

«Утверждаю»
 Директор школы
 Жантөкена М.К.



**Двухнедельное перспективное меню
 мини-центра при КГУ «Жалтырская основная школа района Шал акына» на 2023-2024г.**

1 неделя (лето, осень).

П О Н Е Д Е Л Ь Н И К

| Завтрак | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Обед | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Полдник | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Ужин | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. |
|----------------------------|--------------------|--------------------|-------------------------|--------------------|--------------------|-----------------|--------------------|--------------------|----------------|--------------------|--------------------|
| Каша манная | 180 | 200 | Борщ со сметаной | 180/5 | 200/5 | Вафли | 70 | 90 | Овощное рагу | 200 | 250 |
| чай с молоком | 180 | 200 | Ежики с подливом | 70 | 80 | Натуральный сок | 180 | 200 | Чай с молоком | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный с сл.маслом | 25/12 | 40/20 | г/р пшено | 130 | 150 | | 150 | 200 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| | | | Компот | 180 | 200 | | | | | | |
| | | | Хлеб ржаной | 25 | 40 | | | | | | |
| | | | Салат свекольный на р/м | 50 | 60 | | | | | | |

В Т О Р Н И К

| Завтрак | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Обед | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Полдник | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Ужин | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. |
|---------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|--------------------|----------------|--------------------|--------------------|--------------------------|--------------------|--------------------|
| Творожная запеканка | 70 | 80 | Суп гороховый | 180 | 200 | Печенье | 70 | 90 | Каша дружба (рис, пшено) | 200 | 250 |
| Чай с молоком | 180 | 200 | Пельмени домашние | 180 | 200 | Какао | 180 | 200 | Чай с молоком. | 180 | 200 |

| | | | | | | | | | | | |
|--|--|--|-------------------|-----|-----|--|--|--|--------|-----|-----|
| | | | Чай с молоком с/с | 180 | 200 | | | | фрукты | 100 | 120 |
| | | | Хлеб ржаной | 25 | 40 | | | | | | |

В Т О Р Н И К

| Завтрак | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Обед | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Полдник | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Ужин | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. |
|---------------------|----------------|----------------|-------------------------------------|----------------|----------------|---------|----------------|----------------|-----------------|----------------|----------------|
| г/р гречка | 130 | 150 | Лапша домашняя с мясом говядиный | 180 | 200 | булочки | 70 | 90 | Творожное блюдо | 200 | 250 |
| Со сливочным маслом | 70 | 80 | Манты | 180 | 200 | Кефир | 180 | 200 | Чай с сахаром | 180 | 200 |
| Чай с молоком с/с | 180 | 200 | Компот с вит «С» | 180 | 200 | | | | Хлеб пшеничный | 25 | 40 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 40 | Хлеб ржаной | 35 | 40 | | | | Яблоко | 100 | 120 |
| | | | Салат из огурцов и помидоров на р/м | 50 | 60 | | | | | | |

С Р Е Д А

| Завтрак | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Обед | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Полдник | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Ужин | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. |
|----------------------------|----------------|----------------|--|----------------|----------------|------------------|----------------|----------------|---------------------|----------------|----------------|
| Каша пшенная | 180 | 200 | Рассольник | 180 | 200 | Сдоба | 70 | 90 | Вермишель на молоке | 200 | 250 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 200 | Биточки мясные г/р гречка | 70 130 | 80 150 | Кисель с вит «С» | 180 | 200 | Чай с конфетами | 180 | 200 |
| Хлеб ржаной с сыром | 25/6 | 40/10 | Салат из св. капусты и моркови на раст масле | 50 | 60 | | | | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| | | | Компот | 180 | 200 | | | | Бананы | 100 | 120 |
| | | | Хлеб пшеничный | 25 | 40 | | | | | | |

Ч Е Т В Е Р Г

Ч Е Т В Е Р Г

| Завтрак | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Обед | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Полдник | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Ужин | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. |
|----------------------------|----------------|----------------|-------------------------|----------------|----------------|----------------------|----------------|----------------|--------------------------|----------------|----------------|
| Каша пшеничная | 180 | 200 | Салат из капусты на р/м | 50 | 60 | Пирожки с картофелем | 70 | 90 | макароны со слив. маслом | 200 | 200 |
| Кофейный напиток с сахаром | 180 | 200 | Суп рыбный | 180 | 200 | Какао | 180 | 200 | Чай с сахаром | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 40 | Плов | 200 | 200 | | | | Хлеб пшеничный с сыром | 30-5 | 40-5 |
| | | | Компот | 180 | 200 | | | | | | |
| | | | Хлеб ржаной | 25 | 40 | | | | | | |

