

Меню
Завтрак-ужин

Понедельник

1-ая смена	Выход, гр	Ккал	2-ая смена	Выход, гр	Ккал
Каша пшеничная на молоке	150	244	Тушеная говядина с овощами (морковь, капуста, лук)	35/50	214
Бутерброд с маслом	20/10	37,1	Гарнир: макароны припущенные	100	135
Яблоко	150	94	Яблоко	150	94
Лимонный напиток	200	56	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
			Лимонный напиток	200	56
Калорийность, ккал		431,1	Калорийность, ккал		487,4

Вторник

1-ая смена	Выход, гр	Ккал	2-ая смена	Выход, гр	Ккал
Каша 3-х злака на молоке	150	365,6	Котлеты из говядины с соусом	50/50	160
Печенье «Крокет»	20	105,6	Гарнир: картофельное пюре	100	109
Компот из сухофруктов	200	120	Салат «Свекольный с сыром»	50	37,5
			Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		590,9	Калорийность, ккал		470,9

Среда

1-ая смена	Выход, гр	Ккал	2-ая смена	Выход, гр	Ккал
Каша рисовая на молоке	150	255,2	Рагу овощное с мясом	200	274
Коржик	50	211	Кисель	200	106
Кисель	200	106	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		616,6	Калорийность, ккал		424,4

Четверг

1-ая смена	Выход, гр	Ккал	2-ая смена	Выход, гр	Ккал
Каша кукурузная на молоке	150	300	Тефтели рыбные с соусом	50/50	160
Булочка «Школьная»	40	126,8	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	153,6
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		546,8	Калорийность, ккал		478

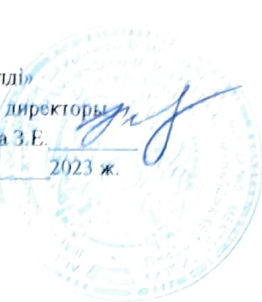
Пятница

1-ая смена	Выход, гр	Ккал	2-ая смена	Выход, гр	Ккал
Каша овсяная на молоке	150	263,2	Гуляш с овощами	35/50	148
Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4	Гарнир: макароны отварные	100	135
Лимонный напиток	200	56	Лимонный напиток	200	56
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		363,3	Калорийность, ккал		383,4

«Келісіді»
«Болғанбекова Н.Т.» ЖК
директоры



«Бекітілді»
Мектеп директоры
Киянова З.Е.
«__» _____ 2023 ж.



Мәзір
Қыс-Көктем

IV апта
Дүйсенбі

1-кезең	Тағамның шығымы, гр	Ккал	2-кезең	Тағамның шығымы, гр	Ккал
Сүттегі бидай ботқасы	150	244	Көкөністермен гуляш	35/50	148
Лимонды сусын	200	56	Гарнир: бөктірілген қарақұмық	100	110
Сары май қосылған сэндвич	10/20	37,1	Лимонды сусын	200	56
			Қара бидай-бидай наны	20	44,4
Калориялығы, ккал		337,1	Калориялығы, ккал		358,4

Сейсенбі

1-кезең	Тағамның шығымы, гр	Ккал	2-кезең	Тағамның шығымы, гр	Ккал
Сүттегі күріш ботқасы	150	255,2	Тұздық қосылған сиыр етінен биточки	50/50	149
«Крокет» печеньесі	20	105,6	Гарнир: бөктірілген макарон	100	135
Кептірілген жеміс компоты	200	120	Кептірілген жеміс компоты	200	120
Қара бидай-бидай наны	20	44,4	Қара бидай-бидай наны	20	44,4
Калориялығы, ккал		525,2	Калориялығы, ккал		448,4

Сәрсенбі

1-кезең	Тағамның шығымы, гр	Ккал	2-кезең	Тағамның шығымы, гр	Ккал
Сүттегі "3 жарма" ботқасы	150	365,6	Палау	200	258
Қара бидай-бидай наны	20	44,4	Балғын шөп қосылған қырыққабат салаты	50	23,5
			Кисель	200	106
Кисель	200	106	Қара бидай-бидай наны	20	44,4
Калориялығы, ккал		516	Калориялығы, ккал		431,9

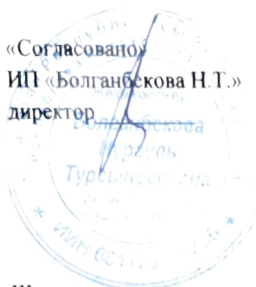
Бейсенбі

1-кезең	Тағамның шығымы, гр	Ккал	2-кезең	Тағамның шығымы, гр	Ккал
Сүттегі арпа ботқасы	150	177,6	Тұздық қосылған балық биточкасы	50/50	160
«Мектеп» тоқашы	40	126,8	Гарнир: картоп еzbесі	100	109
Кептірілген жеміс компоты	200	120	Кептірілген жеміс компоты	200	120
			Қара бидай-бидай наны	20	44,4
Калориялығы, ккал		424,4	Калориялығы, ккал		433,4

Жұма

1-кезең	Тағамның шығымы, гр	Ккал	2-кезең	Тағамның шығымы, гр	Ккал
Сүттегі жүгері ботқасы	150	300	Бефстроганов	35/50	255
Ірімшік қосылған сэндвич	10/20	37,1	Гарнир: бөктірілген күріш	100	116
			Лимонды сусын	200	56
			Қара бидай-бидай наны	20	44,4
Калориялығы, ккал		393,1	Калориялығы, ккал		471,4

«Согласовано»
ИП «Болганбаскова Н.Т.»
директор



«Утверждено»
Директор школы
Киянова З.Е.
« » 2023 ж.



