200 | |
| | Алма | 200 | 200 | 200 | |
| | Жарма салынған көже (сұлы жармасы, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сарпа, сиыр еті) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | |
| жұма | Үй құырдағы (сиыр еті, картоп, пияз, қызанақ пастасы, өсімдік майы) | 200 | 200 | 200 | 616 тг |
| | Дәруменді салат (балғын алма, балғын қызанақ, балғын киер, сәбіз, пырын үшін лимон, қант, өсімдік майы) | 60 | 80 | 100 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Итмұрын жемісінен кисель (көткірілген итмұрын жемісі, қант, картоп крахмалы, лимон қышқылы, су) | 200 | 200 | 200 | |
| | Алмұрт | 200 | 200 | 200 | |



БЕКІТЕМІН

Актөбе облысы білім басқармасының
Тереңді ауданы бойынша білім бөлімі" ММ басшысы

Р.К. Абдісенов

2021 жыл

Төрт апталық ас мәзірі (жаз-күз)

IV апта

| Күн | Тағамның атауы, ингредиенттері | тағамның шығамы, грамм | | | суммасы |
|----------|--|------------------------|-----------|-----------|---------|
| | | 7-10 жас | 11-14 жас | 15-18 жас | |
| дүйсенбі | Көкөніс көжесі (ақ қауанды қырыққабат, картоп, сәбіз, пияз, көк бұршақ консервіленген, өсімдік майы, сорпа, сиыр еті) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 гр |
| | Ет биегіндері (котлетке арналған ет, бидай наны, сүт, кептірілген нан, өсімдік майы, сары май) | 75/5 | 85/5 | 95/5 | |
| | Гарнир: боктірілген күріш | 100 | 130 | 150 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Ара балы | 10 | 10 | 10 | |
| | Сүт | 200 | 200 | 200 | |
| сейсенбі | Вермишель салынған көже (вермишель, сәбіз, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, сорпа, сиыр еті) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 гр |
| | Бұқтырылған ет (сиыр еті, пияз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, бидай ұны) | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир (бұқтырылған қырыққабат) | 100 | 130 | 150 | |
| | Ақ қауанды қырыққабат салаты (ақ қауанды қырыққабат, сәбіз, нант, өсімдік майы) | 60 | 80 | 100 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Бағып жемістен компот (алма мен алмұрт, қант, су) | 200 | 200 | 200 | |
| сәрсенбі | Барып (жатылпа, ақ қауанды қырыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, ақжелкен, пияз, йодталған тұз, өсімдік майы, нант, сорпа, сиыр еті) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 гр |
| | Гүлш (сиыр еті, өсімдік майы, пияз, қызанақ пастасы, құнарландырылған бидай ұны) | 60 | 80 | 100 | |
| | Гарнир (арпа жармасы) | 100 | 130 | 150 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Сүзбеше | 100 | 100 | 100 | |
| | Айран | 200 | 200 | 200 | |
| бейсенбі | Үй кеспе көжесі (құнарландырылған бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, пияз, сары май, сорпа, сиыр еті) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 гр |
| | Бұқтырылған көксерке балығы (көксерке балығы, сорпа, сәбіз, ақжелкен, пияз, қызанақ пастасы, өсімдік майы, қант, йодталған тұз) | 75/50 | 75/50 | 75/50 | |
| | Гарнир: сүт қатылған көкөніс (сәбіз, картоп, көк бұршақ консервіленген, ақ қауанды қырыққабат, сүт қатығы, сүт, сары май, құнарландырылған бидай ұны, сорпа, қант) | 75/26 | 100/30 | 120/30 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Шәбадалы шырыны | 200 | 200 | 200 | |
| | Алма | 200 | 200 | 200 | |
| жұма | Жарма салынған көже | 200/50 | 230/25 | 250/25 | 616 гр |
| | Палау (сиыр еті, күріш жармасы, өсімдік майы, пияз, сәбіз, қызанақ пастасы) | 150/50 | 150/50 | 150/50 | |
| | Балғып қызанақтан салат | 60 | 80 | 100 | |
| | Қара бидай наны | 20 | 35 | 40 | |
| | Сүзбеше (творог) | 100 | 100 | 100 | |
| | Сүт | 200 | 200 | 200 | |



Т. А. АБДИКАДЫ
 директор ГУ "Отдел образования
 Абайского района управления образования
 Абайской области"
 Р. К. Абжанов
 27.09.2024 г.

