

«БЕКІТЕМІН»
Павлодар аудандық
санитариялық-
эпидемиологиялық бақылау
басқармасының басшысы

К.К. Тоқатов



«КЕЛІСІЛДІ»
Павлодар ауданы
білім беру бөлімінің
басшысы

З.Ж. Қалиева



Ас мәзірі Жалпы оқыту 1 апта

Тағамдардың атауы	6-11 жас		11-18 жас	
	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал
1 күн				
Тауық еті қосылған үй кеспесі	200	307,3	250	353,4
Сиыр етімен қуыру	200	259,2	250	337
Қант қосылған қара шай	200	76,4	200	76,4
Жемістер	200	104	200	104
Нан	60	76,2	65	114,3
Бал	10	32,8	10	32,8
Күніне барлығы		855,9		1017,9
2 күн				
Сиыр еті қосылған тұздық	200	62,4	250	78
Ө/м негізіндегі қияр қосылған қырыққабат салаты	60	60,5	100	100,9
Сиыр еті қосылған палау	200	129	250	172
Жеміс-жидек киселі	200	101,2	200	101,2
Нан	60	76,2	65	114,3
Күніне барлығы		429,3		566,4
3 күн				
Сиыр еті қосылған сорпасы	200	85,9	250	114,5
Көкөністер қосылған тауық еті	100	267,6	150	348
Макарон	100	90,4	150	117,5
Лимон қосылған шай	200	116	200	116
Нан	60	76,2	65	114,3
Күніне барлығы		636,1		810,3
4 күн				
Сиыр еті қосылған бұршақ сорпасы	200	53,6	250	53,6
Балық котлеті	80/30	62,7	100/50	62,7
Картоп поресі	100	88,2	150	132,3
Табиғи шырын	200	92	200	92
Тоқаш	50	91,7	50	91,7
Нан	60	76,2	65	114,3

Күніне барлығы		464,4		546,6
5 күн				
Сиыр еті қосылған жаңа қырыққабат сорпасы	200	72,9	250	97,2
Тұздық қосылған ет шницелі	80/30	439	100/50	482,9
Қарақұмық ботқасы	100	286	150	429
Кептірілген жеміс компоты	200	100	200	100
Бал	10	32,8	10	32,8
Нан	60	76,2	65	114,3
Күніне барлығы		1006,9		1256,2
5 күнге барлығы		3392,6		4197,4
Барлығы күніне орташа		678,5		839,5

Ас мәзірі Жалпы оқыту 2 апта

Тағамдардың атауы	6-11 жас		11-18 жас	
	Шығуы	Ккал	Шығуы	Ккал
1 күн				
Сиыр еті қосылған көкөніс сорпасы	200	58,2	250	72,8
Тұздық қосылған ет фрикаделькалары	80/20	70,1	100/50	105,1
Қарақұмық ботқасы	100	108,2	150	162,3
Алма компоты	200	62,7	200	62,7
Нан	60	76,2	65	114,3
Күніне барлығы		375,4		517,2
2 күн				
Тұздық сорпасы	200	62,4	250	78
Ө/м негізінде витамин салаты	60	72,5	100	120,8
Тұздық қосылған балық котлеті	80/20	62,7	100/50	94,1
Қайнатылған макарон	100	80,5	150	120,8
Қант қосылған шай	200	76,4	200	76,4
Бал	10	32,8	10	32,8
Нан	60	76,2	65	114,3
Күніне барлығы		463,5		637,2
3 күн				
Сиыр еті қосылған күріш сорпасы	200	115,5	250	144,4
Тұздық қосылған ет кесектері	80/30	439	100/50	482,9
Бидай ботқасы	100	87,4	150	131,1
Сүзбе қосылған ірімшік	75	91,7	50	91,7
Лимон қосылған шай	200	32,8	200	32,8
Нан	60	76,2	65	114,3
Күніне барлығы		842,6		997,2
4 күн				
Сиыр еті қосылған вермишель сорпасы	200	53	250	66,3
Қияр кесілген	30	72,5	100	120,8
Сиыр етімен қуыру	200	124,1	250	155,1
Кептірілген жеміс компоты	200	55,1	200	55,1
Нан	60	76,2	65	114,3
Күніне барлығы		380,9		511,6
5 күн				
Тауық еті қосылған Борщ	200	94	250	117,5
Сиыр етінің палауы	200	124,1	250	155,1
Снежок	200	158	200	158
Бал	10	32,8	10	32,8
Үйде жасалған тоқаш	50	344	50	344
Нан	60	76,2	65	114,3
Күніне барлығы		829,1		921,7
Барлығы 5 күн		2891,5		3584,9
Барлығы күніне орташа		578,3		717

«БЕКІТЕМІН»
Павлодар аудандық
санитариялық-
эпидемиологиялық бақылау
басқармасының басшысы
К.К. Тоқатов



