

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



«Согласованно»
 Директор КГУ «Ш-Л № 7
 города Щучинск отдела
 образования по Бурабайскому
 району управления образования
 Акмолинской области»



« 1 » сентября 2024 г.
 А. Сыздыков А. С.

Сураганов Д. Ч.
 « 1 » сентября 2024 г.

2024 жылдарға арналған "Ақмола облысы білім басқармасы Бурабай ауданы бойынша 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 2024 год

1 апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
1 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 1	Котлета из курицы духовая с соусом	50/30	131	
Понедельник 1	Гарнир гречка рассыпчатая	100	126	
	Чай с сахаром и молоком	200	86	
	Хлеб пшеничный с сыром	35/20	161	
Барлығы:			504	645
Итого:				
Сейсенбі 1	Салат из капусты и огурцом на растительном масле	60	64,3	
Вторник 1	Плов из говядины	200	303,2	
	Компот из сухофруктов	200	128,8	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Мед пчелиный	10	32,5	
Барлығы:			621,8	645
Итого:				
Сәрсенбі 1	Балоньез	200	366,05	
Среда 1	Сок фруктовый	200	96	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Масло сливочное	20	149,6	
Барлығы:			704,65	645
Итого:				
Бейсенбі 1	Салат из моркови с сыром на растительном масле	60	69	
Четверг 1	Суп рисовый с фрикадельками	200	356,7	
	Компот из сухофруктов	200	128,8	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Ватрушка с творогом	60	180	
Барлығы:			827,5	645
Итого:				
Жұма 1	Азу по татарски	200	250	
Пятница 1	Напиток каркаде	200	78	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Фрукты	100	112	
Барлығы:			533	645
Итого:				
Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю :			3190,95	3225
Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день :			638,19	645

2 апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
2 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 2	Котлеты из мяса говядины духовые с соусом Гарнир гречка рассыпчатая Чай с сахаром Хлеб пшеничный с сыром	50/30	131	
Понедельник 2		100	126	
		200	72	
		35/20	161	
Барлығы:				
Итого:				645
Сейсенбі 2	Салат хе морковное на растительном масле Лагман Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Мед пчелиный	60	69	
Вторник 2		200	303,3	
		200	128,8	
		35	93	
Барлығы:				
Итого:				645
Сәрсенбі 2	Жаркое с мясом курицы Чай с сахаром и лимоном Хлеб пшеничный Масло сливочное	200	178,4	
Среда 2		200	60	
		35	93	
		20	149,6	
Барлығы:				
Итого:				645
Бейсенбі 2	Салат из капусты с помидорами на растительном масле Уха из горбуши Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Ватрушка с творогом	60	66,6	
Четверг 2		200	193	
		200	128,8	
		35	93	
		60	180	
Барлығы:			661,4	
Итого:				645
Жұма 2	Тефтели духовые с соусом Гарнир макароны отварные Напиток каркаде Хлеб пшеничный Фрукты	60/30	206,5	
Пятница 2		100	147	
		200	78	
		35	93	
		100	112	
Барлығы:			636,5	
Итого:				645

Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю :

2895,5

3225

Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день :

579,1

645

3 апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
3 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 3	Курица отварная с соусом	80/30	146	
Понедельник 3	Гарнир гречка рассыпчатая	100	126	
	Чай с сахаром и лимоном	200	60	
	Хлеб пшеничный с сыром	35/20	161	
Барлығы:			493	
Итого:				645
Сейсенбі 3	Салат из свеклы на растительном масле	60	38,4	
Вторник 3	Балоньез	200	366,05	
	Компот из сухофруктов	200	128,8	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Мед пчелиный	10	32,5	
Барлығы:			658,75	
Итого:				645
Сәрсенбі 3	Плов из говядины	200	303,2	
Среда 3	Сок фруктовый	200	96	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Масло сливочное	20	149,6	
Барлығы:			641,8	
Итого:				645
Бейсенбі 3	Салат из капусты и огурцом на растительном масле	60	64,3	
Четверг 3	Суп рисовый с фрикадельками	200	356,7	
	Компот из сухофруктов	200	128,8	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Ватрушка с творогом	60	180	
Барлығы:			822,8	
Итого:				645
Жұма 3	Котлеты из мяса говядины духовые с соусом	50/30	131	
Пятница 3	Гарнир пюре картофельное	100	103,5	
	Напиток каркаде	200	78	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Фрукты	100	112	
Барлығы:			517,5	
Итого:				645

Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю :

3133,85

3225

Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день :

626,77

645

4 апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
4 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 4	Биточки из курицы духовые с соусом	50/30	131	
Понедельник 4	Гарнир гречка рассыпчатая	100	126	
	Чай с сахаром	200	72	
	Хлеб пшеничный с сыром	35/20	161	
Барлығы:			490	
Итого:				645

Сейсенбі 4	Салат из моркови с сыром на растительном масле	60	69	
Вторник 4	Жаркое по домашнему с мясом говядины	200	241,6	
	Компот из сухофруктов	200	128,8	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Мед пчелиный	10	32,5	
Барлығы:			564,9	
Итого:				645

Сәрсенбі 4	Манты из говядины	200	381,6	
Среда 4	Сок фруктовый	200	96	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Масло сливочное	20	149,6	
Барлығы:			720,2	
Итого:				645

Бейсенбі 4	Салат витаминный на растительном масле	60	53,4	
Четверг 4	Уха из горбуши	200	193	
	Компот из сухофруктов	200	128,8	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Ватрушка с творогом	60	180	
Барлығы:			648,2	
Итого:				645

Жұма 4	Тефтели духовые с соусом	60/30	206,5	
Пятница 4	Гарнир макароны отварные	100	147	
	Напиток каркаде	200	78	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Фрукты	100	112	
Барлығы:			430	
Итого:				645

Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю : 2853,3 3225

Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день : 570,66 645