

« Утверждаю »

Директор ТОО

«А. S. Khan-Company»

«Согласованно»

Руководитель Бурабайского района

управления санитарно-эпидемиологического контроля.

«Согласованно»

Директор КГУ « Ш-Л № 7

города Щучинск отдела

образования по Бурабайскому

району управления образования

Акмолинской области »

Сураганов Д. Ч.

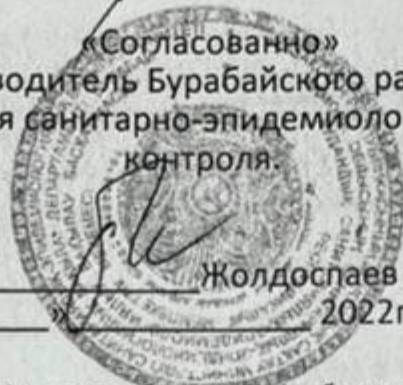
2022г.

Сыздыков А. С.

2022г.

Жолдоспаев С.И.

2022г.



2022-2023 жылдарға арналған "Ақмола облысы білім басқармасы Бурабай ауданы бойынша білім бөлімінің Щучинск қаласының № 7 мектеп-лицейінің" қ-на 15-18 жастан бастап оқушыларды тамақтандыруды ұйымдастыру үшін күнделікті мәзі

Ежедневное меню для организации питания учащихся с 15 -18 лет КГУ « Школы -Лицей № 7 города Щучинск отдела образования по Бурабайскому району управления образования Акмолинской области » на 20 дней на 2022-2023 год

С « 1 » \_Сентября\_ 2022 г.

1 апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
1 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 1	Суп кеспе	250	230	150
Понедельник 1	Гречка по «купечески»	200	357,85	460
	Чай с сахаром	200	72	80
	Хлеб пшеничный с сыром	35/10	96,49	40
<b>Барлығы:</b>			<b>756,34</b>	<b>730</b>
<b>Итого:</b>				
Сейсенбі 1	Суп гороховый	250	140	160
Вторник 1	Тефтели духовые с соусом	100/50	345	410
	Гарнир макаронь отварные	130	191,1	180
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
<b>Барлығы:</b>			<b>897,9</b>	<b>845</b>
<b>Итого:</b>				
Сәрсенбі 1	Борщ	250	158	180
Среда 1	Плов из говядины	200	303,2	480
	Напиток лимонный	200	60	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	Мед пчелиный	10	32,5	40
<b>Итого:</b>			<b>646,7</b>	<b>795</b>
Бейсенбі 1	Салат Хе морковное на растительном масле	70	69	110
Четверг 1	Суп пшеничный	250	164	160
	Рыба припущенная	100/50	262	360
	Гарнир пюре картофельное	130	136,5	180
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	30
	Фрукты	100	112	70
<b>Барлығы:</b>			<b>965,3</b>	<b>990</b>
<b>Итого:</b>				
Жұма 1	Рассольник	250	175	180
Пятница 1	Котлета мясная духовая с соусом	100/50	217,8	410
	Гарнир макаронь отварные	130	256,75	180
	Кисель плодово-ягодный	200	115,1	70
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	Ватрушка с творогом	60	150	130
<b>Барлығы:</b>			<b>1007,65</b>	<b>985</b>
<b>Итого:</b>				

Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю :

4273,89 4345

Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день :

854,778 869

4 апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
4 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 4	Суп лапша по домашнему	250	230	125
Понедельник 4	Котлета из курицы духовая с соусом	100/50	252,53	320
	Гарнир гречка рассыпчатая	130	163,8	160
	Чай с сахаром и молоком	200	171	80
	Хлеб пшеничный с сыром	35/10	96,46	40
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>			<b>913,79</b>	<b>725</b>

Сейсенбі 4	Борщ	200	158	180
Вторник 4	Азу с мясом говядины	200	241,6	550
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>			<b>621,4</b>	<b>825</b>

