Утверждаю
И.о. руководителя
Управления здравоохранения
области Ұлытау
_____ Е. Бейсембаев
31 июль 2025 года

Типовое перспективное школьное меню

Сезон: лето-осень
1 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Нарезка из помидоров, огурцов и сыра	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	145,3
	Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	322,2	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	397,8
	Чай каркаде	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0	200	0,0	0,0	3,0	12,0
	Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	**610**	**25,65**	**13,5**	**70**	**537,7**	**670**	**30,6**	**16,12**	**79,37**	**619,85**	**720**	**32,91**	**20,64**	**84,7**	**701,13**
	Всего, %		*15,0%*	*25,5%*	*52,1%*	*25,6%*		*15,0%*	*24,2%*	*59,8%*	*25,8%*		*15,0%*	*24,2%*	*48,3%*	*25,0%*

1 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат витаминный	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
	Котлеты из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Соус сметаный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
	Всего	**510**	**28,01**	**16,27**	**66,07**	**541,44**	**590**	**32,54**	**17,74**	**78,36**	**625,42**	**650**	**36,43**	**20,19**	**87,19**	**702,18**
	Всего, %		*12,0%*	*31,0%*	*57,0%*	*25,8%*		*13,0%*	*30,0%*	*57,0%*	*26,1%*		*12,0%*	*30,0%*	*58,0%*	*25,1%*

1 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Куринная грудка с овощами	70	17,1	2,3	1,2	102,3	90	18,1	2,6	1,3	106,3	100	18,2	2,8	2,3	108,8

ГУ "Отдел образования города Сатпаев" Управления образования области Ұлытау/Ақпараттық жүйе

	Гречка рассыпчатая	**130**	3,0	2,8	24,0	140,1	**150**	3,7	4,4	30,0	182,5	**180**	4,4	5,9	35,2	221,4
	Какао с молоком	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3	**200**	**7,7**	4,3	12,9	240,3	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3
	Яблоки	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	**550**	**30,3**	**9,8**	**65,12**	**606,22**	**610**	**32,8**	**11,8**	**75,7**	**675,1**	**650**	**33,6**	**13,5**	**81,9**	**716,5**
	Всего, %		*20,0%*	*14,5%*	*43,0%*	*28,9%*		*14,0%*	*28,0%*	*58,0%*	*28,1%*		*14,0%*	*29,0%*	*57,0%*	*25,6%*

1 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Биточки рыбные	**70**	11,4	1,3	9,8	210,9	**90**	15,5	1,3	11,5	240,2	**100**	17,1	2,0	15,1	299,4
	Соус молочно-томатный	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7
	Картофельно-морковное пюре	**130**	2,4	4,7	12,6	161,8	**150**	2,7	7,3	14,5	200,8	**180**	3,1	6,5	16,7	261,8
	Подгарнировка горошек зеленный	**20**	0,7	0,0	3,1	25,0	**25**	0,8	0,0	4,1	28,0	**30**	0,9	0,0	5,1	30,0
	Напиток лимонный	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	**470**	**17,56**	**8,3**	**49,87**	**551,12**	**535**	**22,86**	**11**	**58,97**	**644,92**	**580**	**24,96**	**10,9**	**65,77**	**767,12**
	Всего, %		*15,6%*	*13,6%*	*58,4%*	*26,2%*		*16,4%*	*15,4%*	*55,3%*	*26,9%*		*16,7%*	*12,8%*	*56,2%*	*27,4%*

1 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Борщ с мясом	**200**	6,0	8,5	2,1	109,0	**250**	6,0	9,5	3,1	121,0	**300**	6,0	10,5	4,1	178,0
	Булочка бутербродная с сыром	**50**	7,3	12,2	27,9	364,7	**50**	7,3	12,2	27,9	364,7	**50**	7,3	12,2	27,9	364,7
	Компот из свежих яблок	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	**480**	**15,8**	**21,1**	**59,4**	**609,7**	**550**	**16,6**	**22,2**	**64,9**	**644,2**	**600**	**16,6**	**23,2**	**65,9**	**701,2**
	Всего, %		*14,0%*	*29,0%*	*57,0%*	*29,0%*		*13,0%*	*29,0%*	*58,0%*	*26,8%*		*13,0%*	*30,0%*	*57,0%*	*25,0%*

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

ГУ "Отдел образования города Сатпаев" Управления образования области Улытау г.Жезказган

Утверждаю
И.о. руководителя
Управления здравоохранения
области Ұлытау
_____ Е. Бейсембаев
31 июль 2025 года

Типовое перспективное школьное меню

Сезон: лето-осень

2 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход,	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Поджарка из птицы	**70**	17,7	3,1	7,9	132,2	**90**	21,5	3,8	15,8	190,2	**100**	23,9	4,2	17,6	211,3
	Рис рассыпчатый с овощами	**130**	3,0	2,8	24,0	140,1	**150**	3,7	4,4	30,0	182,5	**180**	4,4	5,9	35,2	221,4
	Какао с молоком	**200**	7,7	4,3	12,9	122,3	**200**	**7,7**	4,3	12,9	122,3	**200**	7,7	4,3	12,9	122,3
	Яблоко	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	**550**	**30,98**	**10,55**	**74,46**	**529,32**	**610**	**36,98**	**13,05**	**97,44**	**674,7**	**650**	**40,08**	**14,95**	**104,44**	**734,7**
	Всего, %		*14,62%*	*24,0%*	*56,27%*	*25,21%*		*14,13%*	*24,1%*	*57,77%*	*28,11%*		*14,43%*	*24,7%*	*56,86%*	*26,24%*

