Келісілді::
Ақмола облысы білім басқармасының
Бурабай ауданы бойынша білім бөлімінің
Щучинск қаласының № 3 жалпы білім
беретін мектебі "КММ директоры"
_____ Н.А. Кенежанова
"16" қараша 2026ж.

Бекітемін
"Вручинская Е.И." ЖК
Вручинская Е.И._____
16 қараша 2026ж

4 апталық перспективалық ас мәзірі (Жаз-Күз)
III - апта

Тағамдардың атауы	тағамдардың шығу, гр		
	7-10 жас	11-15жас	16-18 жас
Дүйсенбі 16.11.2026 жыл			
Май қосылған сүт ботқасы	200/10	230/10	250/10
Ірімшік	10	10	10
Май	5	5	5
Қара бидай наны	30	50	50
Қант қосылған қара шай	200	200	200
Маусым бойынша жеміс/ алма	120	120	120
Сейсенбі 17.11.2026 жыл			
Туралған қияр	20	20	20
Сиыр етінен жасалған тефтели, тұздықпен.	70/20	90/20	100/20
Картофельно-морковное пюре	130	150	180
Жаңа піскен алмалардан компот	200	200	200
Қара бидай наны	30	50	50
Сәрсенбі 18.11.2026 жыл			
Тауықтың төс еті көкөністермен	70	90	100
Пісірілген макарон өнімдері.	130	150	180
Маусым бойынша жеміс/ алма	50/10	50/10	50/10
Жеміс-жидек киселі.	200	200	200
Қара бидай наны	30	50	50
Бейсенбі 19.11.2026 жыл			
Ақ қауданды қырыққабаттан жасалған салат.	60	80	100
Тауық еті қосылған асбұршақ сорпасы.	200	250	300
Көкнәр дәні қосылған тоқаш.	50	50	50
Қант қосылған сүтті шай.	200	200	200
Қара бидай наны	30	50	50
Жұма 20.11.2026 жыл			
Сәбіз салаты	60	80	100
Тауық етінен палау	200	220	250
Денсаулық сусыны	200	200	200
Қара бидай наны	30	50	50

Мектептегі тамақтану диетологы _____

Согласовано:
Директор КГУ «Общеобразовательная школа №3 г.Шучинск отдела образования по Бурабайскому району управления образования Акмолинской области»
_____ Кенежанова Н.А.
16 ноября 2026г.

Утверждаю:
ИП "Вручинская Е.И."
Вручинская Е.И. _____
16 ноября 2026г.

4-х недельное перспективное меню (Лето-Осень)
III - неделя

Наименование блюд	Выход блюд, гр		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Понедельник 16.11.2026 год			
Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	230/10	250/10
Сыр	10	10	10
Масло	5	5	5
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
Черный чай с сахаром	200	200	200
Яблоко / фрукт по сезону	120	120	120
Вторник 17.11.2026 год			
Огурец нарезка	20	20	20
Митболы из говядины с соусом	70/20	90/20	100/20
Картофельное пюре	130	150	180
Компот из свежих яблок	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
Среда 18.11.2026 год			
Куриная грудка с овощами	70	90	100
Макароны отварные	130	150	180
Яблоко / фрукт по сезону	50/10	50/10	50/10
Кисель плодово-ягодный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
Четверг 19.11.2026 год			
Суп гороховый с курицей	200	250	300
Булочка с маком	50	50	50
Чай с молоком с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
Пятница 20.11.2026 год			
Морковный салат	60	80	100
Плов из курицы	200	220	250
Напиток Денсаулык	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

Диетолог школьного питания _____

Согласовано:
Директор КГУ «Общеобразовательная школа №3 г.Щучинск отдела образования по Бурабайскому району управления образования Акмолинской области»
_____ Кенежанова Н.А.
16 ноября 2026г.

Утверждаю:
ИП "Вручинская Е.И."
Вручинская Е.И._____
16 ноября 2026г.

4-х недельное перспективное меню (Лето-Осень)
III - неделя

Наименование блюд	Выход блюд, гр		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Понедельник 16.11.2026 год			
Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	230/10	250/10
Сыр	10	10	10
Масло	5	5	5
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
Черный чай с сахаром	200	200	200
Яблоко / фрукт по сезону	120	120	120
Вторник 17.11.2026 год			
Огурец нарезка	20	20	20
Митболы из говядины с соусом	70/20	90/20	100/20
Картофельное пюре	130	150	180
Компот из свежих яблок	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
Среда 18.11.2026 год			
Куриная грудка с овощами	70	90	100
Макароны отварные	130	150	180
Яблоко / фрукт по сезону	50/10	50/10	50/10
Кисель плодово-ягодный	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
Четверг 19.11.2026 год			
Суп гороховый с курицей	200	250	300
Булочка с маком	50	50	50
Чай с молоком с сахаром	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
Пятница 20.11.2026 год			
Морковный салат	60	80	100
Плов из курицы	200	220	250
Напиток Денсаулык	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50

Диетолог школьного питания _____

Согласовано:

Директор КГУ «Общеобразовательная школа №3 г.Щучинск отдела образования по Бурабайскому району управления образования Акмолинской области»

_____ Кенежанова Н.А.

16 ноября 2026г.

Утверждено:

ИП "Вручинская Е.И."

Вручинская Е.И._____

16 ноября 2026г.