П Я Т Н И Ц А

| Завтрак | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Обед | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Полдник | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Ужин | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. |
|------------------------------|----------------|----------------|-------------------------|----------------|----------------|---------|----------------|----------------|------------------------------|----------------|----------------|
| Каша ячневая со слив. маслом | 180-12 | 200-20 | Суп рис на к/б | 180 | 200 | Пряники | 70 | 90 | Картофельное пюре с подливом | 200 | 250 |
| Чай с молоком и с сахаром | 180 | 200 | Котлета с подливом | 70 | 80 | Кефир | 200 | 200 | Чай с молоком | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 40 | г/р горох | 130 | 150 | | | | Хлеб ржаной | 25 | 40 |
| | | | Салат свекольный на р/м | 50 | 60 | | | | | | |
| | | | Компот | 180 | 200 | | | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | | | | | | |

2 неделя (лето, осень).

ПОНЕДЕЛЬНИК

| Завтрак | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. | Обед | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. | Полдник | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. | Ужин | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. |
|----------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|
| Каша пшеничная | 180 | 200 | Суп рисов с мясом говядины | 180 | 200 | Ватрушка с повидлом | 70 | 90 | Каша геркулесовая | 200 | 250 |
| Чай с молоком | 180 | 200 | Гречка с мясом | 200 | 230 | Сок из сухофруктов | 180 | 200 | Чай с молоком | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 40 | Салат свекольный на морковный | 50 | 60 | Бананы | 100 | 120 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| | | | Кисель | 180 | 200 | | | | | | |
| | | | Хлеб ржаной | 25 | 40 | | | | | | |

ВТОРНИК

| Завтрак | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. | Обед | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. | Полдник | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. | Ужин | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. |
|-------------------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|
| Каша манная | 180 | 200 | Свекольник | 180 | 200 | Вафли | 70 | 90 | Суп овощной | 200 | 250 |
| Чай с молоком | 180 | 200 | Манты | 180 | 200 | Сок персиковый | 180 | 200 | Чай с молоком | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный с слив. маслом | 25-12 | 40-20 | Компот | 180 | 200 | | | | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| | | | Салат морковный с изюмом | 50 | 60 | | | | | | |
| | | | Хлеб ржаной | 25 | 40 | | | | | | |

СРЕДА

| Завтрак | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. | Обед | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. | Полдник | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. | Ужин | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. |
|------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Каша рисовая | 180 | 200 | Суп гороховый | 180 | 200 | Печенье | 70 | 90 | Суп вермишелевый с мясом говядины | 200 | 250 |
| Кофейный напиток | 180 | 200 | лагман с мясом и овощами | 200 | 230 | | | | Чай с молоком | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 40 | Салат витаминный на р/м | 50 | 60 | Сок абрикосовый | 180 | 200 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| | | | Компот | 180 | 200 | Яблоко | 100 | 120 | | | |
| | | | Хлеб ржаной | 25 | 40 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------------|--------------------|--------------------|----------------|--------------------|--------------------|------------------------------|--------------------|--------------------|
| Хлеб ржаной с сливочным маслом, сыром | 25/12/5 | 40/20/5 | Кисель | 180 | 200 | фрукты | 100 | 120 | Хлеб пшеничный | 25 | 40 |
| | | | Салат из капусты на р/м | 50 | 60 | | | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 30 | 40 | | | | | | |
| СРЕДА | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Обед | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Полдник | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Ужин | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. |
| Каша ячневая | 180 | 200 | Суп гречневый с мясом говядины | 180 | 200 | Булочка | 70 | 90 | Картофельное пюре с подливом | 200 | 250 |
| Компот с вит. С | 180 | 200 | Плов мясной | 180 | 200 | Кисель | 180 | 200 | Чай с конфетами | 180/4 | 200/10 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 40 | Чай с молоком | 180 | 200 | | | | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| | | | Салат из огурцов и помидоров на р/м | 50 | 60 | | | | фрукты | 100 | 120 |
| | | | Хлеб ржаной | 25 | 40 | | | | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Обед | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Полдник | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Ужин | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. |
| Каша пшеничная | 180 | 200 | Салат витаминный на р/м | 50 | 60 | Пряники | 70 | 90 | Каша рисовая | 200 | 250 |
| Чай с молоком | 180 | 200 | Суп лапша | 180 | 200 | Кефир | 200 | 200 | Чай с молоком | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный с слив. маслом | 25-12 | 40-20 | Рыбные котлеты | 70 | 80 | | | | Хлеб пшеничный с сыром | 30-5 | 40-5 |
| | | | г/р картофельное пюре | 130 | 150 | | | | | | |
| | | | Хлеб ржаной | 25 | 40 | | | | | | |
| | | | Компот | 180 | 200 | | | | | | |