2 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Ленивые голубцы с говядиной	**200**	15,1	5,7	13,3	350,9	**220**	18,5	7,1	16,3	380,7	**250**	20,8	8,4	19,0	483,7
	Соус сметанный	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1
	Компот из сухофруктов с сахаром	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	**450**	**18,1**	**10,1**	**44,5**	**529**	**490**	**23**	**11,7**	**56,6**	**603,8**	**520**	**25,3**	**13**	**59,3**	**706,8**
	Всего, %		*13,83%*	*27,2%*	*58,97%*	*25,19%*		*14,00%*	*28,0%*	*37,50%*	*25,16%*		*14,30%*	*28,9%*	*33,56%*	*25,24%*

2 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат с морковью с сыром	**60**	1,6	7,0	3,0	80,0	**80**	2,5	9,3	3,8	107,8	**100**	2,8	11,7	4,7	145,3

ГУ "Отдел образования города Сатпаев" Управления образования области Ұлытау/ДАҚПАРАТ

	Жаркое по домашнему из птицы	**200**	15,9	6,2	12,2	399,4	**220**	17,1	7,4	13,8	420,9	**250**	21,0	8,0	15,2	421,9
	Чай каркаде	**200**	0,0	0,0	3,0	12,0	**200**	0,0	0,0	3,0	12,0	**200**	0,0	0,0	3,0	12,0
	Яблоки	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	**550**	**18,4**	**6,6**	**42,2**	**534,9**	**590**	**21,1**	**8**	**52,9**	**601,4**	**620**	**25**	**8,6**	**54,3**	**602,4**
	Всего, %		*16,50%*	*29,9%*	*53,60%*	*25,47%*		*16,90%*	*30,2%*	*52,90%*	*25,06%*		*16,90%*	*30,2%*	*52,90%*	*25,10%*

2 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Котлеты рыбные	**70**	11,4	1,3	9,8	185,3	**90**	15,5	1,3	11,5	199,2	**100**	17,1	2,0	15,1	238,4
	Подгарнировка горошек зеленный	**20**	0,7	0,0	3,1	25,0	**25**	0,8	0,0	4,1	28,0	**30**	0,9	0,0	5,1	30,0
	Соус молочно-томатный	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7
	Макароны отварные	**130**	5,7	5,7	28,7	205,4	**150**	6,6	6,0	33,1	231,0	**180**	7,8	6,3	39,3	267,6
	Компот из свежих яблок	**200**	0,3	-	16,9	71,3	**200**	0,3	-	16,9	71,3	**200**	0,3	-	16,9	71,3
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	**470**	**21,04**	**9,23**	**74,68**	**605,23**	**535**	**27,61**	**9,67**	**90,85**	**692,75**	**580**	**30,53**	**10,71**	**101,69**	**770,55**
	Всего, %		*13,48%*	*29,1%*	*57,42%*	*28,82%*		*14,50%*	*30,2%*	*55,30%*	*28,86%*		*14,30%*	*30,6%*	*55,10%*	*27,52%*

2 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из белокачанной капусты и яблок	**60**	0,5	3,1	2,4	39,3	**80**	0,7	3,1	3,2	43,6	**100**	0,9	5,1	4,2	66,3
	Суп гороховый с мясом	**200**	7,0	7,2	13,3	280,5	**220**	**7,5**	8,2	16,9	299,2	**250**	9,2	10,2	19,2	**361,9**
	Напиток лимонный	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
	Булочка с творогом	**50**	6,0	10,60	28,1	224,7	**50**	6,0	10,60	28,1	224,7	**50**	6,0	10,60	28,1	224,7
	Всего	**540**	**15,8**	**21,3**	**65,8**	**647,2**	**600**	**18**	**22,5**	**79,3**	**715,2**	**650**	**19,9**	**26,5**	**82,6**	**800,6**
	Всего, %		*14,00%*	*30,4%*	*40,67%*	*30,82%*		*14,20%*	*30,8%*	*55,00%*	*29,80%*		*14,20%*	*30,1%*	*55,70%*	*28,59%*

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров,

ГУ "Отдел образования города Сатпаев управления образования области Ұлытау" Кинебеев Б.