«КЕЛІСІЛДІ»
Павлодар ауданы
білім беру бөлімінің
басшысы
З.Ж. Калиева



Ас мәзірі 1-4 сыныптар 1 апта

Тағамдардың атауы	6-11 жас				
	Шығуы	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
1 күн					
Тауық еті қосылған үй кеспесі	200	0,6	3	3	307,3
Алма	200	16,6	20,9	18,6	328,9
Кептірілген жеміс компоты	200				100
Нан	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Күніне барлығы					812,4
2 күн					
Сыыр етімен палау	200	2,3	3	12,7	62,4
Ө/м негізінде қияр қосылған қырыққабат салаты	60	2,65	2,7	34,75	172
Жеміс-жидек киселі	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Күніне барлығы					411,8
3 күн					
Көкөністер қосылған тауық еті	100	1,7	5,6	11,2	102,1
Макарон	100	1,91	4,27	170,3	119,6
Лимон қосылған шай	200	0,3	0,1	15,3	62,7
Нан	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Күніне барлығы					360,6
4 күн					
Сыыр еті қосылған бұршақ сорпасы	200	17,7	20,9	25	359,1
Тоқаш	50	2,4	3,4	10,2	80,5
Табиғи шырын	200	1,4	0,2	26,4	100
Бал	10				32,8
Нан	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Күніне барлығы					648,6
5 күн					
Тұздық қосылған ет шницелі	80/30	4,2	6,6	4,4	72,9
Қарақұмық ботқасы	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Снежок	200				158
Нан	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Күніне барлығы					566,3
Барлығы 5 күн					2799,7
Барлығы күніне орташа					559,9

Ас мәзірі 1-4 сыныптар 2 апта

Тағамдардың атауы	6-11 жас				
	Шығуы	Ақуыздар	Майлар	Көмірсулар	Ккал
1 күн					
Тұздық қосылған ет фрикаделькалары	80/30	7,7	4,5	8,5	105,1
Қарақұмық ботқасы	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Алма компоты	200	411,7	200	658,72	823,4
Нан	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Күніне барлығы		504,2	238,8	828,02	1263,9
2 күн					
Тұздық қосылған тауық еті	80/30	17,7	20,9	25	359,1
Қайнатылған макарон	100	2,4	3,4	10,2	80,5
Киселі	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Күніне барлығы		28,1	25,8	63,87	617
3 күн					
Сыыр еті қосылған күріш сорпасы	200	8	10,5	26,3	232,3
Тоқаш	50	36	3,4	23,5	139
Лимон қосылған шай	200	76,4	200	76,4	62,7
Нан	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Күніне барлығы		128,1	215,3	129,97	510,2
4 күн					
Сыыр етімен қуыру	200	2,4	5,1	14,9	115,5
Қияр кесілген	30	72,45	100	12,75	172
Қант қосылған қара шай	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Нан	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Күніне барлығы		82,85	106,6	56,32	464,9
5 күн					
Тауық еті қосылған борщ	200	2	5,8	12,3	110
Снежок	200				158
Тоқаш	50	2,65	2,7	34,75	172
Бал	10				32,8
Нан	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Күніне барлығы					549
Барлығы 5 күн					3405
Барлығы күніне орташа					681

«УТВЕРЖДАЮ»

Руководитель управления
санитарно-эпидемиологического
контроля Павлодарского района

К.К. Токатов



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель
отдела образования
Павлодарского района

З.Ж. Калиева



Меню 1-4 классы 1 неделя

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день					
Суп лапша домашняя с мясом курицы	200	0,6	3	3	307,3
Яблоки	200	16,6	20,9	18,6	328,9
Компот из сухофруктов	200				100
Хлеб	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Итого за день					812,4
2 день					
Плов из мяса говядины	200	2,3	3	12,7	62,4
Салат из капусты со свежим огурцом на р/м	60	2,65	2,7	34,75	172
Кисель плодово-ягодный	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Итого за день					411,8
3 день					
Филе куриное с овощами	100	1,7	5,6	11,2	102,1
Макароны	100	1,91	4,27	170,3	119,6
Чай с лимоном	200	0,3	0,1	15,3	62,7
Хлеб	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Итого за день					360,6
4 день					
Суп гороховый с мясом говядины	200	17,7	20,9	25	359,1
Булочка домашняя	50	2,4	3,4	10,2	80,5
Сок натуральный	200	1,4	0,2	26,4	100
Мед	10				32,8
Хлеб	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Итого за день					648,6
5 день					
Шницель мясной с соусом	80/30	4,2	6,6	4,4	72,9
Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Снежок	200				158
Хлеб	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Итого за день					566,3
Итого за 5 дней					2799,7
Итого средняя за день					559,9

