



Қанжактұев м.н.

10.04.2023г

день: 7 понедельник  
 неделя: 2  
 возрастная категория: 1-11 класс  
 сезон: осенне-ЗИМНИЙ

| № рецептуры           | наименование блюда              | масса порции | белки        | жиры         | углеводы     | энергетическая ценность, ккал |
|-----------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|
| <b>Завтрак</b>        |                                 |              |              |              |              |                               |
| 54-2з-2020            | Овощи в нарезке (огурец)        | 40           | 0,40         | 0,00         | 1,00         | 5,60                          |
| 54-9м-2020            | Жаркое по-домашнему             | 200          | 20,10        | 19,30        | 17,10        | 323,00                        |
| 54-3гн-2020           | Чай с лимоном и сахаром         | 200          | 0,20         | 0,10         | 6,60         | 27,90                         |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный                  | 30           | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |
| Пром.                 | Хлеб ржаной                     | 16           | 0,78         | 0,16         | 7,17         | 33,60                         |
| Пром.                 | Фрукт (яблоко)***               | 100          | 0,40         | 0,40         | 9,80         | 47,00                         |
|                       | <b>Итого за Завтрак:</b>        | <b>586</b>   | <b>24,25</b> | <b>20,26</b> | <b>56,16</b> | <b>507,60</b>                 |
| <b>Второй завтрак</b> |                                 |              |              |              |              |                               |
|                       | Печенье "Юбилейное"             | 30           | 2,50         | 3,54         | 22,47        | 125,00                        |
| Пром.                 | Сок фруктовый с мякотью         | 200          | 0,6          | 0            | 33           | 134,4                         |
|                       | <b>Итого за Второй завтрак:</b> | <b>230</b>   | <b>3,10</b>  | <b>3,54</b>  | <b>55,47</b> | <b>259,40</b>                 |



19.04.2023г

день: 8 вторник  
 возрастная категория: 1-11 класс

| № рец.                | наименование блюда              | масса порции | белки        | жиры         | углеводы     | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|-----------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------|
| <b>Завтрак</b>        |                                 |              |              |              |              |                               |        |
| 54-1з-2020            | Сыр твердых сортов в нарезке    | 15           | 3,50         | 4,40         | 0,00         | 53,70                         |        |
| 54-16к-2020           | Каша "Дружба"                   | 250          | 6,20         | 8,70         | 29,90        | 222,60                        |        |
| 54-21гн-2020          | Какао с молоком                 | 200          | 4,60         | 4,30         | 12,40        | 106,70                        |        |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный                  | 30           | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |        |
| Пром.                 | Хлеб ржаной                     | 16           | 0,78         | 0,16         | 7,17         | 33,60                         |        |
| Пром.                 | Конфеты мармелад фруктовый      | 30           | 2,55         | 3,39         | 20,91        | 124,35                        |        |
|                       | <b>Итого:</b>                   | <b>541</b>   | <b>20,00</b> | <b>21,25</b> | <b>84,87</b> | <b>611,45</b>                 |        |
| <b>Второй завтрак</b> |                                 |              |              |              |              |                               |        |
| 54-6к-2020            | Каша вязкая молочная пшеничная  | 200          | 8,3          | 11,6         | 37,5         | 288                           |        |
|                       | <b>Итого за Второй завтрак:</b> | <b>200</b>   | <b>8,3</b>   | <b>11,6</b>  | <b>37,5</b>  | <b>288</b>                    |        |



день: 12.04.2020

возрастная категория: 9 среда 1-11 класс

| № рец.      | наименование блюда              | масса порции | белки        | жиры         | углеводы     | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ.      |
|-------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
|             |                                 |              |              |              |              |                               |             |
| 54-10-2020  | Омлет натуральный               | 150          | 12,7         | 19,2         | 3,2          | 237                           |             |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром                   | 200          | 0,2          | 0            | 6,5          | 26,8                          |             |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                  | 30           | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,5                          |             |
| Пром.       | Хлеб ржаной                     | 16           | 0,78         | 0,16         | 7,17         | 33,6                          |             |
| Пром.       | Фрукт (банан)***                | 150          | 2,3          | 0            | 33,6         | 143,4                         |             |
|             | <b>Итого за Завтрак:</b>        | <b>606</b>   | <b>19,05</b> | <b>19,76</b> | <b>67,26</b> | <b>524,1</b>                  |             |
|             | <b>Второй завтрак</b>           |              |              |              |              |                               |             |
| Пром.       | Кефир                           | 200          | 5,8          | 5            | 8            | 100,2                         | 0,7         |
| Пром.       | Печенье                         | 20           | 1,5          | 2            | 14,9         | 83,2                          | 1,2         |
|             | <b>Итого за Второй завтрак:</b> | <b>220</b>   | <b>7,30</b>  | <b>7,00</b>  | <b>22,90</b> | <b>183,40</b>                 | <b>1,90</b> |

