

Согласовано Бекітілді

Директор

КТУ «Общеобразовательная школа №1»

Жарқин Д.С.

Согласовано Бекітілді

Жеке кәсіпкер

ИП «Тлеукенова»



Перспективалық мәзір 2023 жылға арналған « №1 Жалпы білім беретін мектеп КММ» орта білім алушыларға арналған 4 апталық мәзір.

Перспективное 4-х недельное (зима-весна) меню по питанию обучающихся в организации среднего образования КТУ Общеобразовательная школа №1 на 2023 учебный год.

### Төртінші апта – четвертая неделя

День недели	Наименование блюда	Выход блюд в граммах	Брутто г калорийность
Понедельник	I.Суп рисовый	250гр	133ккал
	II.Рагу овощное с курицей	220гр	400ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Какао	200гр	170ккал
	Яблоко	80-100гр	40-50ккал
	Итого:		783-793ккал
Вторник	I.Рассольник	250гр	164ккал
	II.Сосиски отварные	80гр	194ккал
	Гарнир: макароны	150гр	200ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Компот	200гр	200ккал
	Итого:		798ккал
Среда	I.Суп лапша	250гр	350 ккал
	II.Гречка с мясом говядины	220гр	300ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Компот	200гр	200ккал
	Мёд в стиках	10гр	30ккал
	Итого:		920ккал
Четверг	I.Суп гороховый	250гр	264ккал
	II.Биточки рыбные	80гр	200ккал
	Гарнир: горячий рис	150гр	200ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Кисель	200гр	260ккал
	Итого:		964ккал
Пятница	I.Суп клёцки	250гр	292ккал
	II.Котлеты говяжьи	80гр	176ккал
	Гарнир: пюре гороховое	150гр	182ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Чай с сахаром	200гр	200ккал
	Итого:		890ккал



Согласовано Бекітілді

Директор

КГУ «Общеобразовательная школа №1»

Жарқант.С.

Согласовано Бекітілді

Жеке кәсіпкер

ИП «Тлеуенова»

Перспективалық мәзір 2023 жылға арналған «№1 Жалпы білім беретін мектеп-ЖММ» орта білім алушыларға арналған 4 апталық мәзір.

Перспективное 4-х недельное (зима-весна) меню по питанию обучающихся в организации среднего образования КГУ Общеобразовательная школа №1 на 2023 учебный год.

**Үшінші апта – третья неделя**

День недели	Наименование блюда	Выход блюд в граммах	Брутто г калорийность
Понедельник	I. Суп рисовый	250гр	116ккал
	II. Рагу овощное с курицей	220гр	400ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Сок натуральный	200гр	260ккал
	Итого		816ккал
Вторник	I. Суп гороховый	250гр	264ккал
	II. Сосиски отварные	80гр	194ккал
	Гарнир: макароны	150гр	200ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Компот	200гр	200ккал
Итого		898ккал	
Среда	I. Борщ	250гр	175ккал
	II. Котлеты говяжьи	80гр	176ккал
	Гарнир: картофельное пюре	150гр	145ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Компот	200гр	200ккал
	Мёд в стиках	10гр	30ккал
Итого		766ккал	
Четверг	I. Суп гречневый	250гр	165ккал
	II. Котлеты рыбные	80гр	109ккал
	Гарнир: Рис на пару	150гр	200ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Какао	200гр	170ккал
	Итого		684ккал
Пятница	I. Рассольник	250гр	164ккал
	II. Котлеты говяжьи	80гр	176ккал
	Гарнир: крупный	150гр	200ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Чай сладкий	200гр	200ккал
	Итого		780ккал



Согласовано Бекітілі

Директор

КГУ «Общеобразовательная школа №1»

Жаркин Д.С.

Согласовано Бекітілі

Жеке кәсіпкер

ИП «Тлеукеева»



Перспективалық мәзір 2023 жылға арналған « №1 Жалпы білім беретін мектеп КМУМ» орта білім алушыларға арналған 4 апталық мәзір.

Перспективное 4-х недельное (зима-весна) меню по питанию обучающихся в организации среднего образования КГУ Общеобразовательная школа №1 на 2023 учебный год.

**Екінші апта – вторая неделя**

День недели	Наименование блюда	Выход блюд в граммах	Брутто ккалорийность
Понедельник	I. Борщ	250гр	175ккал
	II. Гуляш с говяжьим мясом	80гр	124ккал
	Гарнир: перловка	150гр	160ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Сок витаминный	200гр	26ккал
	<b>Итого</b>		<b>525ккал</b>
Вторник	I. Харчо	250гр	201ккал
	II. Капустая тушеная с курицей	220гр	149ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Комлот	200гр	200ккал
	<b>Итого</b>		<b>590ккал</b>
Среда	I. Суп лапша	250гр	350ккал
	II. Гречка с мясом говядины	220гр	300ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Комлот	200гр	200ккал
	Мёд в стаканах	10гр	30ккал
	<b>Итого</b>		<b>920ккал</b>
Четверг	I. Рассольник	250гр	164ккал
	II. Рыбные тефтели	80гр	180ккал
	Гарнир: макароны	150гр	200ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Кисель		200ккал
	<b>Итого</b>		<b>784ккал</b>
Пятница	I. Суп клёцки	250гр	292ккал
	II. Плов с филе курицы	220гр	340ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Какао с молоком	200гр	170ккал
	Банан	100-120гр	100-120ккал
	<b>Итого</b>		<b>942-962ккал</b>



Согласовано Бекітілді

Директор

КТУ «Общеобразовательная школа №1»

Жарқин Д.С.

Перспективалық мәзір 2023 жылға арналған «№1 Жалпы білім беретін мектеп ҚМББ» орта білім алушыларға арналған 4 апталық мәзір.

Согласовано Бекітілді

Жеке кәсіпкер

ИП «Тлеуқенов»



Перспективное 4-х недельное меню (зима-весна) по питанию обучающихся в организации среднего образования КТУ Общеобразовательная школа №1 на 2023 учебный год.

**Бірінші апта – первая неделя**

День недели	Наименование блюда	Выход блюд в граммах	Брутто калорийность
Понедельник	I. Суп лапша	250гр	350 ккал
	II. Тефтели говяжьи	80гр	123 ккал
	Гарни: гречка рассыпчатая	150гр	200 ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Чай с сахаром	200гр	200ккал
	Яблоко	80-100гр	40-50ккал
	<b>Итого</b>		<b>953-963ккал</b>
Вторник	I. Суп рисовый	250гр	133ккал
	II. Овощ. рагу с курицей	220гр	400ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Компот	200гр	200ккал
	<b>Итого</b>		<b>773ккал</b>
Среда	I. Борщ	250гр	175ккал
	II. Плов с мясом говядины	220гр	441ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Компот	200гр	200ккал
	Мёд в стиках	10гр	30ккал
	<b>Итого</b>		<b>886ккал</b>
Четверг	I. Суп гороховый	250гр	264ккал
	II. Рыбные котлеты	80гр	264ккал
	Гарнир: макаронны	150гр	200ккал
	Кисель	200гр	260ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	<b>Итого</b>		<b>1028ккал</b>
Пятница	I. Рассольник	250гр	164ккал
	II. Соусы отварные	80гр	194ккал
	Гарнир: крупшой	150гр	200ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Чай с сахаром	200гр	200ккал
	Банан	100-120гр	100-120ккал
	<b>Итого</b>		<b>898-918ккал</b>