Недельное меню блюд
(лето-осень)
3 неделя

Понедельник, 16 ноября 2026 год — **1-й день**

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Каша кукурузная на молоке со сливочным маслом	Молоко	200/10	230/10	250/10	50	57,5	62,5
	Вода				119	136,85	148,75
	Сахар				10	11,5	12,5
	Крупа кукурузная	230	264,5	330,625	20	23	25
	Масло сливочное	калл	калл	калл	10	11,5	12,5
	Соль йодированная				1	1	1
Сыр порциями	Сыр	10 40 калл	10 40 калл	10 40 калл	10	10	10
Масло порциями	Масло	5 44 калл	5 44 калл	5 44 калл	5	5	5
Чай черный с сахаром	Заварка	200	200	200	5	5	5
	Сахар	90	90	90	15	15	15
	Вода	калл	калл	калл	182	182	182
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	50	50
Фрукт (по сезону)	Яблоко	120 56 калл	120 56 калл	120 56 калл	120	120	120
Калорийность, ккал		527,50	584,50	650,63	577	628,35	649,25

Вторник, 17 ноября 2026 год — **2-й день**

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Огурец свежий	Огурец	20 22,52 калл	20 22,52 калл	20 22,52 калл	20	20	20
Митболы из говядины с соусом	Мясо говядина	70/20	90/20	100/20	80	90	106,6
	Хлеб пшеничный				7	12	9,3
	Яйцо				5	5	5
	Лук репчатый				7	12	9,3
	Масло растительное	188,5	220,4	251,33	2	3	2,6
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
Картофельное пюре с маслом	Картофель	130	150	180	195	207,4	269,9
	Молоко				10	11,5	13,8
	Масло сливочное	161,8	200,8	224	8	8	8
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
Компот из свежих яблок	Яблоки свежие	200	200	200	7	7	7
	Вода	68,5	68,5	68,5	181	181	181
	Сахар	калл	калл	калл	12	12	12
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	49	50
Калорийность, калл		508,82	602,22	656,35	564,4	618,3	694,9

Среда, 18 ноября 2026 год — **3-й день**

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Куриная грудка с овощами	Мука пшеничная	70	90	100	20	20	20
	Филе курицы				76	80	108,5
	Лук репчатый				15	18	21,4
	Морковь				20	23	28,5
	Томат				5	6,4	7,1
	Сладкий перец				20	23	28,5
	Масло растительное	175,9	201,9	201,9	3	3	3
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,2	0,2	0,2
Макароны отварные с маслом	Соль	130/10	150/10	180/10	0,1	0,2	0,2
	Макароны				46	53	63,9
	Масло сливочное	205,4 калл	231 калл	284,4 калл	10	10	10
Фрукт (по сезону)	Яблоко	120 56 калл	120 56 калл	120 56 калл	120	120	120
Кисель плодово-ягодный	Яблоки	200	200	200	143	143	143
	Сахар	68,5	68,5	68,5	3	3	3
		калл	калл	калл			
		30	50	50			

Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	67,5 калл	90 калл	90 калл	30	50	50
Калорийность, ккал		573,30	647,40	700,80	511,3	552,8	607,3

Четверг, 19 ноября 2026 год — 4-й день

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Суп гороховый с курицей	Картофель	200	250	300	53	66,25	79,5
	Морковь				10	12,5	15
	Лук репчатый				10	12,5	15
	Мало растительное				3	3,75	4,5
	Филе куринное				50	62,5	75
	Горох лущенный	280,5	350,625	420,75	16	20	24
	Сухари хлебные				10	12,5	15
	Соль йодированная, специи	калл	калл	калл	0,1	0,1	0,1
Булочка с маком	Мука пшеничная	60	60	60	46	46	46
	Вода				55	55	55
	Сахар				26	26	26
	Маргарин				18	18	18
	Меланж(для смазки)				12,6	12,6	12,6
	Ванилин				2	2	2
	Соль	138,13	138,13	138,13	3	3	3
	Дрожжи	калл	калл	калл	9	9	9
Чай с молоком с сахаром	Заварка	200	200	200	1	1	1
	Молоко	199,3	199,3	199,3	35	35	35
	Сахар	калл	калл	калл	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	49	50
Калорийность, калл		685,43	778,055	848,18	392,7	449,7	488,7

Пятница, 20 ноября 2026 год — 5-й день

Наименование блюд	Ингредиенты блюда	Выход блюда, г			Брутто, г		
		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
Морковный салат	Морковь	60	80	100	40	53,3	66,6
	Масло				4	5,3	6,6
	Лук репчатый	67,56	90,08	112,6	4	5,3	6,6
	Специи, соль	калл	калл	калл	2	2,6	3,3
Плов из мяса	Рис	200	220	250	45	50	56,25
	Мясо говядины(курица/ конина)				85	98	106,25
	Лук репчатый				17	20	21,25
	Морковь				30	34	37,5
	Масло растительное	296,4	354,1	370,5	5	5	5
	Специи, соль	калл	калл	калл	0,1	0,2	0,2
Напиток Денсаулык	Лимон	200	200	200	10	10	10
	Яблоки	68,5	68,5	68,5	89	89	89
	Сахар	калл	калл	калл	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный	Хлеб ржано-пшеничный	30 67,5 калл	50 90 калл	50 90 калл	30	50	50
Калорийность, калл		499,96	602,68	641,6	364,1	425,7	461,55
ИТОГО за неделю калорийность, калл		2 795,01	3 214,86	3 497,56	2 409,50	2 674,85	2 901,70
ИТОГО в среднем за день, калл		559,002	642,971	699,511	481,9	534,97	580,34

Диетолог школьного питания _____ _____