день: *13.04.2023*  
 возрастная категория: 10 четверг  
 1-11 класс



| № рец.                | наименование блюда                          | масса порции | белки        | жиры         | углеводы     | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|-----------------------|---|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------|
|                       |   |              |              |              |              |                               |        |
| <b>Завтрак</b>        |   |              |              |              |              |                               |        |
| 54-2з-2020            | Овощи в нарезке (огурец)                    | 40           | 0,40         | 0,00         | 1,00         | 5,60                          |        |
| 54-9р-2020            | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80           | 15,10        | 20,10        | 4,30         | 258,30                        |        |
| 54-11г-2020           | Картофельное пюре                           | 150          | 3,20         | 5,20         | 19,80        | 139,40                        |        |
| 54-2гн-2020           | Чай с сахаром                               | 200          | 0,20         | 0,00         | 6,50         | 26,80                         |        |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный                              | 30           | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |        |
| Пром.                 | Хлеб ржаной                                 | 25           | 1,70         | 0,30         | 8,40         | 42,70                         |        |
|                       | <b>Итого за Завтрак:</b>                    | <b>525</b>   | <b>22,97</b> | <b>25,90</b> | <b>54,49</b> | <b>543,30</b>                 |        |
| <b>Второй завтрак</b> |   |              |              |              |              |                               |        |
| 54-10к-2020           | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом       | 210          | 8,8          | 12,8         | 40,1         | 310,9                         |        |
| 54-23гн-2020          | Кофейный напиток с молоком                  | 200          | 3,9          | 2,9          | 11,2         | 86                            |        |
|                       | <b>Итого за Второй завтрак:</b>             | <b>410</b>   | <b>12,70</b> | <b>15,70</b> | <b>51,30</b> | <b>396,90</b>                 |        |

14.04.2023z

день: 11 пятница  
 возрастная категория: 1-11 класс



| № рец.                | наименование блюда              | масса порции | белки        | жиры         | углеводы     | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|-----------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------|
|                       |                                 |              |              |              |              |                               | СТОИМ. |
| <b>Завтрак</b>        |                                 |              |              |              |              |                               |        |
| 54-3з-2020            | Овощи в нарезке (помидор)       | 60           | 0,7          | 0,1          | 2,3          | 12,8                          |        |
| 54-25м-2020           | Курица тушеная с морковью       | 100          | 14,1         | 6,3          | 4,4          | 131,3                         |        |
| 54-4г-2020            | Каша гречневая рассыпчатая      | 150          | 8,2          | 6,3          | 35,9         | 233,7                         |        |
| 54-2гн-2020           | Чай с сахаром                   | 200          | 0,20         | 0,00         | 6,50         | 26,80                         |        |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный                  | 30           | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,50                         |        |
| Пром.                 | Хлеб ржаной                     | 25           | 1,70         | 0,30         | 8,40         | 42,70                         |        |
|                       | <b>Итого за Завтрак:</b>        | <b>565</b>   | <b>27,27</b> | <b>13,30</b> | <b>71,99</b> | <b>517,80</b>                 |        |
| <b>Второй завтрак</b> |                                 |              |              |              |              |                               |        |
| 54-6т-2020            | Сырники                         | 100          | 17,10        | 9,00         | 22,40        | 239,30                        |        |
| 54-2гн-2020           | Чай с сахаром                   | 200          | 0,20         | 0,00         | 6,50         | 26,80                         |        |
|                       | <b>Итого за Второй завтрак:</b> | <b>300</b>   | <b>17,30</b> | <b>9,00</b>  | <b>28,90</b> | <b>266,10</b>                 |        |

15.04.2023г

день: 12 суббота  
 возрастная категория: 1-11 класс



| № реч.                | наименование блюда              | масса порции | белки        | жиры         | углеводы     | энергетическая ценность, ккал | СТОИМ. |
|-----------------------|---------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------------|--------|
|                       |                                 |              |              |              |              |                               | СТОИМ. |
| <b>Завтрак</b>        |                                 |              |              |              |              |                               |        |
| 54-16з-2020           | Винегрет с растительным маслом  | 80           | 1            | 7,1          | 5,4          | 89,5                          |        |
| 54-11м-2020           | Плов из отварной говядины       | 200          | 15,2         | 15,4         | 38,6         | 354,4                         |        |
| 54-3гн-2020           | Чай с лимоном и сахаром         | 200          | 0,2          | 0,1          | 6,6          | 27,9                          |        |
| Пром.                 | Хлеб пшеничный                  | 30           | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,5                          |        |
| Пром.                 | Хлеб ржаной                     | 16           | 0,78         | 0,16         | 7,17         | 33,6                          |        |
|                       | <b>Итого за Завтрак:</b>        | <b>526</b>   | <b>19,55</b> | <b>23,06</b> | <b>72,26</b> | <b>575,9</b>                  |        |
| Пром.                 |                                 |              |              |              |              |                               |        |
| <b>Второй завтрак</b> |                                 |              |              |              |              |                               |        |
| Пром.                 | Кефир                           | 200          | 5,8          | 5            | 8            | 100,2                         |        |
| Пром.                 | Печенье                         | 20           | 1,5          | 2            | 14,9         | 83,2                          |        |
|                       | <b>Итого за Второй завтрак:</b> | <b>220</b>   | <b>7,30</b>  | <b>7,00</b>  | <b>22,90</b> | <b>183,40</b>                 |        |