Утверждаю
И.о. руководителя
Управления здравоохранения
области Улытау
_____ Е. Бейсембаев
31 июль 2025 года

Типовое перспективное школьное меню

Сезон: лето-осень
3 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат морковь с яблоками	60	1,6	7,0	3,0	80,0	80	2,5	9,3	3,8	107,8	100	2,8	11,7	4,7	134,3
	Паста Болоньезе из птицы	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	31,1	7,6	55,3	422,0
	Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	**490**	**28,55**	**12,9**	**77,7**	**551,6**	**550**	**32,9**	**16,52**	**86,57**	**638,55**	**600**	**37,21**	**19,84**	**93,9**	**714,83**
	Всего, %		*16,0%*	*29,0%*	*55,0%*	*26,3%*		*15,8%*	*30,9%*	*53,3%*	*26,6%*		*14,7%*	*30,1%*	*55,2%*	*25,5%*

3 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Гречка рассыпчатый с овощами	130	3,0	2,8	24,0	220,1	150	3,7	4,4	30,0	250,5	180	4,4	5,9	35,2	291,4
	Котлеты из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	яблоко	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	**1553**	**25,2**	**10,3**	**74,8**	**584,1**	**630,0**	**29,4**	**13,1**	**87,9**	**668,5**	**670,0**	**32,5**	**14,7**	**94,7**	**726,9**

ГУ "Отдел образования города Сатпаев" Управления образования области Улытау\ААкишова

	Всего, %		*12,0%*	*31,0%*	*57,0%*	*27,8%*		*12,6%*	*30,6%*	*56,8%*	*27,9%*		*12,4%*	*29,5%*	*58,1%*	*26,0%*

3 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из варенных овощей	**60**	0,7	4	5,3	61	**80**	1	5	7,3	79,5	**100**	1,2	5,1	9	87,6
	Суп рисовый с мясом	**200**	7,0	7,2	13,3	144,5	**220**	**7,5**	8,2	16,9	168,2	**250**	9,2	10,2	19,2	**221,9**
	Напиток лимонный	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2
	Булочка бутербродная с сыром	**50**	7,3	12,2	27,9	364,7	**50**	7,3	12,2	27,9	364,7	**50**	7,3	12,2	27,9	364,7
	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	**540**	**17,3**	**23,8**	**68,5**	**672,9**	**600**	**18,9**	**25,9**	**78,6**	**737,6**	**650**	**20,8**	**28**	**82,6**	**799,4**
	Всего, %		*13,0%*	*29,9%*	*57,1%*	*32,0%*		*11,5%*	*30,1%*	*58,4%*	*30,7%*		*12,5%*	*29,0%*	*58,5%*	*28,6%*

3 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Картофельно-морковное пюре	**130**	2,4	4,7	12,6	161,8	**150**	2,7	7,3	14,5	200,8	**180**	3,1	6,5	16,7	261,8
	Биточки рыбные	**70**	11,4	1,3	9,8	200,9	**90**	15,5	1,3	11,5	210,2	**100**	17,1	2,0	15,1	220,4
	Соус молочно-томатный	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7
	Подгарнировка горошек зеленный	**20**	0,7	0,0	3,1	25,0	**25**	0,8	0,0	4,1	28,0	**30**	0,9	0,0	5,1	30,0
	Компот из свежих яблок	**200**	0,3	-	16,9	71,3	**200**	0,3	-	16,9	71,3	**200**	0,3	-	16,9	71,3
	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	**470**	**17,76**	**8,2**	**58,57**	**577,22**	**535**	**23,06**	**10,9**	**67,67**	**651,02**	**580**	**25,16**	**10,8**	**74,47**	**724,22**
	Всего, %		*12,7%*	*30,0%*	*57,3%*	*27,5%*		*11,9%*	*29,9%*	*58,2%*	*27,1%*		*11,5%*	*29,6%*	*58,9%*	*25,9%*

3 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Рагу из птицы	**200**	15,9	6,2	12,2	183,8	**220**	17,1	7,4	13,8	206,4	**250**	21,0	8,0	15,2	310,9
	Какао с молоком	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3	**200**	**7,7**	4,3	12,9	240,3	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3

ГУ "Отдел образования города Сатпаев" управления образования области Улытау

	Яблоко	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2
	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	**550**	**26,18**	**10,85**	**54,74**	**558,8**	**590**	**28,18**	**12,15**	**60,84**	**603,9**	**620**	**32,08**	**12,75**	**62,24**	**708,4**
	Всего, %		*14,2%*	*30,0%*	*55,8%*	*26,6%*		*13,1%*	*31,0%*	*55,9%*	*25,2%*		*13,1%*	*31,0%*	*55,9%*	*25,3%*

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

ГУ "Отдел образования города Сатпаев" Управления образования области Ұлытау\ААкишбеков Б

Утверждаю
И.о. руководителя
Управления здравоохранения
области Ұлытау
_____ Е. Бейсембаев
31 июль 2025 года

Типовое перспективное школьное меню

Сезон: лето-осень

4 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Палочки из моркови и огурца	**60**	0,8	0,1	4,1	20,9	**80**	1,0	0,2	5,7	29,0	**100**	1,3	0,2	7,0	**36,0**
Плов из птицы	**200**	21,6	6,1	37,0	322,2	**220**	24,8	6,3	41,1	354,1	**250**	26,8	8,4	45,5	397,8
Какао с молоком	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3
Яблоко	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	**112,5**
Всего	**610**	**32,68**	**10,85**	**83,64**	**718,1**	**670**	**37,58**	**11,35**	**98,44**	**803,1**	**720**	**39,88**	**13,45**	**104,14**	**853,8**
Всего, %		*13,95%*	*20,4%*	*65,20%*	*34,20%*		*13,70%*	*23,2%*	*63,10%*	*33,46%*		*13,60%*	*22,9%*	*48,79%*	*30,49%*