Сәрсенбі 3	Суп гороховый	250	140	160
Среда 3	Биточки из мяса говядины духовые с соусом	100/50	217,8	410
	Гарнир рис припущенный	130	224	180
	Напиток лимонный	200	60	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
<b>Барлығы:</b>	Мед пчелиный	10	32,5	40
<b>Итого:</b>			<b>767,3</b>	<b>885</b>

Бейсенбі 4	Салат витаминный на растительном масле	70	90,8	110
Четверг 4	Суп рисовый	250	162,5	160
	Рыба припущенная	100/50	262	360
	Гарнир пюре картофельное	130	136,5	180
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	Фрукты	100	112	70
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>			<b>985,6</b>	<b>975</b>

Жұма 4	Свекольник	250	162,5	180
Пятница 4	Гуляш	60/75	280,2	470
	Гарнир макаронны отварные	130	191,1	180
	Кисель плодово-ягодный	200	115,1	70
	Хлеб пшеничный	35	93	15
<b>Барлығы:</b>	Ватрушка с творогом	60	150	130
<b>Итого:</b>			<b>991,9</b>	<b>1045</b>

Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю : 4279,99 4455  
Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день : 855,998 891  
10 күн ішінде орташа есеппен барлығы : Итого в среднем за 10 дней : 875,5

3 апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
3 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 3	Суп кеспе	250	230	150
Понедельник 3	Гречка по «купечески»	200	357,85	460
	Чай с сахаром	200	72	80
	Хлеб пшеничный с сыром	35/10	96,49	40
Барлығы:				
Итого:			<b>756,34</b>	<b>730</b>

Сейсенбі 3	Суп гороховый	250	140	160
Вторник 3	Тефтели духовые с соусом	100/50	345	410
	Гарнир макароны отварные	130	191,1	180
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
Барлығы:				
Итого:			<b>897,9</b>	<b>845</b>

Сәрсенбі 3	Борщ	250	158	180
Среда 3	Лагман	200	303,2	450
	Напиток лимонный	200	60	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
Барлығы:	Мед пчелиный	10	32,5	40
Итого:			<b>646,7</b>	<b>765</b>

Бейсенбі 3	Салат из свеклы на растительном масле	70	44,8	110
Четверг 3	Суп пшеничный	250	164	160
	Рыба припущенная	100/50	262	360
	Гарнир рис припущенный	130	224	180
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	Фрукты	100	112	70
Барлығы:				
Итого:			<b>1028,6</b>	<b>975</b>

Жұма 3	Рассольник	250	175	180
Пятница 3	Котлета мясная духовая с соусом	100/50	217,8	410
	Гарнир макароны отварные	130	256,75	180
	Кисель плодово-ягодный	200	115,1	70
	Хлеб пшеничный	35	93	15
Барлығы:	Ватрушка с творогом	60	150	130
Итого:			<b>1007,65</b>	<b>985</b>

Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю : **4337,19** **4300**

Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день : **867,438** **860**

2 апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
2 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 2 Понедельник 2	Суп лапша по домашнему	250	230	150
	Котлета из курицы духовая с соусом	100/50	252,53	410
	Гарнир рис припущенный	130	224	180
	Чай с сахаром	200	72	80
	Хлеб пшеничный с сыром	35/10	96,49	40
	<b>Барлығы: Итого:</b>			<b>875,02</b>

Сейсенбі 2 Вторник 2	Борщ	250	158	180
	Гуляш	60/75	280,2	470
	Гарнир гречка рассыпчатая	130	163,8	180
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	<b>Барлығы: Итого:</b>			<b>823,8</b>

Сәрсенбі 2 Среда 2	Суп гороховый	250	140	160
	Биточки из мяса говядины духовые с соусом	100/50	217,8	410
	Гарнир макароны отварные	130	191,1	180
	Напиток фруктовый	200	60	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	<b>Барлығы: Итого:</b>			<b>734,4</b>

