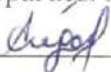


«Келісілді»

Қамқоршылық кеңесінің
төрағасы Алдашева Ф.Б



«Бекітілді»

№29 «Арай» б/б МКҚК
менгерушісі Ещанова Т.С





Күз, Қыс мезгіліндегі ортаңғы, ересек топтарының
он күндік перспективалық мәзір

2025-2026 оқу жылы

Дни недели		Меню	Расклад	Вес	Масса порции в гр.
1 день	Завтрак	1.Каша рисовая молочная	Молоко	200	200
			Крупа рис	10	
			Сахар	5	
			Масло сливочное	5	
		2.Батон с маслом	Батон	40	40/5
			Масло сливочное	5	
		3.Чай сладкий	Чай	1	200
			Сахар	10	
		11:00	1.Фрукты	Яблока	90
	Обед	1.Рассольник на к/б со смет.соус	Мясо говядина	20	200
			Картофель	100	
			Лук	10	
			Морковь	10	
			огурцы	20	
			перловка	10	
			Зелень	1	
			Соль	5	
		2.Овощное рагу с мясом	Мясо	80	150
			Картофель	100	
			Лук	10	
			Морковь	20	
			Капуста	80	
			Масло сливочное	2	
			Масло растительное	2	
		3.Салат из свежих капусты с морковью	капуста	30	60
			Морковь	30	
			Масло растительное	1	
		4.Компот из сухофруктов + вит С	Сахар	10	200
			Сухофр.	20	
		5.Хлеб пшеничный и ржаной	Хлеб пшеничный и ржаной	40\40	40\40
1.Сушки	Сушки		20	20	
Полдник	2.Какао с молоком	Какао	2	200	
		Молоко	70		
		Сахар	10		
Ужин	1.Курник с курицей	Курица	40	100	
		Лук	10		
		Морковь	10		
		Мука	30		
		Картошка	30		
		Масло растительное	2		
		Масло сливочное	2		
		Дрожжи	1		
		Сахар	5		

Дни недели		Меню	Расклад	Вес	Масса порции в гр.
3 день	Завтрак	1.Каша манная молочная	Молоко	200	200
			Крупа манная	10	
			Сахар	5	
			Масло сливочное	5	
		Батон с маслом сыром	Батон	40	40/5/10
			Масло сливочное	5	
			Сыр	10	
		Чай с молоком с конфетой	Чай	2	200
			Молоко	70	
	Конфет		10		
	11:00	Фрукты	Банан	90	90
	Обед	1. Дом лапша на к/б	Мясо говядина	20	200
			Картофель	80	
			Лук	10	
			Морковь	10	
			Мука	15	
			Масло растит	2	
			соль	2	
		2. Гуляш с горох шоре	Мясо	80	180
			Горох	30	
			Лук	20	
			Зелень	1	
			Масло сливочное	3	
			Масло растительное	2	
			Томат	2	
		3.Салат морковный с луком	Морковь	20	60
			соль	2	
Лук			5		
4. компот из сухофруктов Вит С		сухофр	20	200	
		Сахар	10		
		Растительное масло	1		
5.Хлеб пшеничный и ржаной	Хлеб	40/40	30/40		
Полдник	1.Вафли Кефир	Вафли	10	10	
		Кефир	150	150	
Ужин	Пирожки с картошкой	картофель	60	100	
		Яйцо	1\8		
		Масло сливочное	3		
		Масло растит	2		
		Мука	30		
		Дрожжи	1		
		сахар	5		