4 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Ленивые голубцы с говядиной	**200**	15,1	5,7	13,3	350,9	**220**	18,5	7,1	16,3	380,7	**250**	20,8	8,4	19,0	483,7
Компот из свежих яблок	**200**	0,3	-	16,9	71,3	**200**	0,3	-	16,9	71,3	**200**	0,3	-	16,9	71,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	**112,5**
Соус сметаный	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1
Всего	**450**	**18,1**	**9,7**	**45,8**	**531,8**	**490**	**23**	**11,3**	**57,9**	**606,6**	**520**	**25,3**	**12,6**	**60,6**	**709,6**
Всего, %		*14,20%*	*16,4%*	*34,45%*	*25,32%*		*14,10%*	*16,8%*	*38,18%*	*25,28%*		*15,00%*	*16,0%*	*34,16%*	*25,34%*

4 неделя 3 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Шницель из птицы	**70**	12,7	4,4	8,0	141,1	**90**	18,5	5,6	10,4	167,1	**100**	19,7	5,7	12,1	199,1
Гречка рассыпчатая	**130**	3,0	2,8	24,0	140,1	**150**	3,7	4,4	30,0	182,5	**180**	4,4	5,9	35,2	221,4
Подгарнировка горошек зеленный	**20**	0,7	0,0	3,1	25,0	**25**	0,8	0,0	4,1	28,0	**30**	0,9	0,0	5,1	30,0
Соус сметаный	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1

ГУ "Отдел образования города Сатпаев" Управления образования области Ұлытау/Акишова

Напиток из шиповника	**200**	1,2	0,2	8,2	42,8	**200**	1,2	0,2	8,2	42,8	**200**	1,2	0,2	8,2	42,8
Яблоки	**120**	**0,4**	**0,05**	**15,8**	**67,2**	**120**	**0,4**	**0,05**	**15,8**	**67,2**	**120**	**0,4**	**0,05**	**15,8**	**67,2**
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	**2,2**	**0,3**	**13,8**	**67,5**	**50**	**3,7**	**0,5**	**22,9**	**112,5**	**50**	**3,7**	**0,5**	**22,9**	**112,5**
Всего	**590**	**20,68**	**11,45**	**74,76**	**525,82**	**655**	**28,78**	**14,45**	**93,24**	**642,2**	**700**	**30,78**	**16,05**	**101,14**	**715,1**
Всего, %		*12,50%*	*28,2%*	*59,30%*	*25,04%*		*12,00%*	*28,0%*	*60,00%*	*26,76%*		*12,10%*	*29,8%*	*58,10%*	*25,54%*

4 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе	**70**	8,9	3,9	11,1	290,1	**90**	12	4,1	13,7	299,4	**100**	14	4,8	15,7	379,4
Картофельно-морковное пюре	**130**	2,4	4,7	12,6	104,3	**150**	2,7	7,3	14,5	136,4	**180**	3,1	6,5	16,7	141,8
Напиток Денсаулык	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	**2,2**	**0,3**	**13,8**	**67,5**	**50**	**3,7**	**0,5**	**22,9**	**112,5**	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	**430**	**13,8**	**9**	**53,1**	**530,4**	**490**	**18,7**	**12**	**66,7**	**616,8**	**530**	**21,1**	**11,9**	**70,9**	**702,2**
Всего, %		*10,41%*	*27,0%*	*57,83%*	*25,26%*		*12,13%*	*28,6%*	*56,85%*	*25,70%*		*12,02%*	*28,7%*	*56,51%*	*25,08%*

4 неделя 5 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из варенных овощей	**60**	0,7	4	5,3	61	**80**	1	5	7,3	79,5	**100**	1,2	5,1	9	107,6
Суп с макоронными изделиями и мясом	**200**	7,0	7,2	13,3	144,5	**220**	**7,5**	8,2	16,9	168,2	**250**	9,2	10,2	19,2	**221,9**
Напиток лимонный	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2
Булочка с творогом	**50**	6,0	10,60	28,1	224,7	**50**	6,0	10,60	28,1	224,7	**50**	6,0	10,60	28,1	224,7
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	**3,7**	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	**540**	**16**	**22,2**	**68,7**	**532,9**	**600**	**18,3**	**24,4**	**83,4**	**620,1**	**650**	**20,2**	**26,5**	**87,4**	**701,9**
Всего, %		*14,00%*	*30,0%*	*56,00%*	*25,38%*		*14,00%*	*29,0%*	*57,00%*	*25,84%*		*13,90%*	*28,1%*	*58,00%*	*25,07%*

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

ГУ "Отдел образования города Сатпаев Управления образования области Ұлытау" Акишбеков Е.

