

Планирование: КТУ «Общественная школа №2 села Астраханка

Где-то образования по Астраханскому району

Правления образования Акмолинской области»

Директор Хомякова Г.В.

2026г.

Утверждено: ТОО «Астана АРКАДИЯ ХИП»

Директор Зайт И.Г.

на 2026г.

Лето-осень

Наименование блюд	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал
I неделя															
1-й день															
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	372,8
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9
яблоко / фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0
Хлеб ржаной-пшеничный \пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	550	31,8	10,8	76,9	605,8	590	35,8	11,1	85,5	686	620	37,8	13,2	89,9	704,7
		21,0%	16,0%	50,8%	28,8%		14,0%	28,0%	58,0%	28,6%		14,0%	29,0%	57,0%	25,2%
2-й день															
Митболы из говядины	70	18,8	3,0	3,8	178,6	90	21,5	4,2	6,4	199,2	100	24,0	4,3	8,0	237,7
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Картофельно-морковное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8
Напиток Денсаулык	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржаной-пшеничный \пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	450,0	24,2	11,8	47,6	518,5	510,0	28,0	15,7	56,6	600,6	550,0	30,9	15,0	60,4	700,1
		18,7%	20,6%	36,7%	25%		14,0%	28,0%	58,0%	25,0%		14,0%	29,0%	57,0%	25,0%
3-й день															
Куриная грудка с овощами, сыром	70	17,10	2,3	1,2	175,9	90	18,1	2,6	1,30	201,90	100	18,20	2,80	2,30	285,10
Макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6
чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3

Хлеб ржаной-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	550,0	33,0	12,7	69,8	704,1	610,0	35,7	13,4	78,8	778,2
		18,7%	16,3%	39,7%	33,5%		14,0%	28,0%	58,0%	32,4%

4-й

день

Салат из капусты белокочанной\огурца	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3
уха из горбуши	200	10,13	4,93	11,98	129,79	250	12,5	6,09	14,73	160,07	300	14,12	8,52	16,98	190,85

булочка\бугер\бродная с сыром\бугер\брод с сыром	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7	50	7,3	12,2	27,9	364,7
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржаной-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	540,0	20,4	20,9	71,7	669,8	630,0	23,8	22,2	79,7	726,9	700,0	25,6	26,6	83,0	780,4
		12,2%	28,1%	42,8%	31,9%		14,0%	28,0%	58,0%	30,3%		14,0%	29,0%	57,0%	27,9%

5-й

день

Овощная нарезка	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87,6
Бешбармак из говядины	200	19,5	14,3	34,7	342,5	250	24,4	17,9	43,4	428,1	300	29,2	21,4	52	513,7
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржаной-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	490,0	22,7	18,7	69,4	539,5	580,0	28,7	23,4	84,6	666,1	650,0	33,7	27,0	94,9	759,8
		16,8%	31,2%	51,5%	25,7%		17,4%	32,6%	56,0%	27,8%		18,0%	34,0%	57,0%	29,2%

лето-осень

Наименование блюд	Возраст 7-10 лет					Возраст 11-15 лет					Возраст 16-18 лет				
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал

2 недели

1-й
день

Поджарка из птицы	70	17,7	3,1	7,9	132,2	90	21,5	3,8	15,8	190,2	100	23,9	4,2	17,6	211,3					
Рис рассыпчатый	130	3,0	2,8	24,0	140,1	150	3,7	4,4	30,0	182,5	180	4,4	5,9	35,2	221,4					
чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3					
яблоко / фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0					
Хлеб ржано-пшеничный \пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0					
	550	30,9	10,6	71,8	595,1	610,0	36,2	13,0	90,2	718,0	650,0	39,3	14,9	97,2	778,0					
		20,8%	16,0%	48,3%	28,3%		14,0%	28,0%	58,0%	29,9%		14,0%	29,0%	57,0%	27,8%					

