



Согласовано
Руководитель
ИИ Еспур

Мусин А Н



«Сверждаю»
Руководитель
отдела образования
Коргалжынского района
Омарова С К

Меню

для организации питания учащихся в общеобразовательных организациях для малообеспеченных семей Коргалжынского района на 2022-2023 учебный год

1 неделя

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
Понедельник /день первый/			
1	Манная каша/ молочная /	200/5	
2	Сок яблочный	200	
3	Хлеб	15/20	
4	Масло сливочный	10	
5	вафли	30	
		Итого	555
Вторник /день второй/			
1	Салат витаминный	100	
2	Тефтели	50/50	
3	Гарнир: гречка	150	
4	чай	200	
5	Хлеб	20	
6	яблоко	30	
		Итого	690
Среда /день третий/			
1	Мясо куриный	50/50	
2	Гарнир макароны	150	
3	печенье	30	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
5	кисель	200	
6	Салат из маркови с яблоком	150	
		Итого	510
Четверг /день четвертый/			
1	Котлеты (говяжые)	160/40	
2	Гарнир рис	160	
3	Вафли	30	
4	Хлеб	20	
5	компот	200	
		Итого	620
Пятница /день пятый/			
1	Мясо куриное	60/50	
2	Гарнир:макароны	150	
3	Чай сладкий	200	
4	Хлеб	20	
5	Масло сливочные	10	
6	Салат витаминный	100	
		итого	574

2 неделя

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
Понедельник /день первый/			
1	Геркулесовая каша/ молочная /	200/5	
2	Сок яблочный	200	
3	Хлеб	15/20	
4	Масло сливочный	10	
5	вафли	30	
6	фрукты	30	
		Итого	555
Вторник /день второй/			
1	Салат витаминный	100	
2	Тефтели	50/50	
3	Гарнир: рис	150	
4	чай	200	
5	Хлеб	20	
6	яблоко	30	
		Итого	690
Среда /день третий/			
1	Мясо куриный	50/50	
2	Гарнир макароны	150	
3	печенье	30	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
5	кисель	200	
6	Салат из маркови с яблоком	150	
		Итого	510
Четверг /день четвертый/			
1	Котлеты (говяжие)	160/40	
2	Гарнир гречка	160	
3	Вафли	30	
4	Хлеб	20	
5	компот	200	620
		Итого	
Пятница /день пятый/			
1	Мясо куриное	60/50	
2	Гарнир:макароны	150	
3	Чай сладкий	200	
4	Хлеб	20	
5	Масло сливочные	10	
6	Салат витаминный	100	
		итого	574

3 неделя

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
Понедельник /день первый/			
1	Кукурузная каша/ молочная /	200/5	
2	Сок яблочный	200	
3	Хлеб	15/20	
4	Масло сливочный	10	
5	вафли	30	
6	фрукты	30	
		Итого	555
Вторник /день второй/			
1	Салат витаминный	100	
2	Тефтели	50/50	
3	Гарнир: рис	150	
4	чай	200	
5	Хлеб	20	
6	яблоко	30	
		Итого	690
Среда /день третий/			
1	Мясо куриный	50/50	
2	Гарнир макароны	150	
3	печенье	30	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
5	кисель	200	
6	Салат из маркови с яблоком	150	
		Итого	510
Четверг /день четвертый/			
1	Котлеты (говяжие)	160/40	
2	Гарнир гречка	160	
3	Вафли	30	
4	Хлеб	20	
5	компот	200	
		Итого	620
Пятница /день пятый/			
1	Мясо куриное	60/50	
2	Гарнир:макароны	150	
3	Чай сладкий	200	
4	Хлеб	20	
5	Масло сливочные	10	
6	Салат витаминный	100	
		итого	574

4 неделя

№	Наименование блюд	Выход	Ккал
Понедельник /день первый/			
1	Ячневая каша/ молочная /	200/5	
2	Сок яблочный	200	
3	Хлеб	15/20	
4	Масло сливочный	10	
5	вафли	30	
6	фрукты	30	
		Итого	555
Вторник /день второй/			
1	Салат витаминный	100	
2	Тефтели	50/50	
3	Гарнир: рис	150	
4	чай	200	
5	Хлеб	20	
6	пряникм	30	
		Итого	690
Среда /день третий/			
1	Мясо куриный	50/50	
2	Гарнир макароны	150	
3	печенье	30	
4	Хлеб ржано-пшеничный	20	
5	кисель	200	
6	Салат из маркови с яблоком	150	
		Итого	510
Четверг /день четвертый/			
1	Котлеты (говяжие)	160/40	
2	Гарнир гречка	160	
3	Вафли	30	
4	Хлеб	20	
5	компот	200	620
		Итого	
Пятница /день пятый/			
1	Мясо куриное	60/50	
2	Гарнир:макароны	150	
3	Чай сладкий	200	
4	Хлеб	20	
5	Масло сливочные	10	
6	Салат витаминный	100	
		итого	574