Дни недели		Меню	Расклад	Вес	Масса порции в гр.
10 день	Завтрак	1.Каша пшено молочная	Молоко	200	200
			пшено	5	
			Сахар	5	
		2.Батон с маслом	Масло сливочное	5	40/5
			Батон	40	
			Масло сливочное	5	
		3.Какао с молоком	Какао	2	200
			Молоко	70	
			Сахар	10	
	П ч	1.фрукты	Яблока	90	90
	Обед	1.Суп гороховый на к/б	Мясо	20	200
			Картофель	80	
			Лук	10	
			Морковь	10	
			Горох	15	
			Масло растительное	2	
			соль	3	
		2. Котлеты мясн.соусом гречка	Мясо	80	130\80
			Гречка	30	
			Яйцо	1/8	
			Морковь	20	
			Лук	10	
			Масло сливочное	2	
			Масло растительное	2	
		3.Салат из свеклы	Свекла	60	60
			Раст.масло	1	
		4.Компот из сухофруктов+ вит С	Сухофрукты	20	200
Сахар			10		
Хлеб пшеничный и ржаной	40\40		40\40		
Полдник	1. Печенье	Печенье	10	10	
	2. Чай сладкий	Чай	1	200	
		Сахар	10		
Ужин	1.Будочка слобная	Мука	30	60	
		Дрожжи	1		
		яйцо	1/8		
		Сахар	5		
		Масло сливочное	3		
		Масло растительное	1		
		Молоко	20		

Дни недели	Меню	Расклад	Вес	Масса порции в гр.	
2 день	Завтрак	Каша пшеничная молотая	Молоко	200	200
			Крупа пшенич	10	
			Сахар	5	
			Масло сливочное	5	
		Батон с джемом	Батон	40	40/10
			Джем	10	
		Какао с молоком	Какао	2	200
	Молоко		70		
	сахар		10		
	11:00	Фрукты	Банан	90	90
	Обед	1. Суп овощная на к/б	Мясо говядина	20	200
			Картофель	80	
			Лук	10	
			Морковь	20	
			Масло растительное	2	
			Томат	2	
			Капуста	100	
			Масло сливочное	2	
			соль	3	
			Зелень	1	
		2. Мясо по казахский	Мясо	80	135/80
			Зелень	1	
			Лук	20	
Мука			40		
Масло сливочное			3		
Яйцо			1/8		
Салат огурцы сол. с луком		Сол. огурец	60	60	
		Лук	5		
		Масло растительное	2		
Кисель	Кисель сухой	20	200		
	Сахар	10			
Хлеб пшеничный и ржаной	Хлеб	40/40	40/40		
Полдник	1. Печенье	Печенье	10	10	
	2. Чай с молоком	Молоко	100	200	
		Чай	1		
Ужин	1. Булочки с повидлом	Сахар	5	40	
		Мука	30		
		Дрожжи	1		
		Яйцо	1/8		
		Повидло	10		

Дни недели		Меню	Расклад	Вес	Масса порции в гр.		
4 день	Завтрак	1.Каша геркул. молочная	Молоко	200	200		
			геркулес	10			
			Сахар	5			
			Масло сливочное	5			
		2.Батон с маслом	Батон	40	40/5		
			Масло сливочное	5			
			3.Какао с молоком	Какао		2	
					Сахар	10	200
					Молоко	70	
	11:00				1.Фрукты	Банан	
	Обед	1.Уха рыбная		Рыба	100	200	
				Картофель	80		
				Лук	10		
				Масло растительное	2		
				Пшено	10		
				Зелень	1		
				Слив масло	2		
				Морковь	10		
				соль	3		
		2.Рыбная котлета с гарниром рис		Рыба	125	200	
				Рис	20		
				Морковь	10		
				Масло сливочное	3		
лук				10			
Масло растительное				2			
Яйцо				1/8			
соль		1					
3.Салат витаминный		капуста	70	60			
		Масло растительное	1				
		Морковь	20				
		Свекла	20				
		лук	10				
4. Компот из сухофруктов +вит С		Сухофрукты	20	200			
		Сахар	10				
5.Хлеб пшеничный и ржаной		Хлеб пшеничный и ржаной	40/40	40/40			
		Полдник	1. Печенье	Печенье	10	10	
2.Чай сладкий с лимоном		Чай	1	200			
		Сахар	10				
лимон	5						
Ужин	1.макаронь отварные с мясом (куры)		макарон	20	110		
			Масло сливочное	5			
			Мясо куриное	70			
			Масло растит	2			
			лук	10			
			Морковь	10			
	соль	1					
2.Хлеб ржаной		Хлеб ржаной	20				