Утверждаю
И.о. руководителя
Управления здравоохранения
области Ұлытау
_____ Е. Бейсембаев
31 июль 2025 года

Типовое перспективное школьное меню

Сезон: зима-весна

1 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из капусты белокочанной и яблок	60	0,5	3,1	2,4	59,3	80	0,7	3,1	3,2	73,6	100	0,9	5,1	4,2	106,3
	Паста Болоньезе из птицы	200	24,5	5,5	45,3	335,6	220	27,1	6,7	48,9	372,3	250	31,1	7,6	55,3	422,0
	Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	**490**	**28**	**9**	**77**	**531**	**550**	**31**	**10**	**86**	**604**	**600**	**35**	**13**	**93**	**687**
	Всего, %		*16,0%*	*29,0%*	*55,0%*	*25,3%*		*15,8%*	*30,9%*	*53,3%*	*25,2%*		*14,7%*	*30,1%*	*55,2%*	*25%*

1 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
	Гречка рассыпчатый с овощами	130	3,0	2,8	24,0	220,1	150	3,7	4,4	30,0	250,5	180	4,4	5,9	35,2	291,4
	Котлеты из говядины	70	18,8	3,0	3,8	118,6	90	21,5	4,2	6,4	150,2	100	24,0	4,3	8,0	167,7
	Яблоко	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
	Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
	Хлеб ржано-	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0

ГУ "Отдел образования города Сатпаев" Управления образования области Ұлытау\ДАкимбекова

	Всего	**570**	**25,21**	**10,29**	**74,82**	**584,05**	**630**	**29,37**	**13,12**	**87,92**	**668,49**	**670**	**32,54**	**14,73**	**94,71**	**726,85**
	Всего, %		*12,0%*	*31,0%*	*57,0%*	*27,8%*		*12,6%*	*30,6%*	*56,8%*	*27,9%*		*12,4%*	*29,5%*	*58,1%*	*26,0%*

1 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из варенных овощей	**60**	0,7	4	5,3	61	**80**	1	5	7,3	79,5	**100**	1,2	5,1	9	107,6
	Суп рисовый с мясом	**200**	7,0	7,2	13,3	144,5	**220**	**7,5**	8,2	16,9	168,2	**250**	9,2	10,2	19,2	**221,9**
	Напиток лимонный	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2
	Булочка бутербродная с сыром	**50**	7,3	12,2	27,9	364,7	**50**	7,3	12,2	27,9	364,7	**50**	7,3	12,2	27,9	364,7
	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	540	17,3	23,8	68,5	672,9	600	18,9	25,9	78,6	737,6	650	20,8	28	82,6	819,4
	Всего, %		*13,0%*	*29,9%*	*57,1%*	*32,0%*		*11,5%*	*30,1%*	*58,4%*	*30,7%*		*12,5%*	*29,0%*	*58,5%*	*29,3%*

1 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Картофельно-морковное пюре	**130**	2,4	4,7	12,6	161,8	**150**	2,7	7,3	14,5	200,8	**180**	3,1	6,5	16,7	261,8
	Биточки рыбные	**70**	11,4	1,3	9,8	210,9	**90**	15,5	1,3	11,5	240,2	**100**	17,1	2,0	15,1	299,4
	Соус молочно-томатный	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7
	Подгарнировка горошек зеленный	**20**	0,7	0,0	3,1	25,0	**25**	0,8	0,0	4,1	28,0	**30**	0,9	0,0	5,1	30,0
	Компот из свежих яблок	**200**	0,3	-	16,9	71,3	**200**	0,3	-	16,9	71,3	**200**	0,3	-	16,9	71,3
	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	**470**	**17,76**	**8,2**	**58,57**	**587,22**	**535**	**23,06**	**10,9**	**67,67**	**681,02**	**580**	**25,16**	**10,8**	**74,47**	**803,22**
	Всего, %		*12,7%*	*30,0%*	*57,3%*	*28,0%*		*11,9%*	*29,9%*	*58,2%*	*28,4%*		*11,5%*	*29,6%*	*58,9%*	*28,7%*

1 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Рагу из птицы	**200**	15,9	6,2	12,2	183,8	**220**	17,1	7,4	13,8	206,4	**250**	21,0	8,0	15,2	310,9

ГУ "Отдел образования города Сатпаев" Управления образования области Ұлытау\Асильбеков Б.

	Какао с молоком	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3	**200**	**7,7**	4,3	12,9	240,3	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3
	Яблоко	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2
	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	**550**	**26,18**	**10,85**	**54,74**	**558,8**	**590**	**28,18**	**12,15**	**60,84**	**603,9**	**620**	**32,08**	**12,75**	**62,24**	**708,4**
	Всего, %		*14,2%*	*30,0%*	*55,8%*	*26,6%*		*13,1%*	*31,0%*	*55,9%*	*25,2%*		*13,1%*	*31,0%*	*55,9%*	*25,3%*

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

ГУ "Отдел образования города Сатпаев" Управления образования области Ұлытау\Акишев Б.