Бейсенбі 2 Четверг 2	Салат витаминный на растительном масле	70	90,8	110
	Суп рисовый	250	162,5	160
	Рыба припущенная	100/50	262	360
	Гарнир пюре картофельное	130	136,5	180
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	186	15
	Фрукты	100	112	70
	<b>Барлығы: Итого:</b>			<b>1078,6</b>

Жұма 2 Пятница 2	Свекольник	250	162,5	180
	Жаркое с мясом говядины	200	241,6	550
	Кисель плодово-ягодный	200	115,1	70
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	Ватрушка с творогом	60	150	130
	<b>Барлығы: Итого:</b>			<b>762,2</b>

Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю : 4274,02 4590  
Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день : 854,804 918  
10 күн ішінде орташа есеппен барлығы : Итого в среднем за 10 дней : 893,5

4 апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
4 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 4	Суп лапша по домашнему	200	184	120
Понедельник 4	Котлета из курицы духовая с соусом	80/30	188,9	330
	Гарнир гречка рассыпчатая	100	126	140
	Чай с сахаром	200	72	80
	Хлеб пшеничный с сыром	35/10	96,46	40
<b>Барлығы:</b>			<b>667,36</b>	<b>710</b>
<b>Итого:</b>				

Сейсенбі 4	Борщ	200	126	140
Вторник 4	Азу с мясом говядины	200	241,6	550
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
<b>Барлығы:</b>			<b>589,4</b>	<b>785</b>
<b>Итого:</b>				

Сәрсенбі 3	Суп гороховый	200	112	130
Среда 3	Биточки из мяса говядины духовые с соусом	80/30	188,8	330
	Гарнир рис припущенный	100	109	140
	Напиток лимонный	200	60	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
<b>Барлығы:</b>	Мед пчелиный	10	32,5	40
<b>Итого:</b>			<b>595,3</b>	<b>735</b>

Бейсенбі 4	Салат витаминный на растительном масле	50	51,9	80
Четверг 4	Суп гречневый	200	130	130
	Рыба припущенная	80/30	192	290
	Гарнир пюре картофельное	100	105	140
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	Фрукты	100	112	70
<b>Барлығы:</b>			<b>812,7</b>	<b>805</b>
<b>Итого:</b>				

Жұма 4	Свекольник	200	130	140
Пятница 4	Гуляш	50/75	262,8	400
	Гарнир макаронны отварные	100	147	140
	Кисель плодово-ягодный	200	115,1	70
	Хлеб пшеничный	35	93	15
<b>Барлығы:</b>	Ватрушка с творогом	60	150	130
<b>Итого:</b>			<b>897,9</b>	<b>895</b>

Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю : 3562,66 3745  
Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день : 712,532 749  
10 күн ішінде орташа есеппен барлығы : Итого в среднем за 10 дней : 750



2 апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
2 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 2	Суп лапша по домашнему	200	184	120
Понедельник 2	Котлета из курицы духовая с соусом	80/30	188,9	330
	Гарнир рис припущенный	100	109	140
	Чай с сахаром	200	72	80
	Хлеб пшеничный с сыром	35/10	96,49	40
<b>Барлығы:</b>			<b>650,39</b>	<b>710</b>
<b>Итого:</b>				

Сейсенбі 2	Борщ	200	126	140
Вторник 2	Гуляш	50/75	262,8	400
	Гарнир гречка рассыпчатая	100	126	140
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
<b>Барлығы:</b>			<b>736,6</b>	<b>775</b>
<b>Итого:</b>				

Сәрсенбі 2	Суп гороховый	200	112	130
Среда 2	Биточки из мяса говядины духовые с соусом	80/30	188,8	330
	Гарнир макароны отварные	100	147	140
	Напиток фруктовый	200	60	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
<b>Барлығы:</b>	Мед пчелиный	10	32,5	40
<b>Итого:</b>			<b>633,3</b>	<b>735</b>