Дни недели	Меню	Расклад	Вес	Масса порции в гр.	
5 день	Завтрак	1.Каша Дружба молочная	Молоко	200	200
			Ячневая	5	
			Пшеничка	5	
			Сахар	5	
			Масло сливочное	5	
		2.Батон с джемом	Батон	40	40/10
			Джемом	10	
		3.Чай с молоком	Чай	1	200
			молоко	70	
	Сахар		10		
	11:00	1.Фрукты	Яблока	90	90
	Обед	1.свекольник на к/б со сметаной	Мясо говядина	20	200
			Картофель	80	
			Лук	10	
			Морковь	20	
			Масло растительное	2	
			Свекла	100	
			Сметана	10	
			Томат	2	
		2. картоф. пюре с гуляшом из курицы	Мясо куры	80	130/80
			Картофель	150	
			морковь	10	
			Лук	20	
Масло сливочное			3		
3.Салат из свеж помидор с луком		Помидор	60	60	
		Лук	10		
		Раст. масло	1		
4.Кисель+вит С		Сахар	10	200гр	
	кисель	20			
5.Хлеб пшеничный и ржаной	Хлеб	40/40	40\40		
Полдник	1.пряник	пряник	10	200	
	2.какао с молоком	Какао	2		
Ужин	1.Творожной печенье	Молоко	70	80	
		сахар	10		
		Мука	30		
		Творог	50		
		Яйцо	1/8		
		Сливоч. масло	2		
	Сахар	5			

Дни недели		Меню	Расклад	Вес	Масса порции в гр.		
6 день	Завтрак	1.Каша кукурузная молочная	Молоко	200	200		
			Кукуруз	10			
			Сахар	10			
			Масло сливочное	5			
		2.Батон с маслом	Батон	40	40\5		
			Масло сливочное	5			
	3.Чай сладкий	Чай	1	200			
		Сахар	10				
	11.00		1.Фрукты	Банан	90	90	
	Обед	1.Суп вермишель на к/б	Мясо говядина	20	200		
			Вермишель	10			
			Картофель	80			
			Лук	10			
			Морковь	10			
			Масло растительное	2			
			соль	3			
			2. ленивые голубцы с мясом	Мясо		80	200
				Капуста		120	
				Лук		20	
		Масло сливочное		3			
		Масло растительное		2			
		Морковь		20			
		Рис		10			
Томат		2					
Зелень		1					
соль		2					
3.Салат из моркови с сахаром		Морковь	60	60			
		сахар	2				
		Растительное масло	1				
4.Компот из сухофруктов+ вит С	Сухофрукты	20	200				
	Сахар	10					
5.Хлеб пшеничный и ржаной	Хлеб пшеничный и ржаной	40\40	40\40				
Полдник	1.булочки с изюмом	Мука Дрожжи Яйцо Сахар изюм	40 1 1/8 5 2	50			
	2. Молоко	Молоко	180				
Ужин	1.Картофельное пюре	Картофель	150	150			
		Масло сливочное	3				
		молоко	20				
	2.Хлеб ржаной	Хлеб ржан	20	20			

