

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
 Жусупбекова Ж.К.



9.01.2020г. 10г

1 неделя						
1-й день						
	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
Наименования блюда	Выход		Выход		Выход	
Плов из мяса говядины	150/50	399,21	180/50	459,091	200/50	499,012
Салат из свежих овощей (капуста, огурцы, морковь на растительном масле)	60	89,47	80	119,293	100	149,116
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>655,88</b>		<b>773,184</b>		<b>852,128</b>

Медицинский работник  
 Социальный педагог

  
 Жагупарова А.Т.  
  
 Исаева Л.А.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
Жусупбекова Ж.К

1 неделя

2-й день 10.01.2020-12 год

Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Суп лапша с мясом курицы	200/25	249,15	230/25	286,522	250/25	311,437
Кисель	200	12	200	12	200	12
Выпечка с творогом (булочка)	60/12	124	60/12	148,8	60/12	173,6
Хлеб пшеничный; ржаной (со сливочным маслом)	20/3	59,2	35/3	86,8	40/3	96
<b>Итого</b>		<b>444,35</b>		<b>534,122</b>		<b>593,037</b>

Медицинский работник  
Социальный педагог

Жагупарова А.Т  
Исаева Л.А

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
Жусупбекова Ж.К.



2 неделя						
1-й день						
Дата: 13.01.2020г. - 20г						
	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
Наименования блюда	Выход		Выход		Выход	
Суп "Харчо" из мяса курицы	200/25	189,14	230/25	217,511	250/25	236,425
Вареники с картофелем	160	115,48	180	132,802	200	144,35
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Сузбеше(творожок)	40	52	40	52	40	52
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>514,02</b>		<b>587,313</b>		<b>626,975</b>

Медицинский работник  
Социальный педагог

Жагупарова А.Т  
Исаева Л.А

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
Жусупбекова Ж.К.



2 неделя						
1-й день						
Дата: 13.01.2020г. - 20г						
Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Суп "Харчо" из мяса курицы	200/25	189,14	230/25	217,511	250/25	236,425
Вареники с картофелем	160	115,48	180	132,802	200	144,35
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Сузбеше(творожок)	40	52	40	52	40	52
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>514,02</b>		<b>587,313</b>		<b>626,975</b>

Медицинский работник  
Социальный педагог

Жагупарова А.Т  
Исаева Л.А

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
 Жусупбекова Ж.К.

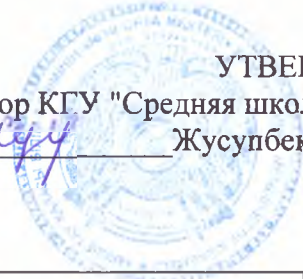


2 неделя						
2-й день						
Дата: 14.01.2020гг-20гг						
	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
Наименования блюда	Выход		Выход		Выход	
Колбаса говяжья (варенная духовая) запеченная	80	155	80	155	80	155
Гарнир: макароны отварные	100	187,2	130	243,36	150	280,8
Салат овощной (капуста, морковь на растительном масле)	60	89,47	80	119,293	100	149,116
Мед	5	24	5	24	5	24
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>520,4</b>		<b>633,983</b>		<b>710,446</b>

Медицинский работник  
 Социальный педагог

Жагупарова А.Т  
 Исаева Л.А

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
 \_\_\_\_\_ Жусупбекова Ж.К.



