

"Согласовано"

Мамеджанова



«Утверждаю» Директор СОШ №42

И.Ж.Тургульдинова

12 день

	Ккал.	Выход
Комплексный обед		
1. Манты из говядины	190,8	2/60
2. Кисель фрукт.	122	200
3. Хлеб	18	30
Свободное меню		
1. Салат овощной	19	100
Первое блюдо		
1. Свекольник	113	200
Второе блюдо		
1. Манты из говядины	190,8	2/60
2. Пельмени из говядины	275	200/10
3. Курица запеченная с картофелем	212	200
Напитки		
1. Чай с сахаром пакет.	62,4	200
2. Сок яблочный	78	200
3. Молочный коктейль	212	200
Выпечка		
1. Булочка с корицей	372	100
2. Самса	304,75	100
3. Сосиска в тесте	317	100
Комплекс. обед для малоим.-х и сирот		
1. Салат овощной	19	50
2. Пельмени	275	200/10
3. Чай с сахаром	62,4	200
4. Хлеб	18	30
5. Молоко	52	200

"Согласовано"

Мамидишова И



«Утверждено» Директор СОШ №42

И.Ж. Тургульдинова

11 день

	Ккал.	Выход
Комплексный обед		
1. Котлета говяжья	193	90/30
2. Рис припуц.	160	150
3. Чай с молоком	43	200
4. Хлеб	18	30
Свободное меню		
1. Нарезка из свежих огурцов	55,86	100
Первое блюдо		
1. Рассольник	134	200
Второе блюдо		
1. Котлета говяжья	193	90/30
2. Рис припуц.	160	150
3. Овощное рагу с мясом	99	200
4. Каша "Артек"	316	150
5. Каша молочная овсянка	102	200/10
Напитки		
1. Чай с сахаром пакет.	62,4	200
2. Чай с молоком	43	200
3. Сок персиковый	86	200
4. Йогурт питьевой	159	200
Выпечка		
1. Кекс	324	80
2. Булочка с маком	294,5	100
3. Пирожки с капустой	130	100
Комплекс. обед для малоим.-х и сирот		
1. Овощное рагу	99	200
2. Чай с молоком	43	200
3. Хлеб	18	30

"Согласовано"

Аманжолов А



«Тверьсоюз» Директор СОИ №42

И.Ж.Тургульдинова

10 день

	Ккал	Выход
Комплексный обед		
1. Котлеты куриные	222	90/30
2. Гречка отварная	224	150
3. Чай с сахаром	62,4	200
4. Хлеб	18	30
Свободное меню		
1. Салат из свеклы	178	100
2. Салат из редьки с луком	112	100
Первое блюдо		
1. Борщ из свежей капусты	166	200
Второе блюдо		
1. Котлеты куриные	222	90/30
2. Гречка отварная	224	150
3. Манты из говядины	198,8	2/60
4. Каша молочная рисовая	440	200/10
Напитки		
1. Чай с сахаром пакет.	62,4	200
2. Компот из сухофруктов	85	200
3. Бифидок фруктовый	80	200
4. Какао с молоком	156,6	200
5. Сок яблочный	78	200
Выпечка		
1. Булочка с кунжутом	310	100
2. Ватрушка с творогом	331	100
3. Пирожок с картошкой	150	100
4. Корж молочный	270	80
Комплекс. обед для малоим.-х и сирот		
1. Манты из говядины	190,8	2/60
2. Компот из сухофруктов	85	200
3. Хлеб	18	30

"Согласовано"

Аманжолова И.Ж.



«Утверждено» Директор СОШ №42

И.Ж.Тургульдинова

9 день

	Ккал.	Выход
Комплексный обед		
1. Тефтели говяжьи	157	90/30
2. Капуста тушенная	91	150
3. Чай с молоком	43	200
4. Хлеб	18	30
Свободное меню		
1. Салат витаминный	57	100
2. Нарезка из свежих огурцов	55,86	100
Первое блюдо		
1. Суп гороховый	39,8	250
Второе блюдо		
1. Тефтели говяжьи	157	90/30
2. Капуста тушенная	91	150
3. Котлета рыбная	193,8	80
4. Вермишель отварная	136	150
5. Сердце в соусе	113	90/30
6. Каша молочная геркулес	440	200/10
Напитки		
1. Чай с сахаром пакет.	62,4	200
2. Ряженка	80	200
3. Сок мультифрукт.	93	200
4. Кисель фрукт.	122	200
Выпечка		
1. Булочка домашняя	270	100
2. Кекс	324	80
3. Ватрушка с повидлом	270,4	100
Комплекс. обед для малоим.-х и сирот		
1. Тефтели говяжьи	157	90/30
2. Капуста тушенная	91	150
3. Кисель фрукт.	122	200
4. Хлеб	18	30

"Согласовано"

Аманжолбекова Г.С.