Бейсенбі 2	Салат витаминный на растительном масле	50	51,9	80
Четверг 2	Суп рисовый	200	130	130
	Рыба припущенная	80/30	192	290
	Гарнир пюре картофельное	100	105	140
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	186	15
	Фрукты	100	112	70
<b>Барлығы:</b>			<b>905,7</b>	<b>805</b>
<b>Итого:</b>				

Жұма 2	Свекольник	200	130	140
Пятница 2	Жаркое с мясом говядины	200	241,6	550
	Кисель плодово-ягодный	200	115,1	70
	Хлеб пшеничный	35	93	15
<b>Барлығы:</b>	Ватрушка с творогом	60	150	130
<b>Итого:</b>			<b>729,7</b>	<b>905</b>

Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю : 3655,69 3775  
Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день : 731,138 755  
10 күн ішінде орташа есеппен барлығы : Итого в среднем за 10 дней : 750

3 апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
3 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 3	Суп кеспе	200	184	120
Понедельник 3	Гречка по «купечески»	200	357,85	460
	Чай с сахаром	200	72	80
	Хлеб пшеничный с сыром	35/10	96,49	40
	<b>Барлығы:</b>		<b>710,34</b>	<b>700</b>
<b>Итого:</b>				

Сейсенбі 3	Суп гороховый	200	112	130
Вторник 3	Тефтели духовые с соусом	80/30	253	330
	Гарнир макаронны отварные	100	147	140
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	<b>Барлығы:</b>		<b>733,8</b>	<b>695</b>
<b>Итого:</b>				

Сәрсенбі 3	Борщ	200	126	140
Среда 3	Лагман	200	303,2	450
	Напиток лимонный	200	60	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	<b>Барлығы:</b>		<b>32,5</b>	<b>40</b>
<b>Итого:</b>		<b>614,7</b>	<b>725</b>	

Бейсенбі 3	Салат из свеклы на растительном масле	50	32	85
Четверг 3	Суп пшеничный	200	131	130
	Рыба припущенная	80/30	192	290
	Гарнир рис припущенный	100	109	140
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	Фрукты	100	112	70
	<b>Барлығы:</b>		<b>797,8</b>	<b>810</b>
<b>Итого:</b>				

Жұма 3	Рассольник	200	140	140
Пятница 3	Котлета мясная духовая с соусом	80/30	188,8	330
	Гарнир макаронны отварные	100	147	140
	Кисель плодово-ягодный	200	115,1	70
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	<b>Барлығы:</b>		<b>150</b>	<b>130</b>
<b>Итого:</b>		<b>833,9</b>	<b>825</b>	

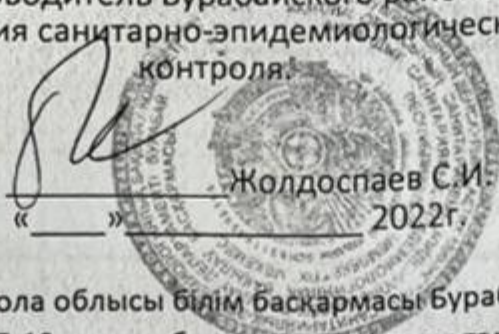
Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю : 3690,54 3755  
Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день : 738,108 751

« Утверждаю »  
 Директор ТОО  
 «А. S. Khan-Солтрат»



«Согласованно»

Руководитель Бурабайского района  
 управления санитарно-эпидемиологического  
 контроля



Жолдоспаев С.И.  
 «    »    2022г.

«Согласованно»

Директор КГУ «Ш-Л № 7  
 города Щучинск отдела  
 образования по Бурабайскому  
 району управления образования  
 Акмолинской области»  
 Браганов Д. Ч.  
 2022г.



