

Согласовано Бекітілді

Директор

КТУ «Общеобразовательная школа №1»

Жаркин Д.С.

Согласовано Бекітілді

Жеке кәсіпкер

ИП «Тлеукепова»



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»

Жарқиятұтас

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 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 пшано-пшеничный	20гр	40ккал
	Компот	200гр	200ккал
	Мёд в стихах	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 Бекітілді

Директор

КГУ «Общеобразовательная школа №1»

Жаркин Д.С.

Согласовано Бекітілді

Жске кәсіпкер

ИП «Тлеукепова»

Перспективалық мәзір 2023 жылға арналған « №1 Жалпы білім беретін мектеп КЖМ» 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 к калорийность
Понедельник	I. Борщ	250гр	175ккал
	II. Гуляш с говяжьим мясом	80гр	124ккал
	Гарнир: перловка	150гр	160ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Сок натуральный	200гр	26ккал
	Итого		525ккал
Вторник	I. Харчо	250гр	201ккал
	II. Капустая тушеная с курицей	220гр	149ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Компот	200гр	200ккал
	Итого		590ккал
Среда	I. Суп лапша	250гр	350ккал
	II. Гречка с мясом говядины	220гр	300ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Компот	200гр	200ккал
	Мёд в стаканах	10гр	30ккал
	Итого		920ккал
Четверг	I. Рассольник	250гр	164ккал
	II. Рыбные тефтели	80гр	180ккал
	Гарнир: макароны	150гр	200ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40ккал
	Кисель		200ккал
	Итого		784ккал
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
	Итого		942-962ккал

Согласовано Бекітілді

Директор

КТУ «Общеобразовательная школа №1»

Жарқин Д.С.

Согласовано Бекітілді

Жеке кәсіпкер

ИП «Тлеуенов»



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

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	40 ккал
	Чай с сахаром	200гр	200 ккал
	Яблоко	80-100гр	40-50 ккал
	Итого		953-963 ккал
Вторник	I. Суп рисовый	250гр	133 ккал
	II. Овощ. рагу с курицей	220гр	400 ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40 ккал
	Компот	200гр	200 ккал
	Итого		773 ккал
Среда	I. Борщ	250гр	175 ккал
	II. Плов с мясом говядины	220гр	441 ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40 ккал
	Компот	200гр	200 ккал
	Мёд в стиках	10гр	30 ккал
	Итого		886 ккал
Четверг	I. Суп гороховый	250гр	264 ккал
	II. Рыбные котлеты	80гр	264 ккал
	Гарнир: макароны	150гр	200 ккал
	Кисель	200гр	260 ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40 ккал
	Итого		1028 ккал
Пятница	I. Рассольник	250гр	164 ккал
	II. Сосиски отварные	80гр	194 ккал
	Гарнир: крупной	150гр	200 ккал
	Хлеб ржано-пшеничный	20гр	40 ккал
	Чай с сахаром	200гр	200 ккал
	Банан	100-120гр	100-120 ккал
	Итого		898-918 ккал