«Утверждаю» Директор СОШ №42

И.Ж.Тургульдинова

8 день

	Ккал.	Выход
Комплексный обед		
1. Гуляш говяжий	215	90/30
2. Картофельное пюре	108	150
3. Чай с лимоном	62,4	200
4. Хлеб	18	30
Свободное меню		
1. Салат из свежей капусты	86,2	100
2. Нарезки из свежих помидоров	25	100
Первое блюдо		
1. Суп из макаронных изделий	59,7	250
Второе блюдо		
1. Гуляш говяжий	215	90/30
2. Манты из говядины	190,8	2/60
3. Картофельные пюре	108	150
4. Голубцы	97	100/30
5. Перловка отварная	181	150
6. Каша молочная манная	289	200/10
Напитки		
1. Чай с сахаром пакет.	62,4	200
2. Сок абрикосовый	78	200
3. Чай с лимоном	62,4	200
4. Кефир	80	200
Выпечка		
1. Корж молочный	270	80
2. Булочка с сахаром	294,97	100
3. Пирожок с картошкой	150	100
4. Булочка с корицей	372	100
Комплекс. обед для малоим.-х и сирот		
1. Салат из свежей капусты	86,2	50
2. Гуляш говяжий	215	90/30
3. Картофельное пюре	108	150
4. Чай с лимонм	62,4	200
5. Хлеб	18	30

"Согласовано"

А. Мамагулова



«Атқарғысдаю» Директор СОШ №42

И.Ж.Тургульдинова

7 день

	Ккал.	Выход
Комплексный обед		
1. Биточки говяжьи	130	90/30
2. Гречка отварная	224	150
3. Чай с сахаром	62,4	200
4. Хлеб	18	30
Свободное меню		
1. Салат из моркови	75	100
2. Салат овощной	19	100
Первое блюдо		
1. Щи	138	200
Второе блюдо		
1. Биточки говяжьи	130	90/30
2. Макароны отварные	136	150
3. Плов из говядины	258	200
4. Каша молочная пшеничная	440	200/10
Напитки		
1. Чай с сахаром пакет.	62,4	200
2. Сок персиковый	86	200
3. Бифидок фруктовый	80	200
4. Какао на молоке	156,6	200
Выпечка		
1. Булочка с маком	294,5	100
2. Пирожок с капустой	130	100
3. Булочка с повидлом	220	100
Комплекс. обед для малоим.-х и сирот		
1. Салат из моркови	75	50
2. Плов из говядины	258	200
3. Чай с сахаром	62,4	200
4. Хлеб	18	300

"Согласовано"

Маматова С.С.



«Утверждено» Директор СОШ №42

И.Ж. Тургульдинова

	6 день	
	Ккал.	Выход
Комплексный обед		
1. Вареники с картофелем	191,35	150
2. Компот из сухофруктов	85	200
3. Хлеб	18	30
Свободное меню		
1. Винегрет овощной	122	100
Первое блюдо		
1. Борщ из свежей капусты	166	200
Второе блюдо		
1. Вареники с картофелем	191,35	150
2. Манты из говядины	198,8	2/60
3. Тефтели говяжьи	157	90/30
4. Пшено	91	150
Напитки		
1. Чай с сахаром пакет.	62,4	200
2. Сок яблочный	78	200
3. Компот из сухофруктов	85	200
Выпечка		
1. Корж молочный	270	80
2. Булочка с кунжутом	310	100
3. Пирожок с картошкой	150	100
Комплекс. обед для малоим.-х и сирот		
1. Манты из говядины	198,8	2/60
2. Компот их сухофруктов	85	200
3. Хлеб	18	30
4. Молоко	52	200

"Согласовано"



«Утверждено» Директор СОИ №42

И.Ж.Тургульдинова

5 день

	Ккал.	Выход
Комплексный обед		
1. Пельмени	275	150
2. Картофельное пюре	108	150
3. Кисель фрукт.	122	200
4. Хлеб	18	30
Свободное меню		
1. Салат из свеклы	178	100
2. Салат из свежей капусты	86,2	100
Первое блюдо		
1. Суп "Харчо"	141	20
Второе блюдо		
1. Пельмени	275	150
2. Котлеты куриные	222	90/30
3. Картофельное пюре	108	150
4. Вермишель отварная	136	150
5. Каша молочная пшеничная	440	200/10
Напитки		
1. Чай с сахаром пакет.	62,4	200
2. Сок мультифрукт.	93	200
3. Кисель фрукт.	122	200
4. Йогурт питьевой	159	200
Выпечка		
1. Ватрушка с повидлом	270,4	100
2. Кекс	324	80
3. Булочка с кунжутом	310	100
4. Сосиска в тесте	284,52	100
Комплекс. обед для малоим.-х и сирот		
1. Салат из свежей капусты	86,2	50
2. Котлеты куриные	222	90/30
3. Картофельное пюре	108	150
4. Кисель фруктовый	122	200
5. Хлеб	18	30

"Согласовано"