Утверждено
 Директор Жалтырской ОП
 Жантокена М.К.



**Двухнедельное перспективное меню
 мини-центра при КГУ «Жалтырская основная школа района Шал акына» 2023-2024 г
 1 неделя (зима, весна)**

| П О Н Е Д Е Л Ь Н И К | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------|------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| Завтрак | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. | Обед | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. | Полдник | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. | Ужин | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. |
| Каша манная | 180/6 | 200/10 | Суп с гречневой крупой на мясном бульоне | 180 | 200 | пряники | 70 | 90 | Ячневая каша | 130/ | 150/10 |
| Чай с молоком с сахаром | 180 | 200 | Гуляш с подливом | 70 | 80 | Сок натуральный | 180 | 200 | Чай с сахаром | 180 | 200 |
| Хлеб (пшеничн) со сл. маслом | 25/6 | 40/10 | г/р макароны | 130 | 150 | | | | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| | | | Компот | 180 | 200 | | | | | | |
| | | | Хлеб ржаной | 25 | 40 | | | | | | |
| В Т О Р Н И К | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. | Обед | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. | Полдник | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. | Ужин | 3-5 лет лет гр. | 5-7 лет лет гр. |
| Суп молочный макаронный | 180 | 200 | Свекольник | 180 | 200 | Печенье | 70 | 90 | каша кукурузная | 200 | 250 |
| Чай с молоком | 180 | 200 | Биточки мясные | 70 | 80 | Кисель с вит «С» | 180 | 200 | Чай с молоком с сахаром | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 40 | г/р рис | 130 | 150 | фрукты | 100 | 120 | Хлеб пшеничный с сыром | 30/5 | 40/5 |

П Я Т Н И Ц А

| Завтрак | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Обед | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Полдник | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Ужин | 3-5 лет гр. | 5-7 л. гр. |
|-----------------|-------------|-------------|------------------------|-------------|-------------|---------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|------------|
| Каша кукурузная | 180 | 200 | Рассольник | 180 | 200 | Пирожки с картошкой | 70 | 90 | Яйцо варенное | 70 | 90 |
| Чай с сахаром | 180 | 200 | Ленивые голубцы | 180 | 180 | Сок яблочный | 180 | 200 | Хлеб пшеничный с маслом | 30-12 | 40-20 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 40 | Компот из сух-ф | 180 | 200 | фрукты | 100 | 120 | чай с молоком | 180 | 200 |
| | | | Салат морковный на р/м | 50 | 60 | | | | | | |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 40 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|--------------------|---|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------|--------------------|
| | | | Салат из моркови с изюмом на раст. масле | 50 | 60 | | | | | | |
| | | | Хлеб ржаной | 25 | 40 | | | | | | |
| | | | Компот из сухофруктов | 180 | 200 | | | | | | |
| СРЕДА | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Обед | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Полдник | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Ужин | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. |
| Каша геркулесовая | 180 | 200 | Суп лапша домашняя | 180 | 200 | Сдоба | 70 | 90 | Картофельное пюре | 200 | 250 |
| чай с молоком с/с | 180 | 200 | пельмени | 130 | 150 | фрукты | 100 | 120 | Чай с конфетами | 10 | 10 |
| Хлеб ржаной | 25 | 40 | Салат «витаминный» на растительном масле | 50 | 60 | Кефир | 200 | 200 | Хлеб пшеничный | 30 | 40 |
| | | | Компот из сухофруктов | 180 | 200 | | | | | | |
| | | | Хлеб пшеничный | 25 | 40 | | | | | | |
| ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Обед | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Полдник | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Ужин | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. |
| Кукурузная каша | 130 | 150 | Салат винегрет | 50 | 60 | Булочки с повидлом | 70 | 90 | каша пшеничная | 180 | 200 |
| Чай с молоком | | | Суп картофельный с фрикадельками (мясные) | 180 | 200 | Какао | 180 | 200 | Чай с сахаром | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 6 | Биточки рыбные картофельный г/р | 70 130 | 80 150 | | | | Хлеб ржаной с сыром | 25/6 | 40/10 |