Утверждаю
И.о. руководителя
Управления здравоохранения
области Ұлытау
_____ Е. Бейсембаев
31 июль 2025 года

Типовое перспективное школьное меню

Сезон: зима-весна

2 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Поджарка из птицы	**70**	17,7	3,1	7,9	132,2	**90**	21,5	3,8	15,8	190,2	**100**	23,9	4,2	17,6	211,3
	Макароны отварные	**130**	5,7	5,7	28,7	205,4	**150**	6,6	6,0	33,1	231,0	**180**	7,8	6,3	39,3	267,6
	Какао с молоком	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3
	Яблоко	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2	**120**	0,4	0,05	15,8	67,2
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	**550**	**33,66**	**13,48**	**79,15**	**712,61**	**610**	**39,83**	**14,62**	**100,52**	**841,23**	**650**	**43,45**	**15,36**	**108,56**	**898,93**
	Всего, %		*14,62%*	*24,0%*	*44,43%*	*33,93%*		*14,13%*	*24,1%*	*47,80%*	*35,05%*		*14,43%*	*24,7%*	*48,31%*	*32,10%*

2 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Ленивые голубцы с говядиной	**200**	15,1	5,7	13,3	350,9	**220**	18,5	7,1	16,3	380,7	**250**	20,8	8,4	19,0	483,7
	Соус сметанный	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1
	Компот из сухофруктов с сахаром	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	**450**	**18,1**	**10,1**	**44,5**	**529**	**490**	**23**	**11,7**	**56,6**	**603,8**	**520**	**25,3**	**13**	**59,3**	**706,8**
	Всего, %		*13,83%*	*27,2%*	*58,97%*	*25,19%*		*14,00%*	*28,0%*	*37,50%*	*25,16%*		*14,30%*	*28,9%*	*33,56%*	*25,24%*

2 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат с морковью с	**60**	1,6	7,0	3,0	80,0	**80**	2,5	9,3	3,8	107,8	**100**	2,8	11,7	4,7	134,3

ГУ "Отдел образования города Сатпаев" управления образования области Ұлытау/ДАА

	Жаркое по домашнему из птицы	**200**	15,9	6,2	12,2	399,4	**220**	17,1	7,4	13,8	420,9	**250**	21,0	8,0	15,2	421,9
	Чай каркаде	**200**	0,0	0,0	3,0	12,0	**200**	0,0	0,0	3,0	12,0	**200**	0,0	0,0	3,0	12,0
	Яблоки	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	**610**	**19,95**	**13,6**	**45,2**	**614,9**	**670**	**23,6**	**17,32**	**56,67**	**709,15**	**720**	**27,81**	**20,34**	**59**	**736,73**
	Всего, %		*16,50%*	*29,9%*	*53,60%*	*29,28%*		*16,90%*	*30,2%*	*52,90%*	*29,55%*		*16,90%*	*30,2%*	*52,90%*	*30,70%*

2 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Котлеты рыбные	**70**	11,4	1,3	9,8	185,3	**90**	15,5	1,3	11,5	199,2	**100**	17,1	2,0	15,1	238,4
	Подгарнировка горошек зеленный	**20**	0,7	0,0	3,1	25,0	**25**	0,8	0,0	4,1	28,0	**30**	0,9	0,0	5,1	30,0
	Соус молочно-томатный	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7
	Рис рассыпчатый с овощами	**130**	3,0	2,8	24,0	140,1	**150**	3,7	4,4	30,0	182,5	**180**	4,4	5,9	35,2	221,4
	Компот из свежих яблок	**200**	0,3	-	16,9	71,3	**200**	0,3	-	16,9	71,3	**200**	0,3	-	16,9	71,3
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
	Всего	**470**	**18,36**	**6,3**	**69,99**	**539,94**	**535**	**24,76**	**8,1**	**87,77**	**644,22**	**580**	**27,16**	**10,3**	**97,57**	**724,32**
	Всего, %		*13,48%*	*29,1%*	*57,42%*	*25,71%*		*14,50%*	*30,2%*	*55,30%*	*26,84%*		*14,30%*	*30,6%*	*55,10%*	*25,87%*

2 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат из белокачанной капусты и яблок	**60**	0,5	3,1	2,4	39,3	**80**	0,7	3,1	3,2	43,6	**100**	0,9	5,1	4,2	66,3
	Суп гороховый с мясом	**200**	7,0	7,2	13,3	280,5	**220**	**7,5**	8,2	16,9	299,2	**250**	9,2	10,2	19,2	**361,9**
	Напиток лимонный	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2
	Хлеб ржано-пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
	Булочка с творогом	**50**	6,0	10,60	28,1	224,7	**50**	6,0	10,60	28,1	224,7	**50**	6,0	10,60	28,1	224,7
	Всего	**540**	**15,8**	**21,3**	**65,8**	**647,2**	**600**	**18**	**22,5**	**79,3**	**715,2**	**650**	**19,9**	**26,5**	**82,6**	**800,6**
	Всего, %		*14,00%*	*30,4%*	*40,67%*	*30,82%*		*14,20%*	*30,8%*	*55,00%*	*29,80%*		*14,20%*	*30,1%*	*55,70%*	*28,59%*

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров,

ГУ "Отдел образования города Темиртау" Управления образования области Ұлытау/Акишева Б.