2 неделя 19.01.2020гг-10г.						
3-й день						
Дата:						
Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Рассольник с мясом курицы	200/25	231,24	230/25	265,926	250/25	289,05
Крендель	70	238	70	238	70	238
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Сладкая ряженка(питьевой йогурт)	200	57	200	57	200	57
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>572,84</b>		<b>635,126</b>		<b>378,4</b>

Медицинский работник  
 Социальный педагог

Жагупарова А.Т  
 Исаева Л.А

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
 Жусупбекова Ж.К



2 неделя						
4-й день						
Дата: 16.01.2020-17.2020						
Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Котлеты рыбные	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,057
гарнир: картофельное пюре	100	111,21	100	144,573	100	166,815
Кисель	200	12	200	12	200	12
Салат морковный с сыром на растительном масле	60	92,94	80	123,92	100	154,9
Хлеб пшеничный; ржаной с маслом и сыром	20	71,2	35	92,5	40	110,8
<b>Итого</b>		<b>467,629</b>		<b>569,661</b>		<b>657,572</b>

Медицинский работник  
 Социальный педагог



Жагупарова А.Т  
 Исаева Л.А

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
 Жусупбекова Ж.К.



<b>2 неделя</b>						
<b>5 -й день</b>						
Дата: 17.01.2020г.						
	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
Наименования блюда	Выход		Выход		Выход	
Суп гороховый с мясом из говядины	200/25	298	230/25	342,7	250/25	372,5
Сок (абрикосовый/персиковый)	200	45	200	45	200	45
Выпечка с творогом (булочка)	60/12	124	60/12	148,8	60/12	173,6
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>513,6</b>		<b>610,7</b>		<b>674,5</b>

Медицинский работник  
 Социальный педагог

Жагупарова А.Т  
 Исаева Л.А



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
 Жусупбекова Ж.К.



3 неделя						
1-й день						
Дата: 20. 01. 2020г - ср.						
	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
Наименования блюда	Выход		Выход		Выход	
Пельмени с бульоном	200	115,48	230	132,802	250	144,35
Салат свекольный с сыром на растительном масле	60	99,22	80	115,756	100	132,293
Мед	5	24	5	24	5	24
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Творожок сузбеше	40	52	40	52	40	52
Хлеб пшеничный; ржаной (со сливочным маслом)	20/3	59,2	35/3	86,8	40/3	96
<b>Итого</b>		<b>377,83</b>		<b>439,288</b>		<b>476,573</b>

Медицинский работник  
 Социальный педагог

*Жагупарова А.Т.*  
*Исаева Л.А.*

Жагупарова А.Т  
 Исаева Л.А



УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
Жусупбекова Ж.К

3 неделя

2-й день

Дата: 21.01.2020г. 100г.

Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Жаркое из мяса курицы по-домашнему	200	300,65	230	345,747	250	375,812
Выпечка с творогом (пирог)	60/12	124	60/12	148,8	60/12	173,6
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>591,85</b>		<b>689,347</b>		<b>753,412</b>

Медицинский работник  
Социальный педагог

Жагупарова А.Т  
Исаева Л.А

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
Жусупбекова Ж.К.



3 неделя

3-й день

Дата: 22.01.2020г. чол.

Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Борщ на костном бульоне	200	115,48	230	132,802	250	144,35
Самса из мяса говядины духовая	50/30	246	50/30	246	50/30	246
Кисель	200	12	200	12	200	12
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>410,28</b>		<b>455,202</b>		<b>475,95</b>

Медицинский работник  
Социальный педагог

Жагупарова А.Т  
Исаева Л.А

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
 Жусупбекова Ж.К.



3 неделя						
4-й день						
Дата: 25.01.2020г-20г						
Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Биточки рыбные с соусом	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир: картофельное пюре	100	111,21	100	144,573	100	166,815
Салат витаминный (капуста, морковь, сладкий, перец на растительном масле)	60	89,47	80	119,293	100	149,116
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Сок (яблочный)	200	45	200	45	200	45
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>472,559</b>		<b>579,734</b>		<b>657,388</b>

Медицинский работник  
 Социальный педагог

Жагупарова А.Т  
 Исаева Л.А

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
 Жусупбекова Ж.К.