2022-2023 жылдарға арналған "Ақмола облысы білім басқармасы Бурабай ауданы білім бөлімінің Щучинск қаласының № 7 мектеп-лицейінің" қ-на 7-10 жастан бастап оқушыларды тамақтандыруды ұйымдастыру үшін күнделікті мәзір

Ежедневное меню для организации питания учащихся с 7-10 лет КГУ «Школы -Лицей № 7 города Щучинск отдела образования по Бурабайскому району управления образования Акмолинской области» на 20 дней на 2022-2023 год

С « 1 » Сентября 2022 г.

1 апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
1 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 1	Суп кеспе	200	184	120
Понедельник 1	Гречка по «купечески»	200	357,85	460
	Чай с сахаром	200	72	80
	Хлеб пшеничный с сыром	35/10	96,49	40
<b>Барлығы:</b>			<b>710,34</b>	<b>700</b>
<b>Итого:</b>				
Сейсенбі 1	Суп гороховый	200	112	130
Вторник 1	Тефтели духовые с соусом	80/30	253	330
	Гарнир макаронны отварные	100	147	140
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
<b>Барлығы:</b>			<b>733,8</b>	<b>695</b>
<b>Итого:</b>				
Сәрсенбі 1	Борщ	200	126	140
Среда 1	Плов из говядины	200	303,2	480
	Напиток лимонный	200	60	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	Мед пчелиный	10	32,5	40
<b>Итого:</b>			<b>614,7</b>	<b>755</b>
Бейсенбі 1	Салат Хе морковное на растительном масле	50	41	80
Четверг 1	Суп пшенный	200	131	130
	Рыба припущенная	80/30	192	290
	Гарнир пюре картофельное	100	105	140
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	30
	Фрукты	100	112	70
<b>Барлығы:</b>			<b>802,8</b>	<b>820</b>
<b>Итого:</b>				
Жұма 1	Рассольник	200	140	140
Пятница 1	Котлета мясная духовая с соусом	80/30	188,8	330
	Гарнир макаронны отварные	100	147	140
	Кисель плодово-ягодный	200	115,1	70
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	Ватрушка с творогом	60	150	130
<b>Барлығы:</b>			<b>833,9</b>	<b>825</b>
<b>Итого:</b>				
<b>Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю :</b>			<b>3695,54</b>	<b>3725</b>
<b>Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день :</b>			<b>739,108</b>	<b>745</b>

4 апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
4 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 4	Суп лапша по домашнему	250	230	125
Понедельник 4	Котлета из курицы духовая с соусом	100/50	252,53	320
	Гарнир гречка рассыпчатая	130	163,8	160
	Чай с сахаром и молоком	200	171	80
	Хлеб пшеничный с сыром	35/10	96,46	40
	<b>Барлығы:</b>			<b>913,79</b>
<b>Итого:</b>				

Сейсенбі 4	Борщ	200	158	180
Вторник 4	Азу с мясом говядины	200	241,6	550
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
<b>Барлығы:</b>			<b>621,4</b>	<b>825</b>
<b>Итого:</b>				

Сәрсенбі 3	Суп гороховый	250	140	160
Среда 3	Биточки из мяса говядины духовые с соусом	100/50	217,8	410
	Гарнир рис припущенный	130	224	180
	Напиток лимонный	200	60	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	Мед пчелиный	10	32,5	40
<b>Барлығы:</b>			<b>767,3</b>	<b>885</b>
<b>Итого:</b>				

Бейсенбі 4	Салат витаминный на растительном масле	70	90,8	110
Четверг 4	Суп рисовый	250	162,5	160
	Рыба припущенная	100/50	262	360
	Гарнир пюре картофельное	130	136,5	180
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	Фрукты	100	112	70
	<b>Барлығы:</b>			<b>985,6</b>
<b>Итого:</b>				