Утверждаю
И.о. руководителя
Управления здравоохранения
области Ұлытау
_____ Е. Бейсембаев
31 июль 2025 года

Типовое перспективное школьное меню

Сезон: зима-весна

3 неделя 1 день

№ ТК	Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
		Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат морковь с сыром	**60**	1,6	7,0	3,0	80,0	**80**	2,5	9,3	3,8	107,8	**100**	2,8	11,7	4,7	144,3
	Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	322,2	**220**	24,8	6,3	41,1	354,1	**250**	26,8	8,4	45,5	397,8
	Чай каркаде	**200**	0,0	0,0	3,0	12,0	**200**	0,0	0,0	3,0	12,0	**200**	0,0	0,0	3,0	12,0
	Яблоки	120	0,3	0,1	13,2	56,0	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	**610**	**25,65**	**13,5**	**70**	**537,7**	**670**	**30,6**	**16,12**	**79,37**	**619,85**	**720**	**32,91**	**20,64**	**84,7**	**700,13**
	Всего, %		*15,0%*	*25,5%*	*52,1%*	*25,6%*		*15,0%*	*24,2%*	*59,8%*	*25,8%*		*15,0%*	*24,2%*	*48,4%*	*25,0%*

3 неделя 2 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Салат витаминный	**60**	0,5	3,1	2,4	39,3	**80**	0,7	3,1	3,2	43,6	**100**	0,9	5,1	4,2	66,3
	Котлеты из говядины	**70**	18,8	3,0	3,8	118,6	**90**	21,5	4,2	6,4	150,2	**100**	24,0	4,3	8,0	167,7
	Хлеб ржано-пшеничный/пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
	Соус сметаный	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1	**20**	0,5	3,7	1,8	42,1
	Компот из сухофруктов с сахаром	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5	**200**	0,3	0,4	15,6	68,5
	макароны отварные	**130**	5,7	5,7	28,7	205,4	**150**	6,6	6,0	33,1	231,0	**180**	7,8	6,3	39,3	267,6
	Всего	**510**	**28,01**	**16,27**	**66,07**	**541,44**	**590**	**32,54**	**17,74**	**78,36**	**625,42**	**650**	**36,43**	**20,19**	**87,19**	**702,18**
	Всего, %		*12,0%*	*31,0%*	*57,0%*	*25,8%*		*13,0%*	*30,0%*	*57,0%*	*26,1%*		*12,0%*	*30,0%*	*58,0%*	*25,1%*

3 неделя 3 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

ГУ «Отдел образования города Сатпаев» Управления образования области Ұлытау

	Куринная грудка с овощами	**70**	17,1	2,3	1,2	102,3	**90**	18,1	2,6	1,3	106,3	**100**	18,2	2,8	2,3	108,8
	Гречка рассыпчатая	**130**	3,0	2,8	24,0	140,1	**150**	3,7	4,4	30,0	182,5	**180**	4,4	5,9	35,2	221,4
	Какао с молоком	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3	**200**	7,7	4,3	12,9	240,3
	Яблоки	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0	**120**	0,3	0,1	13,2	56,0
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	550	**30,3**	9,8	**65,12**	606,22	**610**	32,8	**11,8**	75,7	**675,1**	650	**33,6**	13,5	**81,9**	**716,5**
	Всего, %		*20,0%*	*14,5%*	*43,0%*	*28,9%*		*14,0%*	*28,0%*	*58,0%*	*28,1%*		*14,0%*	*29,0%*	*57,0%*	*25,6%*

3 неделя 4 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	**150**	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
	Биточки рыбные	**70**	11,4	1,3	9,8	210,9	**90**	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4
	Соус молочно-томатный	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7	**20**	0,8	1,9	2,4	50,7
	Подгарнировка горошек зеленный	20	0,7	0,0	3,1	25,0	**25**	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
	Напиток лимонный	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	470	**17,56**	8,3	**49,87**	**551,12**	**535**	**22,86**	**11**	**58,97**	**644,92**	**580**	**24,96**	**10,9**	**65,77**	**767,12**
	Всего, %		*15,6%*	*13,6%*	*58,4%*	*26,2%*		*16,4%*	*15,4%*	*55,3%*	*26,9%*		*16,7%*	*12,8%*	*56,2%*	*27,4%*

3 неделя 5 день

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	Борщ с мясом	**200**	6,0	8,5	2,1	109,0	**250**	6,0	9,5	3,1	121,0	**300**	6,0	10,5	4,1	178,0
	Булочка бутербродная с сыром	**50**	7,3	12,2	27,9	364,7	**50**	7,3	12,2	27,9	364,7	**50**	7,3	12,2	27,9	364,7
	Напиток Денсаулык	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5
	Хлеб ржано-пшеничный/ пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0	**50**	3,0	0,4	18,3	90,0
	Всего	**480**	**15,8**	**21,1**	**59,4**	**609,7**	**550**	**16,6**	**22,2**	**64,9**	**644,2**	**600**	**16,6**	**23,2**	**65,9**	**701,2**
	Всего, %		*14,0%*	*29,0%*	*57,0%*	*29,0%*		*13,0%*	*29,0%*	*58,0%*	*26,8%*		*13,0%*	*30,0%*	*57,0%*	*25,0%*

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

ГУ "Отдел образования города Сатпаев" Управления образования области Ұлытау Закшибеков Б.

