



Директор

29.08.2025



СОГЛАСОВАНО:

Директор

8

29.08.2025

Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов возрастной группы 12-18 лет

-ти дневное меню д
 29.08.2025

Согласно *Очередной*
Дирекции *метрам*

1 день

29.08.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
А. МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ВЯЗКАЯ ТТК №302	250	8,90	11,50	43,00	262,75	ТТК №302	
ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
РБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
ЕДИНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
за прием пищи:	550	21,81	22,66	91,69	626,68		
Полдник							
ЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 72	150	14,40	17,40	17,40	275,40	53	
С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	
за прием пищи:	350	14,60	17,40	32,40	333,40		

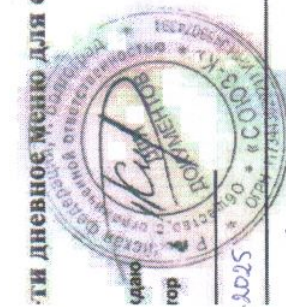


Министерство образования и науки Республики Казахстан
Областное государственное учреждение «Центр тестирования и контроля качества образования»
Министерство образования и науки Республики Казахстан
Областное государственное учреждение «Центр тестирования и контроля качества образования»

29.08.2025
2 день
Завтрак
Полдник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛА ОТВАРНАЯ №2	100/2	1,5	0,1	8,5	40,7	2	
ТЕЛИ С РИСОМ (говядина) С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №307/363	100/30	12,70	12,90	15,50	227,30	307/363	
А ТРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (ГАРНИР) №303	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
в за прием пищи:	642	22,4	18,4	86,9	570,8		
Полдник							
САХАРОМ И ЛИМОНОМ № 686	250	6,40	3,50	2,30	149,50	686	2022
Б ПШЕНИЧНЫЙ №6	200	0,30	0,00	15,20	60,00	№6	2011
в за прием пищи:	40	3,12	0,40	19,28	87,60		
	480	9,82	3,90	36,78	297,10		

ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ



Согласовано
Директор
29.08.2025

3 день

29.08.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЩИ ПО СЕЗОНУ (ПОМИДОР СОЛЕННЫЙ или ПОМИДОР (ий) № 27	100	1,1	0,0	2,3	18,0	27	
в из ПТИЦЫ № 492	220	16,50	22,44	38,70	432,25	492	
ТОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ №7	50	3,13	0,50	20,63	99,00	7	
за прием пищи:	570	21,03	22,94	77,63	615,65		
Полдник							
ПТИЦЫ (ОЛАДЫ) С ПОВИДЛОМ № 13/14	70/30	2,20	4,20	18,69	121,20	13/14	
ФРУКТОВЫЙ (ЯБЛОЧНЫЙ) №389	250	0,25	0,25	20,62	160,00	389	
за прием пищи:	350	2,45	4,45	39,31	281,20		



ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

Согласовано
Директор
29.08.2015
Ольховский ЕМ
М.И.Иванов

4 день

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ДО ИЗ РЫБЫ (РЫБА, ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ или КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ ТТК№106)	100	10,2/12,9	12,9/13,10	13,3/14,40	175,00/176,6	229/106	2017
ОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ №310	200	3,80	5,74	30,68	192,80	310	2017
С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
за прием пищи:	550	18,25/20,95	19,14/19,34	80,33/81,43	544,13/545,73		
Полдник							
СОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ ТК №54-3С	250	5,90	7,20	17,02	157,00	ТК №54-3С	2022
С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
Б ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3,12	0,40	19,28	87,60	ТТК №6	
за прием пищи:	490	9,22	7,60	51,30	307,60		

ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ



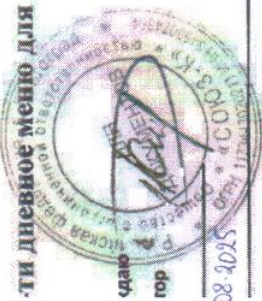
Согласовано
Директор
29.08.2025
С.А. Мамин



5 день

29.08.2025

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
А. МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА ДРУЖБА С МАСЛОМ	180	13,60	13,90	31,25	270,00	175	
РБРОД С МАСЛОМ № 1	40/10	5,00	4,40	25,20	156,00	1	2016
С САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
СТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
з за прием пищи:	550	19,40	18,90	85,75	552,40		
Полдник							
ЦЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	130/20	8,20	11,50	29,10	192,70	154	
ПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	250	0,50	0,00	20,00	98,00	53	
з за прием пищи:	400	8,70	11,50	49,10	290,70		



ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ



Согласовано
Директор

29.08.2025
29.08.2025
29.08.2025

6 день

29.08.2025

29.08.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
А МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ №181	180	9,50	9,20	35,66	238,06	181	
БЕРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ №3	35/5/10	5,80	8,00	11,60	147,00	3	2017
В:ЖИРНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379	200	3,16	2,66	15,94	100,60	379	
Г:ТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО)№338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	338	2017
Итого за прием пищи:	550	19,06	20,46	77,50	554,06		
Полдник							
ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	250	5,80	7,00	7,15	115,20	1С №54-1С	2022
С САХАРОМ И ЛИМОНОМ ТК №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
Б ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3,12	0,40	19,28	87,60	6	
Итого за прием пищи:	490	9,22	7,40	41,63	262,80		



ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ



Согласовано
Директор

7 день

29.08.2025

29.08.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЦИ ПО СЕЗОНУ (КАПУСТА КВАШЕНАЯ №3 или ИКРА ЧКОВАЯ №88) ПЕТА РУБЛЕНАЯ С БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТОЙ (говядина) УСС-М ТОМАТНЫМ № 455/363 А ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (Г АРНИР) №303 ЛОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53 ПШЕНИЧНЫЙ №6 за прием пищи:	100	1,80	8,60	7,50	115,40	3/88	
	100/30	10,90	9,80	22,40	210,60	455/363	
	160	4,90	4,90	27,30	145,84	303	
	200	0,30	0,00	16,00	66,40	53	
	30	2,37	0,30	14,49	70,90	6	
	620	20,27	23,60	87,69	609,14		
Полдник							
ИЧКИ (ОЛАДЬИ) С ПОВИДЛОМ № 13/14 ИЧНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ № 379 за прием пищи:	70/30	2,20	4,20	18,60	121,20	13/14	
	250	4,35	4,00	23,40	150,10	379	
	350	6,55	8,20	42,00	271,30		

[top](#)

29.08.2025

8 день

Прием пищи, наименование блюда

Завтрак

ЦИ ПО СЕЗОНУ (ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ или ОГУРЕЦ КИЙ) № 1	100	0,5	0,1	1,01	6,0	1
КОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ № 259	250	14,30	20,50	53,40	406,00	259
ССАХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685
ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6
з за прием пищи:	600	18,95	21,06	90,56	586,33	

Подник

ЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ № 72	150	14,40	17,40	17,40	275,40	72
ССАХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	9,20	42,00	685К
з за прием пищи:	350	14,60	17,40	26,60	317,40	
						2011

ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ



Дата
г. 29.08.2025

29.08.2025

9 день

29.08.2025

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЧЕНЬЕ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ №363	100/30	12,20	14,80	15,40	220,80	294/363	
АРОМНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ №203	170	4,19	6,50	32,00	221,80	203	2017
С САХАРОМ И ЛИМОНОМ №686	200	0,30	0,00	15,20	60,00	686	2011
ПШЕНИЧНЫЙ №6	50	3,95	0,50	21,15	116,33	6	
Итого за прием пищи:	550	20,64	21,80	83,75	618,93		
Полдник							
ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ ТК №54-1С	250	5,80	7,00	7,15	115,20	ТК №54-1С	2022
ПОТОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ №53	200	0,30	0,00	16,00	66,44	№53	
Б ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3,12	0,40	19,28	87,60	6	
Итого за прием пищи:	490	9,22	7,40	42,43	269,24		

-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ



Согласовано
Директор
29.08.2025
Октябрьский
Курбанов

29.08.2025 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕВНИК С ТВОРОГОМ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ №154	200/40	12,2	15,8	37,9	279,9	154	
РВРОД С МАСЛОМ № 1	40/10	5,00	4,40	25,20	156,00	1	2016
ТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) №338	120	0,60	0,60	14,30	68,40	328	
САХАРОМ КАРКАДЕ №685К	200	0,20	0,00	15,60	42,00	685К	2011
за прием пищи:	610	18	20,8	93	546,3		
Полдник							
КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ЕЛИЯМИ ТК №54-7С	250	6,40	3,50	2,30	149,50	ТК №54-7С	2022
САХАРОМ № 685	200	0,20	0,00	15,00	58,00	685	2011
ПШЕНИЧНЫЙ №6	40	3,12	0,40	19,28	87,60	6	
за прием пищи:	490	9,72	3,90	36,58	295,10		

-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов возрастной группы 12-18 лет МОУ

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал
Итого за период	293,94/296,64	298,91/299,11	1252,96/1254,06	8745,3/8746,9
Среднее значение за период	29,4/29,7	29,9/29,9	125,3/125,4	874,5/874,7
Соотношение пищевых веществ	1	1	4	

ик рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи 2017. - 543с.

ик рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Продинформ, 2004. - 640с.

ик рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов ФГБУ НИЗД права России, НИИ ГИЗДИП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. -

шы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян

ик рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи ; 2011. - 584с.

ик рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Ибирек 2022. - 584с.