М. Маматжолдасов



«Утверждаю» Директор СОШ №42

И.Ж.Тургульдинова

4 день

	Ккал.	Выход
Комплексный обед		
1. Птица в соусе	314	90/30
2. Рис припуш.	160	150
3. Чай с молоком	43	200
4. Хлеб	18	30
Свободное меню		
1. Салат витамин.	57	100
2. Нарезка из свежих огурцов	55	100
Первое блюдо		
1. Суп полевой	93,5	200
Второе блюдо		
1. Птица в соусе	314	90/30
3. Биточки говяжьи	130	90/30
4. Рис припуш.	160	150
5. Гречка отварная	224	150
6. Каша молочная геркулес.	440	200/10
7. Гороховое пюре	250	150
Напитки		
1. Чай с сахаром пакет.	62,4	200
2. Кефир	80	200
3. Чай с молоком	43	200
4. Сок абрикосовый	78	200
Выпечка		
1. Корж молочный	270	80
2. Булочка с корицей	372	100
3. Пирожок с капустой	130	100
4. Булочка с сахаром	294,97	100
Комплекс. обед для малоим.-х и сирот		
1. Салат витамин.	57	50
2. Птица в соусе	314	90/30
3. Рис припуш.	160	150
4. Чай с сахаром	62,4	200
5. Хлеб	18	30

"Согласовано"

И.Ж. Тургульдинова



«Утверждаю» Директор СОШ №42

И.Ж. Тургульдинова

3 день

	Ккал.	Выход
Комплексный обед		
1. Котлета говяжья	193	90/30
2. Рожки отварные	136	150
3. Компот из сухофруктов	85	200
4. Хлеб	18	30
Свободное меню		
1. Салат из моркови	75	100
2. Салат из помидоров с сладким перцем	75	100
Первое блюдо		
1. Рассольник	42	250
Второе блюдо		
1. Котлета говяжья	193	90/30
2. Овощное рагу	99	200
3. Рожки отварные	136	150
4. Каша "Артек"	316	150
5. Каша молочная рисовая	440	200/10
Напитки		
1. Чай с сахаром пакет.	62,4	200
2. Какао с молоком	156,6	200
3. Компот из сухофруктов	85	200
4. Сок персиковый	86	200
5. Бифидок фруктовый	80	200
Выпечка		
1. Булочка с изюмом	329,5	100
2. Булочка с корицей	372	100
3. Кекс	324	80
Комплекс. обед для малоим.-х и сирот		
1. Салат из моркови	75	50
2. Котлеты говяжьи	193	90/30
3. Каша "Артек"	316	150
4. Компот из сухофруктов	85	200
5. Хлеб	18	30

"Согласовано"

Мамеджумова

«Утесерждою» Директор СОШ №42

И.Ж.Тургульдинова



2 день

Ккал.

Выход

Комплексный обед

1. Тефтели говяжьи	157	90/30
2. Картофельное пюре	95,47	150
3. Чай с сахаром	62,4	200
4. Хлеб	18	30

Свободное меню

1. Винегрет овощной	122	100
2. Салат овощной с яблоками	54	100

Первое блюдо

1. Суп гороховый	39,8	250
------------------	------	-----

Второе блюдо

1. Тефтели говяжьи	157	90/30
2. Гуляш говяжий	215	90/30
3. Картофельное пюре	95,47	150
4. Капуста тушенная	91	150
5. Каша молочная пшеничная	440	200/10

Напитки

1. Чай с сахаром пакет.	62,4	200
2. Кисель фруктовый	122	200
3. Сок апельсиновый	93	200
4. Ряженка	80	200

Выпечка

1. Булочка с кунжутом	310	100
2. Корж молочный	270	80
3. Пирожок с мясом	219	100

Комплек. обед для малоим.-х и сирот

1. Салат овощной с яблоками	54	50
2. Гуляш говяжий	215	90/30
3. Картофельное пюре	95,47	150
4. Кисель фруктовый	122	200
5. Хлеб	18	30

"Согласовано"

М. Шамагулова

« Утверждено » Директор СОШ №42



И. Ж. Тургульдинова

1 день

	Ккал.	Выход
Комплексный обед		
1. Плов из говядины	258	200
2. Чай с лимоном	62,4	200
3. Хлеб	18	30
Салаты		
1. Салат из свеклы	178	100
2. Нарезка из свежих огурцов	55,86	100
Первое блюдо		
1. Щи из свежей капусты	138	250
Второе блюдо		
1. Котлета гов.	193	90/30
2. Плов из говядины	258	200
3. Перец фаршированный	159	100
4. Вермишель	136	150
5. Гречка отварная	224	150
6. Каша молочная манная	289	200/10
Напитки		
1. Чай с сахаром пакет.	62,4	200
2. Чай с молоком	156	200
3. Чай с лимоном	62,4	200
4. Сок яблочный	93	200
5. Кефир	80	200
Выпечка		
1. Булочка с маком	294,5	100
2. Булочка с корицей	372	100
3. Пирожок с картофелем	150	100
Комплекс. обед для малоим.-х и сирот		
1. Салат из свеклы	178	50
2. Плов из говядины	258	200
3. Чай с сахаром	62,4	200
4. Хлеб	18	30