

верждаю »  
ктор ТОО  
. Khan-Company»

«Согласованно»

Директор КГУ «Ш-Л №7  
города Щучинск отдела  
образования по Бұрабайскому  
району управления образования  
Ақмолинской области»

Сураганов Д. Ч.

« 1 » сентября 2024г.



1 « 1 » сентабры 2024 г.  
24 жылдарға арналған Ақмола облысы білім басқармасы Бұрабай ауданы бойынша білім бөлімінің Щучинск қаласының  
№7 мектеп-лицейінің 11-15 жастан бастап оқушыларды тамақтандыруды ұйымдастыру үшін күнделікті мәзір

Ежедневное меню для организации питания учащихся с 11 -15 лет КГУ «Школы -Лицей №7 города Щучинск отдела образования по Бұрабайскому району управления образования Ақмолинской 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)
үйсенбі 1 онедельник 1	Котлета из курицы духовая с соусом Гарнир гречка рассыпчатая Чай с сахаром и молоком Хлеб пшеничный с сыром	100/50 150 200 35/20	223,2 189 86 161	
<b>Барлығы:</b> <b>Итого:</b>			<b>659,2</b>	<b>750</b>
Сейсенбі 1 Сторник 1	Салат из капусты и огурцом на растительном масле Плов из говядины Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Мед пчелиный	100 250 200 35 10	107 379 128,8 93 32,5	
<b>Барлығы:</b> <b>Итого:</b>			<b>740,3</b>	<b>750</b>
Сәрсенбі 1 Среда 1	Балоньез Сок фруктовый Хлеб пшеничный Масло сливочное	250 200 35 20	457,56 96 186 149,6	
<b>Барлығы:</b> <b>Итого:</b>			<b>889,16</b>	
Бейсенбі 1 Четверг 1	Салат из моркови с сыром на растительном масле Суп рисовый с фрикадельками Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный Ватрушка с творогом	100 250 200 35 60	115 437,4 128,8 93 180	
<b>Барлығы:</b> <b>Итого:</b>			<b>954,2</b>	<b>750</b>
Жұма 1 Пятница 1	Азу с мясом говядины Напиток каркаде Хлеб пшеничный Фрукты	250 200 35 100	312,15 78 93 112	
<b>Барлығы:</b> <b>Итого:</b>			<b>595,15</b>	<b>750</b>
<b>Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю :</b>			<b>3838,01</b>	<b>3000</b>
<b>Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день :</b>			<b>767,602</b>	<b>600</b>



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	100/50	223,2	
Понедельник 2	Гарнир гречка рассыпчатая	150	189	
	Чай с сахаром	200	72	
	Хлеб пшеничный с сыром	35/20	161	
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>			<b>645,2</b>	<b>750</b>

Сейсенбі 2	Салат хе морковное на растительном масле	100	115	
Вторник 2	Лагман	250	379	
	Компот из сухофруктов	200	128,8	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Мед пчелиный	10	32,5	
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>		<b>695</b>	<b>748,3</b>	<b>750</b>

Сәрсенбі 2	Жаркое с мясом курицы	250	223	
Среда 2	Чай с сахаром и лимоном	200	60	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Масло сливочное	20	149,6	
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>			<b>525,6</b>	<b>750</b>

Бейсенбі 2	Салат из капусты с помидорами на растительном масле	100	111	
Четверг 2	Уха из горбуши	250	241	
	Компот из сухофруктов	200	128,8	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Ватрушка с творогом	60	180	
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>			<b>753,8</b>	<b>750</b>

Жұма 2	Тефтели духовые с соусом	100/50	299	
Пятница 2	Гарнир макароны отварные	150	220,5	
	Напиток каркаде	200	78	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Фрукты	100	112	
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>			<b>802,5</b>	<b>750</b>

Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю : 3475,4 3750

Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день : 695,08 750



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	100/50	176	
Понедельник 3	Гарнир гречка рассыпчатая	150	189	
	Чай с сахаром и лимоном	200	60	
	Хлеб пшеничный с сыром	35/20	161	
<b>Барлығы:</b>			<b>586</b>	<b>750</b>
<b>Итого:</b>				

Сейсенбі 3	Салат из свеклы на растительном масле	100	64	
Вторник 3	Балоньез	250	457,56	
	Компот из сухофруктов	200	128,8	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Мед пчелиный	10	32,5	
<b>Барлығы:</b>			<b>775,86</b>	<b>750</b>
<b>Итого:</b>				

Сәрсенбі 3	Плов из говядины	250	379	
Среда 3	Сок фруктовый	200	96	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Масло сливочное	20	149,6	
<b>Барлығы:</b>			<b>717,6</b>	<b>750</b>
<b>Итого:</b>				

Бейсенбі 3	Салат из капусты и огурцом на растительном масле	100	107	
Четверг 3	Суп рисовый с фрикадельками	250	437,4	
	Компот из сухофруктов	200	128,8	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Ватрушка с творогом	60	180	
<b>Барлығы:</b>			<b>946,2</b>	<b>750</b>
<b>Итого:</b>				

Жұма 3	Котлеты из мяса говядины духовые с соусом	100/50	223,2	
Пятница 3	Гарнир пюре картофельное	150	155,2	
	Напиток каркаде	200	78	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Фрукты	100	112	
<b>Барлығы:</b>			<b>661,4</b>	<b>750</b>
<b>Итого:</b>				

Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю :

3687,06

3750

Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день :

737,412

750



4 апта	Тағамдардың атауы	Шығу (грамм)	Калория мөлшері (ккал)	Бағасы (теңге)
4 неделя	Наименование блюд	Выход (грамм)	Калорийность (ккал)	Цена (тенге)
Дүйсенбі 4	Котлета из курицы духовая с соусом	100/50	223,2	
Понедельник 4	Гарнир гречка рассыпчатая	150	189	
	Чай с сахаром	200	72	
	Хлеб пшеничный с сыром	35/20	161	
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>			<b>645,2</b>	<b>750</b>

Бейсенбі 1	Салат из моркови с сыром на растительном масле	100	115	
Вторник 4	Жаркое по домашнему с мясом говядины	250	302	
	Компот из сухофруктов	200	128,8	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Мед пчелиный	10	32,5	
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>			<b>671,3</b>	<b>750</b>

Сейсенбі 4	Манты из говядины	200	381,6	
Среда 4	Сок фруктовый	200	96	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Масло сливочное	20	149,6	
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>			<b>720,2</b>	<b>750</b>

Бейсенбі 4	Салат витаминный на растительном масле	100	89	
Четверг 4	Уха из горбуши	250	241	
	Компот из сухофруктов	200	128,8	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Ватрушка с творогом	60	180	
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>		<b>855</b>	<b>731,8</b>	<b>750</b>

Жұма 4	Тефтели духовые с соусом	100/50	299	
Пятница 4	Гарнир макароны отварные	150	220,5	
	Напиток каркаде	200	78	
	Хлеб пшеничный	35	93	
	Фрукты	100	112	
<b>Барлығы:</b>				
<b>Итого:</b>		<b>955</b>	<b>802,5</b>	<b>750</b>

Апта ішіндегі жиыны : Итого за неделю : **3571** **3750**

Күніне орта есеппен барлығы : Итого в среднем в день : **714,2** **750**