Дни недели		Меню	Расклад	Вес	Масса порции в гр.	
7 день	Завтрак	1.Каша манная молочная	Молоко	200	200	
			манка	10		
			Сахар	10		
			Масло сливочное	5		
		2.Батон с маслом с сыром	батон	40	40/5/10	
			Сыр	5		
			Масло сливочное	10		
		3.Чай сладкий	Чай	1	200	
			Сахар	10		
	11.00		1.Фрукты	Яблока	90	90
	Обед	1.Суп харчо на к/б	Мясо говядина	20	200	
			Картофель	80		
			Лук	10		
			Морковь	20		
			Масло растительное	2		
			рис	5		
			Сметана	10		
			Томат	2		
			соль	3		
			2.Макаронные отварные с мясными котлетками	Мясо		80
		Макаронные		20		
		Лук		20		
		Морковь		10		
		Соль		2		
		Растительное масло		2		
		Слив.масло		5		
		3.Салат зимний	Сол.огурцы	15	60	
Морковь			15			
Лук			10			
Масло растительное			2			
4.компот сухофрукт+вит С		сухофрукт	20	200		
		Сахар	10			
5.Хлеб пшеничный и ржаной		Хлеб пшеничный и ржаной	40\40	40\40		
Полдник	1. Вафли	Вафли	10	10		
	2.Чай сладкий	Сахар	10	200		
		Чай	1			
Ужин	1.Суп молочный с вермишелью	Молоко	180	180		
		Вермишель	3			
		Сахар	5			
		Сливочное масло	5			
	2.хлеб ржаной	Хлеб ржан	20	20		

Дни недели		Меню	Расклад	Вес	Масса порции в гр
8 день	Завтрак	1.Каша Дружба	Молоко	200	200
			Крупа пшено геркулес	5	
			Сахар	5	
			Масло сливочное	5	
		2.Батон с маслом	Хлеб пшеничный	40	40/5
			Масло сливочное	5	
		3.Какао с молоком	Какао	2	200
			Сахар	10	
		Пч	1.Фрукты	Яблока	90
	Обед	1.Борщ на к/б со сметаной	Мясо говядина	20	200
			Картофель	80	
			Лук	10	
			Морковь	10	
			Сметана	10	
			Капуста	90	
			Масло растительное	2	
			Томат	2	
			Соль	3	
			свекла	20	
			2.Плов	Мясо	
		Лук		10	
		Масло сливочное		2	
Морковь		20			
Рис		20			
Масло растительное		2			
3.Салат из свеклы с яблоками		свекла	30	60	
		Яблока	30		
		Масло растительное	1		
4.Кисель+ вит С		Кисель	20	200	
	Сахар	10			
5.Хлеб пшеничный и ржаной	Хлеб пшеничный и ржаной	40\40	40\40		
Полдник	1.Пряник 2. Кефир	пряник	10	10	
		Кефир	150	150	
	2.Ватрушка с творогом	Мука	40	120	
		Творог	80		
		Раст масло	2		
		Масло сливочное	3		
		Яйцо	1\8		
		Дрожжи	1		
	3.Чай сладкий	Сахар	5	200	
		Чай	1		
		Сахар	10		

Дни недели		Меню	Расклад	Вес	Масса порции в гр.
9 день	Завтрак	1.Каша ячневая молочная	Молоко	200	200
			Крупа ячневая	10	
			Сахар	10	
			Масло сливочное	5	
		2.Батон с джемом	Батон	40	40/10
			Джемом	10	
		3.Чай с молоком	Чай	1	200
			Сахар	10	
			Молоко	70	
	11 ч	1. Фрукты	Банан	90	90
	Обед	1.Уха рыбная	Рыба	100	200
			Пшено	10	
			Лук	10	
			Морковь	10	
			Масло растительное	2	
			Картофель	80	
			Соль	3	
			Зелень	2	
			Слив масло	2	
		2. Рыбная котлета с рисом	Рыба	125	200
			Яйцо	1/8	
			Раст.масло	2	
			Лук	10	
Морковь			10		
Рис			20		
Соль			1		
Масло сливочное		3			
3.Салат из свежих капусты		Капуста	60	60	
		Раст.масло	1		
4.Компот сухофрукт+вит С	Сухофрукт	20	200		
	Сахар	10			
5.Хлеб пшеничный и ржаной	Хлеб пшеничный	40/40	40/40		
	Хлеб ржаной				
Полдник	1. Сушки	Сушки	20	20	
		2.Какао с молоком	Какао	2	200
	Молоко	70			
Сахар	10				
Ужин	Вареники с картошкой	Яйцо	1/8	50/30	
		Мука	30		
		Картошка	50		
		Масло сливочное	3		
		Сахар	5		