| Завтрак | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Обед | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Полдник | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Ужин | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. |
|-------------------------------|----------------|----------------|--------------------------------|----------------|----------------|----------------------|----------------|----------------|-------------------------------|----------------|----------------|
| Каша кукурузная | 180 | 200 | салат «винегрет» на раст масле | 50 | 60 | Пирожки с картофелем | 70 | 90 | овощное рагу | 200 | 200 |
| Чай с молоком | 180 | 200 | Уха | 180 | 200 | Какао | 180 | 200 | Чай с сахаром | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный с слив. маслом | 25/6 | 40/10 | Плов с мясом говядины | 180 | 200 | | | | Хлеб пшеничный с маслом | 30-6 | 40-10 |
| | | | Компот | 180 | 200 | | | | | | |
| | | | Хлеб ржаной | 25 | 40 | | | | | | |
| П Я Т Н И Ц А | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Обед | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Полдник | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Ужин | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. |
| Суп молочный (макаронны) | 180 | 200 | Суп гороховый | 180 | 200 | Пряники | 70 | 90 | Картофельное пюре | 200 | 250 |
| Чай с молоком с/с | 180 | 200 | Гуляш г/р пшено | 70 130 | 80 150 | молоко | 180 | 200 | Чай с лимоном с/с | 180 | 200 |
| Хлеб пшеничный с маслом | 25/6 | 40/10 | Салат овощной на раст масле | 50 | 60 | фрукты | 100 | 120 | Хлеб пшеничный с маслом слив. | 30/6 | 40/10 |
| | | | Компот | 180 | 200 | | | | | | |
| | | | Хлеб ржаной | 25 | 40 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------------|--------------------|----------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|--|
| маслом слив | 40 | 10 | Компот витаминизированный | 180 | 200 | | | | | | | |
| | | | Хлеб ржаной | 25 | 40 | | | | | | | |
| П Я Т Н И Ц А | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Обед | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Полдник | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Ужин | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | |
| Суп молочный (макаронны) | 180 | 200 | Суп гороховый | 180 | 200 | Пряники | 70 | 90 | Картофельное пюре | 200 | 250 | |
| Чай с молоком с/с | 180 | 200 | Гуляш г/р перловка | 70 130 | 80 150 | молоко | 180 | 200 | Чай с лимоном с/с | 180 | 200 | |
| Хлеб пшеничный с маслом | 25/6 | 40/10 | Салат овощной на раст масле Компот | 50 180 | 60 200 | фрукты | 100 | 120 | Хлеб пшеничный с маслом слив. | 30/6 | 40/10 | |
| | | | Хлеб ржаной | 25 | 40 | | | | | | | |

2 неделя (зима, весна)

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|--------------------|--------------------|--|--------------------|--------------------|-----------------|--------------------|--------------------|------------------------------|--------------------|--------------------|--|
| П О Н Е Д Е Л Ь Н И К | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Обед | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Полдник | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | Ужин | 3-5 лет гр. | 5-7 лет гр. | |
| Каша ячневая | 180 | 200 | Борщ на к/б говядина | 180 | 200 | печенье | 70 | 90 | Овощная запеканка | 200 | 250 | |
| кофейный напиток с молоком с сахаром | 180 | 200 | Котлеты, г/р макаронны | 70 130 | 80 150 | Сок абрикосовый | 180 | 200 | Чай с сахаром | 180 | 200 | |
| Хлеб пшеничный с слив. маслом | 25/6 | 40/10 | салат из вареных овощей на раст. масле | 50 | 60 | | 150 | 200 | Хлеб пшеничный с маслом слив | 30/6 | 40/10 | |