Меню
Зима-весна

III неделя
Понедельник

1-ая смена	Выход, гр	Ккал	2-ая смена	Выход, гр	Ккал
Каша кукурузная на молоке	150	300	Котлета из говядины с соусом	50/50	160
Бутерброд с сыром	10/20	37,1	Гарнир: макароны припущенные	100	135
Яблоко	150	94	Яблоко	150	94
Лимонный напиток	200	56	Лимонный напиток	200	56
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		487,1	Калорийность, ккал		489,4

Вторник

1-ая смена	Выход, гр	Ккал	2-ая смена	Выход, гр	Ккал
Каша рисовая на молоке	150	255,2	Гуляш с овощами	35/50	148
			Гарнир: картофельное пюре	100	109
Сдоба с творогом	40	126,8	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
Калорийность, ккал		502	Калорийность, ккал		421,4

Среда

1-ая смена	Выход, гр	Ккал	2-ая смена	Выход, гр	Ккал
Каша гречневая на молоке	150	288,8	Плов	200	258
Печенье «Крокет»	20	105,6	Салат из моркови с зеленью	50	23,5
Кисель	200	106	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
			Кисель	200	106
Калорийность, ккал		500,4	Калорийность, ккал		431,9

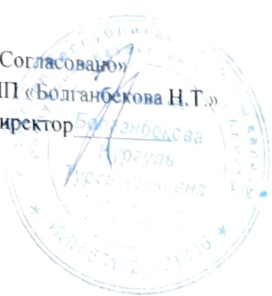
Четверг

1-ая смена	Выход, гр	Ккал	2-ая смена	Выход, гр	Ккал
Каша пшеничная на молоке	150	244	Котлета рыбная с соусом	50/50	149
Коржик	50	218,5	Гарнир: рис припущенный	100	116
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		582,5	Калорийность, ккал		429,4

Пятница

1-ая смена	Выход, гр	Ккал	2-ая смена	Выход, гр	Ккал
Каша «3 злака» на молоке	150	365,6	Жаркое по-домашнему	200	274
Бутерброд с сыром	10/20	37,1	Салат из капусты с зеленью	50	23,5
Лимонный напиток	200	56	Лимонный напиток	200	56
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		458,7	Калорийность, ккал		397,9

«Согласовано»
ИП «Болганбекова Н.Т.»
директор

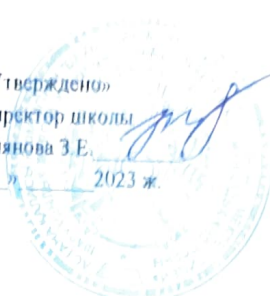


«Утверждено»

Директор школы

Киянова З.Е.

«...» 2023 ж.



Меню
Зима-весна I

Понедельник

1-ая смена	Выход, гр	Ккал	2-ая смена	Выход, гр	Ккал
Каша рисовая на молоке	150	255,2	Котлета из говядины с соусом	50/50	160
Бутерброд с сыром	10/20	37,1	Гарнир: макароны отварные	100	135
Яблоко	150	94	Яблоко	150	94
Лимонный напиток	200	56	Лимонный напиток	200	56
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		442,3	Калорийность, ккал		489,4

Вторник

1-ая смена	Выход, гр	Ккал	2-ая смена	Выход, гр	Ккал
Каша овсяная на молоке	150	263,2	Плов	200	258
Сдоба с творогом	40	124,6	Салат из капусты с зеленью	50	23,5
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		507,8	Калорийность, ккал		445,9

Среда

1-ая смена	Выход, гр	Ккал	2-ая смена	Выход, гр	Ккал
Каша пшеничная на молоке	150	208	Жаркое по-домашнему	200	274
Печенье «крокет»	20	105,6	Салат из моркови с зеленью	50	33,5
Кисель	200	106	Кисель	200	106
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		419,6	Калорийность, ккал		457,9

Четверг

1-ая смена	Выход, гр	Ккал	2-ая смена	Выход, гр	Ккал
Каша гречневая на молоке	150	276,5	Котлета рыбная с соусом	50/50	160
Булочка «Школьная»	40	126,8	Гарнир: рис припущенный	100	116
Компот из сухофруктов	200	120	Компот из сухофруктов	200	120
			Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		523,3	Калорийность, ккал		440,4

Пятница

1-ая смена	Выход, гр	Ккал	2-ая смена	Выход, гр	Ккал
Каша ячневая на молоке	150	177,6	Бигус	200	324
Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4	Лимонный напиток	200	56
Лимонный напиток	200	56	Хлеб ржано-пшеничный	20	44,4
Калорийность, ккал		278	Калорийность, ккал		424,4