**3 неделя**

**5-й день**

Дата: *24.01.2020г - шор*

Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал <sup>д</sup>	15-18 лет	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Биточки рыбные с соусом	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир: картофельное пюре	100	111,21	100	144,573	100	166,815
Салат витаминный (капуста, морковь, сладкий, перец на растительном масле)	60	89,47	80	119,293	100	149,116
Фрукт (яблоко)	100	9,8	100	9,8	100	9,8
Сок (яблочный)	200	45	200	45	200	45
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>472,559</b>		<b>579,734</b>		<b>657,388</b>

Медицинский работник  
 Социальный педагог

Жагупарова А.Т  
 Исаева Л.А

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
Жусупбекова Ж.К.



4 неделя						
1-й день						
Дата: 27.01.2020гг год						
Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Пельмени с бульоном	200	115,48	230	132,802	250	144,35
Салат из свежих овощей (капуста, огурцы, морковь на растительном масле)	60	89,47	80	119,293	100	149,116
Сузбеше (творожок)	40	52	40	52	40	52
Кисель	200	12	200	12	200	12
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		305,75		380,495		431,066

Медицинский работник  
Социальный педагог

Жагупарова А.Т  
Исаева Л.А

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
Жусупбекова Ж.К.



4 неделя						
2-й день						
Дата: 28.01.2020 г. - суб.						
Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Мясные биточки с соусом	80/30	180,279	90/30	196,668	100/30	213,057
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	169,68	100	220,584	100	254,52
Компот из сухофруктов	200	120,6	200	120,6	200	120,6
Фрукт (яблоко)	50	9,8	50	9,8	50	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>517,159</b>		<b>612,052</b>		<b>671,577</b>

Медицинский работник  
Социальный педагог

Жагупарова А.Т  
Исаева Л.А

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
 Жусупбекова Ж.К



4 неделя						
3-й день						
Дата: 29.01.2020г						
Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Суп лапша с мясом из говядины	200/25	249,15	230/25	286,522	250/25	311,437
Салат морковный на растительном масле	60	92,94	80	132,92	100	154,9
Сладкая ряженка(питьевой йогурт)	200	57	200	57	200	57
Хлеб пшеничный; ржаной (с маслом и сыром)	20	71,2	35	92,5	40	110,8
<b>Итого</b>		<b>470,29</b>		<b>568,942</b>		<b>634,137</b>

Медицинский работник  
 Социальный педагог

Жагупарова А.Т  
 Исаева Л.А



УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
Жусупбекова Ж.К.

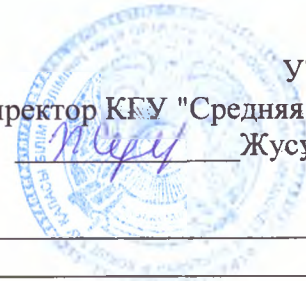


4 неделя						
4-й день						
Дата: 30.01.2020г - год.						
Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Суп из рыбы	200/25	301	230/25	322,1	250/25	345,3
Растягай с мясом духовой	50/30	246	50/30	246	50/30	246
Сок	200	45	200	45	200	45
Фрукт (яблоко)	100	9,8	50	9,8	50	9,8
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>638,6</b>		<b>687,3</b>		<b>719,7</b>

Медицинский работник  
Социальный педагог

Жагупарова А.Т  
Исаева Л.А

УТВЕРЖДАЮ  
Директор КГУ "Средняя школа № 10"  
Жусупбекова Ж.К.



4 неделя						
5-й день						
Дата: 31.01.2020г.						
Наименования блюда	7-10 лет	Ккал	11-14 лет	Ккал	15-18 лет	Ккал
	Выход		Выход		Выход	
Гуляш из мяса курицы	80/30	180,9	90/30	190,668	100/30	213,057
Гарнир: картофельное пюре	100	111,21	100	144,573	100	166,815
Чай черный сладкий	200	27,93	200	27,93	200	27,93
Мед	5	24	5	24	5	24
Хлеб пшеничный; ржаной	20	36,8	35	64,4	40	73,6
<b>Итого</b>		<b>380,84</b>		<b>451,571</b>		<b>505,402</b>

Медицинский работник  
Социальный педагог

Жагупарова А.Т  
Исаева Л.А