Утверждаю
И.о. руководителя
Управления здравоохранения
области Ұлытау
_____ Е. Бейсембаев
31 июль 2025 года

Типовое перспективное школьное меню

Сезон: зима-весна

4 неделя 1 день

Наименование блюда	Возраст 6 (7)-10 лет					Возраст 11-14 лет					Возраст 15-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Палочки из моркови и огурца	60	0,8	0,1	4,1	20,9	80	1,0	0,2	5,7	29,0	100	1,3	0,2	7,0	36,0
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	322,2	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	397,8
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3	200	7,7	4,3	12,9	122,3
Яблоко	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2	120	0,4	0,05	15,8	67,2
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	610	32,7	10,9	83,6	600,1	590	37,6	11,4	98,4	685,1	720	39,9	13,5	104,1	735,8
Всего, %		*13,95%*	*20,4%*	*65,20%*	*28,58%*		*13,70%*	*23,2%*	*63,10%*	*28,55%*		*13,60%*	*22,9%*	*56,61%*	*26,28%*

4 неделя 2 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Ленивые голубцы с говядиной	200	15,1	5,7	13,3	350,9	220	18,5	7,1	16,3	380,7	250	20,8	8,4	19,0	483,7
Компот из свежих яблок	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3	200	0,3	-	16,9	71,3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5	50	3,7	0,5	22,9	112,5
Соус сметаный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Всего	450	18,1	9,7	45,8	531,8	490	23	11,3	57,9	606,6	520	25,3	12,6	60,6	709,6
Всего, %		*14,20%*	*16,4%*	*34,45%*	*25,32%*		*14,10%*	*16,8%*	*38,18%*	*25,28%*		*15,00%*	*16,0%*	*34,16%*	*25,34%*

4 неделя 3 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Шницель из птицы	70	12,7	4,4	8,0	141,1	90	18,5	5,6	10,4	167,1	100	19,7	5,7	12,1	199,1
Гречка рассыпчатая	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4
Подгарнировка горошек зеленный	20	0,7	0,0	3,1	25,0	25	0,8	0,0	4,1	28,0	30	0,9	0,0	5,1	30,0
Соус сметаный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Напиток из шиповника	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8	200	1,2	0,2	8,2	42,8

ГУ "Отдел образования города Сатпаев" Управления образования области Ұлытау

Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	**2,2**	**0,3**	**13,8**	**67,5**	**50**	**3,7**	**0,5**	**22,9**	**112,5**	**50**	**3,7**	**0,5**	**22,9**	**112,5**
Всего	**590**	**20,68**	**11,45**	**74,76**	**525,82**	**655**	**28,78**	**14,45**	**93,24**	**642,2**	**700**	**30,78**	**16,05**	**101,14**	**715,1**
Всего, %		*12,50%*	*28,2%*	*59,30%*	*25,04%*		*12,00%*	*28,0%*	*60,00%*	*26,76%*		*12,10%*	*29,8%*	*58,10%*	*25,54%*

4 неделя 4 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рыба тушенная с овощами в сметанном соусе	**70**	8,9	3,9	11,1	290,1	**90**	12	4,1	13,7	299,4	**100**	14	4,8	15,7	379,4
Картофельно-морковное пюре	**130**	2,4	4,7	12,6	161,8	**150**	2,7	7,3	14,5	200,8	**180**	3,1	6,5	16,7	261,8
Напиток Денсаулык	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5	**200**	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	**2,2**	**0,3**	**13,8**	**67,5**	**50**	**3,7**	**0,5**	**22,9**	**112,5**	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	**430**	**13,8**	**9**	**53,1**	**587,9**	**490**	**18,7**	**12**	**66,7**	**681,2**	**530**	**21,1**	**11,9**	**70,9**	**822,2**
Всего, %		*9,39%*	*27,0%*	*57,83%*	*28,00%*		*10,98%*	*28,6%*	*56,85%*	*28,38%*		*10,27%*	*28,7%*	*56,51%*	*29,36%*

4 неделя 5 день

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Салат из варенных овощей	**60**	0,7	4	5,3	61	**80**	1	5	7,3	79,5	**100**	1,2	5,1	9	107,6
Суп с макоронными изделиями и мясом	**200**	7,0	7,2	13,3	144,5	**220**	**7,5**	8,2	16,9	168,2	**250**	9,2	10,2	19,2	**221,9**
Напиток лимонный	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2	**200**	0,1	0,1	8,2	35,2
Булочка с творогом	**50**	6,0	10,60	28,1	224,7	**50**	6,0	10,60	28,1	224,7	**50**	6,0	10,60	28,1	224,7
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	**30**	2,2	0,3	13,8	67,5	**50**	**3,7**	0,5	22,9	112,5	**50**	3,7	0,5	22,9	112,5
Всего	**540**	**16**	**22,2**	**68,7**	**532,9**	**600**	**18,3**	**24,4**	**83,4**	**620,1**	**650**	**20,2**	**26,5**	**87,4**	**701,9**
Всего, %		*14,00%*	*30,0%*	*56,00%*	*25,38%*		*14,00%*	*29,0%*	*57,00%*	*25,84%*		*13,90%*	*28,1%*	*58,00%*	*25,07%*

Примечание: Всего, % - энергоценность указана в процентах от суточной калорийности, содержание белков, жиров, углеводов - в процентах от калорийности приема пищи

ГУ "Отдел образования города Сатпаев" управления образования области Улытау\АА Акишбеков Б.