Меню 1-4 классы 2 неделя

Наименование блюд	6-11 лет				
	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 день					
Тефтели мясные с соусом	80/30	7,7	4,5	8,5	105,1
Каша гречневая	100	8,6	4,3	46,5	259,2
Компот из свежих яблок	200	411,7	200	658,72	823,4
Хлеб	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Итого за день		504,2	238,8	828,02	1263,9
2 день					
Котлета куриная с соусом	80/30	17,7	20,9	25	359,1
Макароны отварные	100	2,4	3,4	10,2	80,5
Кисель	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Итого за день		28,1	25,8	63,87	617
3 день					
Суп рисовый с мясом говядины	200	8	10,5	26,3	232,3
Булочка дорожная	50	36	3,4	23,5	139
Чай с лимоном	200	76,4	200	76,4	62,7
Хлеб	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Итого за день		128,1	215,3	129,97	510,2
4 день					
Жаркое с мясом говядины	200	2,4	5,1	14,9	115,5
Огурцы нарезка	30	72,45	100	12,75	172
Чай черный с сахаром	200	0,3	0,1	24,9	101,2
Хлеб	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Итого за день		82,85	106,6	56,32	464,9
5 день					
Борщ с мясом курицы	200	2	5,8	12,3	110
Снежок	200				158
Булочка домашняя	50	2,65	2,7	34,75	172
Мед	10				32,8
Хлеб	60	7,7	1,4	3,8	76,2
Итого за день					549
Итого за 5 дней					3405
Итого средняя за день					681

«УТВЕРЖДАЮ»
 Руководитель управления
 санитарно-эпидемиологического
 контроля Павлодарского района

К.К. Токатов



«СОГЛАСОВАНО»

Руководитель
 отдела образования
 Павлодарского района
 З.Ж. Калиева



Меню Всеобуч 1 неделя

Наименование блюд	6-11лет		11-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день				
Суп лапша домашняя с мясом курицы	200	307,3	250	353,4
Жаркое с мясом говядины	200	259,2	250	337
Чай черный с сахаром	200	76,4	200	76,4
Фрукты	200	104	200	104
Хлеб	60	76,2	65	114,3
Мед	10	32,8	10	32,8
Итого за день		855,9		1017,9
2 день				
Рассольник с мясом говядины	200	62,4	250	78
Салат из капусты со свежим огурцом на р/м	60	60,5	100	100,9
Плов из мяса говядины	200	129	250	172
Кисель плодово-ягодный	200	101,2	200	101,2
Хлеб	60	76,2	65	114,3
Итого за день		429,3		566,4
3 день				
Суп крестьянский с говядиной	200	85,9	250	114,5
Филе куриное с овощами	100	267,6	150	348
Макароны	100	90,4	150	117,5
Чай с лимоном	200	116	200	116
Хлеб	60	76,2	65	114,3
Итого за день		636,1		810,3
4 день				
Суп гороховый с говядиной	200	53,6	250	53,6
Котлета рыбная	80/30	62,7	100/50	62,7
Картофельное пюре	100	88,2	150	132,3
Сок натуральный	200	92	200	92
Булочка домашняя	50	91,7	50	91,7
Хлеб	60	76,2	65	114,3
Итого за день		464,4		546,6

5 день				
Щи из свежей капусты с мясом говядины	200	72,9	250	97,2
Шницель мясной с соусом	80/30	439	100/50	482,9
Каша гречневая	100	286	150	429
Компот из сухофруктов	200	100	200	100
Мед	10	32,8	10	32,8
Хлеб	60	76,2	65	114,3
Итого за день		1006,9		1256,2
Итого за 5 дней		3392,6		4197,4
Итого средняя за день		678,5		839,5

Меню Всеобуч 2 неделя

Наименование блюд	6-11лет		11-18лет	
	Выход	Ккал	Выход	Ккал
1 день				
Суп овощной с мясом говядины	200	58,2	250	72,8
Тефтели мясные с соусом	80/20	70,1	100/50	105,1
Каша гречневая	100	108,2	150	162,3
Компот из свежих яблок	200	62,7	200	62,7
Хлеб	60	76,2	65	114,3
Итого за день		375,4		517,2
2 день				
Суп рассольник	200	62,4	250	78
Салат витаминный на р/м	60	72,5	100	120,8
Котлета рыбная с соусом	80/20	62,7	100/50	94,1
Макароны отварные	100	80,5	150	120,8
Чай с сахаром	200	76,4	200	76,4
Мед	10	32,8	10	32,8
Хлеб	60	76,2	65	114,3
Итого за день		463,5		637,2
3 день				
Суп рисовый с мясом говядины	200	115,5	250	144,4
Биточки мясные с соусом	80/30	439	100/50	482,9
Каша пшеничная	100	87,4	150	131,1
Ватрушка с творогом	75	91,7	50	91,7
Чай с лимоном	200	32,8	200	32,8
Хлеб	60	76,2	65	114,3
Итого за день		842,6		997,2
4 день				
Суп вермешелевый с мясом говядины	200	53	250	66,3
Огурцы нарезка	30	72,5	100	120,8
Жаркое с мясом говядины	200	124,1	250	155,1
Компот из сухофруктов	200	55,1	200	55,1
Хлеб	60	76,2	65	114,3
Итого за день		380,9		511,6
5 день				
Борщ с мясом курицы	200	94	250	117,5
Плов из мяса говядины	200	124,1	250	155,1
Снежок	200	158	200	158
Мед	10	32,8	10	32,8
Булочка домашняя	50	344	50	344
Хлеб	60	76,2	65	114,3
Итого за день		829,1		921,7
Итого за 5 дней		2891,5		3584,9
Итого средняя за день		578,3		717