Перспективное меню (лето-осень)

I неделя

| день | Наименование блюда, ингредиенты | выход блюда, грамм | | | сумма |
|---|--|--------------------|-----------|-----------|--------|
| | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | |
| понедельник | Борщ (свекла, капуста белокачанная, томатная паста, морковь, петрушка, лук репчатый, соль йодированная, мясо) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 гр |
| | Куры отварные (курица, лук репчатый) | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир: гречка рассыпчатая | 100 | 130 | 150 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Молоко | 200 | 200 | 200 | |
| Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 | | |
| вторник | Суп гороховый (картофель, герк, лук репчатый, морковь, петрушка, масло растительное, соль йодированная) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 гр |
| | Перец фаршированный с фаршем и рисом (перси, говядина, котлета, мясо, крупа рисовая, лук репчатый, масло) | 200 | 230 | 269 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Салат из свежих огурцов (огурцы, масло растительное) | 60 | 80 | 100 | |
| | Кисель из плодов шиповника | 200 | 200 | 200 | |
| Яблоко | 200 | 200 | 200 | | |
| среда | Суп с крупой (крупа овсяная, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говядины) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 гр |
| | Мясо тушенное (говядина) (говядина, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная) | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир (тушеная капуста) | 100 | 130 | 150 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Султаны (творог) | 100 | 100 | 100 | |
| Кофир | 200 | 200 | 200 | | |
| четверг | Суп, лапша домашняя (мука пшеничная, яйца, вода, соль йодированная, лук репчатый, масло сливочное, мясо) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 гр |
| | Салат из свежих помидоров со сладким перцем (помидоры свежие, лук зеленый, перец сладкий, масло растительное) | 60 | 80 | 100 | |
| | Котлеты рыбные (судак, хлеб пшеничный, вода, сухари, масло растительное) | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир (овощи в молочном соусе) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокачанная) | 75/26 | 100/30 | 120/30 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| Компот из свежих плодов (яблоки, сахар, вода) | 200 | 200 | 200 | | |
| Банан | 200 | 200 | 200 | | |
| пятница | Щи из свежей капусты (капуста белокачанная, морковь, петрушка, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 гр |
| | Циц с мясом говядины (мясо говядины, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста) | 150/50 | 180/50 | 200/50 | |
| | Салат витаминный из свежих овощей (помидоры, огурцы, яблоки, морковь, лимон для сока, сахар, масло) | 60 | 80 | 100 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 | |
| Молоко | 200 | 200 | 200 | | |



ТВЕРЖДАЮ
Директор ГУ "Отдел образования
Карагандинского района управления образования
Карагандинской области"
Р. К. Абдибеков
27.05.2024 г.

Перспективное меню (лето-осень)

II неделя

| день | Наименование блюда, ингредиенты | выход блюда, грамм | | | сумма |
|----------------------|---|--------------------|-----------|-----------|--------|
| | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | |
| понедельник | Суп лапша домашняя (мука пшеничная, яйца, вода, соль йодированная, лук репчатый, масло сливочное, бульон, | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 кг |
| | Рагу из говядины (мясо говядины, масло растительное, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная, | 140/60 | 140/60 | 140/60 | |
| | Гарнир (крупа перловая) | 100 | 130 | 150 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Творог (сухобеш) | 100 | 100 | 100 | |
| | Молоко | 200 | 200 | 200 | |
| вторник | Суп из овощей (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 кг |
| | Салат из моркови с яблоками (морковь и яблоки свежие, сахар, масло растительное) | 60 | 80 | 100 | |
| | Голубцы с мясом и рисом (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый) | 200 | 200 | 200 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Компот из сухофруктов (сухофрукты: курага, изюм) | 200 | 200 | 200 | |
| | Банан | 200 | 200 | 200 | |
| среда | Суп вермишелевый (вермишель, морковь, лу репчатый, масло растительное, томатная паста, бульон, мясо говяжье) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 кг |
| | Тефтели мясные (говядина (котлетное мясо), хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир (гречневая крупа, рассыпчатая) | 100 | 130 | 150 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Сухобеш (творог) | 100 | 100 | 100 | |
| | Кефир | 200 | 200 | 200 | |
| четверг | Суп харчо (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, петрушка, томатная паста, соль йодированная, бульон, | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 кг |
| | Судак припущенный (филе судака, лук репчатый, петрушка, соус белый острый, бульон, масло сливочное, мука | 75/50 | 75/50 | 75/50 | |
| | Гарнир (поре картофельное) | 100 | 130 | 150 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Кисель с витамином С | 200 | 200 | 200 | |
| | Груша | 200 | 200 | 200 | |
| пятница | Суп с бобовыми (картофель, фасоль, лук репчатый, масло растительное, бульон, говядина) | 200/50 | 230/25 | 250/25 | 616 кг |
| | Зразы рубленые (котлетное, говяжье мясо, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, масло растительное, яйца, | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир: рис припущенный (рис, масло сливочное, бульон) | 100 | 130 | 150 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 | |
| | Сухобеш (творог) | 100 | 100 | 100 | |
| Сок мультивитаминный | 200 | 200 | 200 | | |



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
 "Отдел образования
 Южно-Казахстанской области
 Т.К. Абдыкенов
 2021 год

Перспективное меню (лето-осень)