Жұма 4	Свекольник	250	162,5	180
Пятница 4	Гуляш	60/75	280,2	470
	Гарнир макароны отварные	130	191,1	180
	Кисель плодово-ягодный	200	115,1	70
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	Ватрушка с творогом	60	150	130
<b>Барлығы:</b>			<b>991,9</b>	<b>1045</b>
<b>Итого:</b>				

Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю : 4279,99 4455  
Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день : 855,998 891  
10 күн ішінде орташа есеппен барлығы : Итого в среднем за 10 дней : 875,5

2 апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
2 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 2	Суп лапша по домашнему	250	230	150
Понедельник 2	Котлета из курицы духовая с соусом	100/50	252,53	410
	Гарнир рис припущенный	130	224	180
	Чай с сахаром	200	72	80
	Хлеб пшеничный с сыром	35/10	96,49	40
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>			<b>875,02</b>	<b>860</b>

Сейсенбі 2	Борщ	250	158	180
Вторник 2	Гуляш	60/75	280,2	470
	Гарнир гречка рассыпчатая	130	163,8	180
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>			<b>823,8</b>	<b>925</b>

Сәрсенбі 2	Суп гороховый	250	140	160
Среда 2	Биточки из мяса говядины духовые с соусом	100/50	217,8	410
	Гарнир макароны отварные	130	191,1	180
	Напиток фруктовый	200	60	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
<b>Барлығы:</b>	Мед пчелиный	10	32,5	40
<b>Итого:</b>			<b>734,4</b>	<b>885</b>

Бейсенбі 2	Салат витаминный на растительном масле	70	90,8	110
Четверг 2	Суп рисовый	250	162,5	160
	Рыба припущенная	100/50	262	360
	Гарнир пюре картофельное	130	136,5	180
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	186	15
	Фрукты	100	112	70
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>			<b>1078,6</b>	<b>975</b>

Жұма 2	Свекольник	250	162,5	180
Пятница 2	Жаркое с мясом говядины	200	241,6	550
	Кисель плодово-ягодный	200	115,1	70
	Хлеб пшеничный	35	93	15
<b>Барлығы:</b>	Ватрушка с творогом	60	150	130
<b>Итого:</b>			<b>762,2</b>	<b>945</b>

Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю : 4274,02 4590  
Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день : 854,804 918  
10 күн ішінде орташа есеппен барлығы : Итого в среднем за 10 дней : 893,5

Апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
3 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 3	Суп кеспе	250	230	150
Понедельник 3	Гречка по «купечески»	200	357,85	460
	Чай с сахаром	200	72	80
	Хлеб пшеничный с сыром	35/10	96,49	40
Барлығы:			756,34	730
Итого:				

Сейсенбі 3	Суп гороховый	250	140	160
Вторник 3	Тефтели духовые с соусом	100/50	345	410
	Гарнир макароны отварные	130	191,1	180
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
Барлығы:			897,9	845
Итого:				

Сәрсенбі 3	Борщ	250	158	180
Среда 3	Лагман	200	303,2	450
	Напиток лимонный	200	60	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
Барлығы:	Мед пчелиный	10	32,5	40
Итого:			646,7	765

Бейсенбі 3	Салат из свеклы на растительном масле	70	44,8	110
Четверг 3	Суп пшеничный	250	164	160
	Рыба припущенная	100/50	262	360
	Гарнир рис припущенный	130	224	180
	Компот из сухофруктов	200	128,8	80
	Хлеб пшеничный	35	93	15
	Фрукты	100	112	70
Барлығы:			1028,6	975
Итого:				

Жұма 3	Рассольник	250	175	180
Пятница 3	Котлета мясная духовая с соусом	100/50	217,8	410
	Гарнир макароны отварные	130	256,75	180
	Кисель плодово-ягодный	200	115,1	70
	Хлеб пшеничный	35	93	15
Барлығы:	Ватрушка с творогом	60	150	130
Итого:			1007,65	985

Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю :

4337,19 4300

Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день :

867,438 860