III неделя

| день | Наименование блюда, ингредиенты | выход блюда, грамм | | | сумма |
|-------------|---|--------------------|-----------|-----------|--------|
| | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | |
| понедельник | Суп харчо (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, петрушка) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 кг |
| | Котлеты мясные (мясо котлетное говяжье, хлеб пшеничный, молоко, сахара, масла сливочные, масло растительное) | 75/5 | 85/5 | 95/5 | |
| | Гарнир комбинированный: рис отварной и шоре картофельное | 100 | 130 | 150 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Сүзбеше (творог) | 100 | 100 | 100 | |
| | Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 | |
| | Молоко | 200 | 200 | 200 | |
| вторник | Борщ (капуста белокачанная, свекла, томатная паста, морковь, петрушка, лук репчатый, соль йодированная, масло) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 кг |
| | Куры отварные (курица, лук репчатый) | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир (крупа перловая) | 100 | 130 | 150 | |
| | Салат из сладкого перца с зеленью (перец сладкий, лук зеленый, масло растительное) | 60 | 80 | 100 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Компот из свежих фруктов (груша, сахар) | 200 | 200 | 200 | |
| | Банан | 200 | 200 | 200 | |
| среда | Рассольник (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительное, бульон, говядина) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 кг |
| | Мясо тушенное (мясо говяжье, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная) | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир: капуста тушеная (капуста белокачанная, масло растительное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука) | 100 | 130 | 150 | |
| | Салат из свежих помидоров (помидоры свежие, лук зеленый, масла растительное) | 60 | 80 | 100 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Сүзбеше (творог) | 100 | 100 | 100 | |
| | Кефир | 200 | 200 | 200 | |
| четверг | Суп с бобовыми (картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, говядина) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 кг |
| | Тефтели из судака (судак, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, мука пшеничная обогащенная, масло) | 80 | 90 | 100 | |
| | Гарнир (овощи в молочном соусе) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокачанная) | 75/26 | 100/30 | 120/30 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Сок мультивитаминный | 200 | 200 | 200 | |
| | Яблоко | 200 | 200 | 200 | |
| пятница | Суп с крупой (крупа овсяная, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говядины) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 кг |
| | Перец фаршированный с мясом и рисом (перец сладкий, говяжье котлетное мясо, крупа рисовая, лук репчатый) | 200 | 230 | 269 | |
| | Салат витаминный из свежих овощей (помидоры, огурцы, яблоки, морковь, лимон для сока, сахар, масло) | 60 | 80 | 100 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Кисель из плодов шиповника | 200 | 200 | 200 | |
| | Груша | 200 | 200 | 200 | |



Г.В.Е.С.Ц.А.Ю
 ГУ "Отдел образования
 Абайского района управления образования
 Абайской области"
 Р. К. Абжанов
 05.20.21 год

Перспективное меню (лето-осень)

IV неделя

| день | Наименование блюда, ингредиенты | выход блюда, грамм | | | сумма |
|-------------|--|--------------------|-----------|-----------|--------|
| | | 7-10 лет | 11-14 лет | 15-18 лет | |
| понедельник | Суп из овощей (капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 кг |
| | Блиочки мясные (мясо котлетное говядины, хлеб пшеничный, молоко, сухари, масло растительное, масло сливочное) | 75/5 | 85/5 | 95/5 | |
| | Гарнир (рисе припущенный) | 100 | 130 | 150 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Творог (сузбеше) | 100 | 100 | 100 | |
| | Мед пчелиный | 10 | 10 | 10 | |
| | Молоко | 200 | 200 | 200 | |
| вторник | Суп с вермишелью (вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, паста томатная, бульон, говядина) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 кг |
| | Азу (мясо говядины, масло растительное, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная, огурцы соленые, картофель, | 200 | 230 | 250 | |
| | Салат из капусты белокачанной (капуста белокачанная, морковь, сахар, масло растительное) | 60 | 80 | 100 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Компот из свежих плодов (яблока, груша, сахар) | 200 | 200 | 200 | |
| | банан | 200 | 200 | 200 | |
| среда | Борщ (свекла, капуста белокачанная, томатная паста, морковь, петрушка, лук репчатый, соль йодированная, масло | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 кг |
| | Гуляш (говядина, масло растительное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная, обогащенная) | 60 | 80 | 100 | |
| | Гарнир: крупя перловая | 100 | 130 | 150 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Сузбеше (творог) | 100 | 100 | 100 | |
| | Кофир | 200 | 200 | 200 | |
| четверг | Суп с бобовыми (фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говядины) | 200/25 | 230/25 | 250/25 | 616 кг |
| | Судак тушеный (судак, вода или бульон, морковь, петрушка, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, | 75/50 | 75/50 | 75/50 | |
| | Гарнир (овощи в молочном соусе) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокачанная, | 75/26 | 100/30 | 120/30 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Сок персиковый | 200 | 200 | 200 | |
| | Яблока | 200 | 200 | 200 | |
| пятница | Суп с бобовыми (картофель, фасоль, лук репчатый, масло растительное, бульон, говядина) | 200/50 | 230/25 | 250/25 | 616 кг |
| | Плов (мясо говядины, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста) | 150/50 | 180/50 | 200/50 | |
| | Салат с огурцами и зеленым (листья салата, огурцы свежие, масло растительное) | 60 | 80 | 100 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 35 | 40 | |
| | Сузбеше (творог) | 100 | 100 | 100 | |
| | Молоко | 200 | 200 | 200 | |