2-й день

Ёжики из говядины	70	13,2	4,5	6,6	184,5	90	16	5,9	11,9	199,9	100	19,5	6,4	20,1	225,6					
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1					
Макароны отварные	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6					
Компот из сухофруктов ссахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5					
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0					
	450	21,88	14,63	66,51	568,01	510	26,35	16,37	80,68	631,53	550	31,07	17,21	95,12	693,83					
		15,4%	23,2%	46,8%	27%		14,0%	28,0%	58,0%	26,3%		14,0%	29,0%	57,0%	25%					

3-й день

Жаркое по домашнему изптицы	200	15,9	6,2	12,2	320,0	220	17,1	7,4	13,8	340,9	250	21,0	8,0	15,2	361,9					
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9					
яблоко/ фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0					
Хлеб ржано-пшеничный \пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0					
	550	26,1	10,9	52,1	629,4	590,0	28,1	12,2	58,2	672,8	620,0	32,0	12,8	59,6	693,8					
		16,6%	15,6%	33,1%	30,0%		14,0%	28,0%	58,0%	28,0%		14,0%	29,0%	57,0%	25%					

4-й

день

Гречка рассыпчатая	130	3,0	2,8	24,0	236,1	150	3,7	4,4	30,0	269,5	180	4,4	5,9	35,2	321,4
Соевые сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	450	17,4	8,2	65,0	625,1	510,0	23,0	9,9	77,2	710,3	550,0	25,3	12,1	86,0	821,4
		11,1%	11,8%	41,6%	29,8%		14,0%	28,0%	58,0%	29,6%		14,0%	29,0%	57,0%	29,3%
5-й день															
Овощная нарезка	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87,6
Бешибармак из говядины	200	19,5	14,3	34,7	342,5	250	24,4	17,9	43,4	428,1	300	29,2	21,4	52	513,7
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	490,0	22,7	18,7	69,4	539,5	580,0	28,7	23,4	84,6	666,1	650,0	33,7	27,0	94,9	759,8
		16,8%	31,2%	51,5%	25,7%		17,4%	32,6%	56,0%	27,8%		18,0%	34,0%	57,0%	29,2%

Лето-осень

Наименование блюд	Возраст 7-10 лет															Возраст 11-15 лет															Возраст 16-18 лет																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
	Выход, г					Б, г					Ж,г					У,г					ккал					Выход, г					Б,г					Ж,г					У,г					ккал																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
	3 неделя																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Рагу из птицы	200	17,1	7,4	13,8	206,4	220	21,0	8,0	15,2	310,9	250	24,0	10,0	17,0	360,9																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	540	20,43	20,93	71,68	669,7 ⁹	630	23,8	22,19	79,73	726,8 ⁷	700	25,62	26,62	82,98	780,35
		12,2%	28,1%	42,8%	32%		14,0%	28,0%	58,0%	30,3%		14,0%	29,0%	57,0%	28%
5-й день															
Овощная нарезка	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87,6
Бешбармак из го- вядины	200	19,5	14,3	34,7	342,5	250	24,4	17,9	43,4	428,1	300	29,2	21,4	52	513,7
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	490,0	22,7	18,7	69,4	539,5	580,0	28,7	23,4	84,6	666,1	650,0	33,7	27,0	94,9	759,8
		16,8%	31,2%	51,5%	25,7%		17,4%	32,6%	56,0%	27,8%		18,0%	34,0%	57,0%	29,2%

Лето-осень

Наименование блюд	Возраст 7-10 лет						Возраст 11-15 лет						Возраст 16-18 лет					
	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал	Выход, г	Б, г	Ж, г	У, г	ккал			
	4 неделя																	
1-й день																		
Плов из птицы	200	21,6	6,1	37,0	296,4	220	24,8	6,3	41,1	354,1	250	26,8	8,4	45,5	372,8			
чай с молоком и сахаром	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3	200	7,7	4,3	12,9	199,3			
яблоко / фрукт по сезону	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0			
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	550	31,8	10,8	76,9	619,2	590	35,8	11,1	85,5	699,4	620	37,8	13,2	89,9	718,1			
		20,5%	15,7%	49,7%	29,5%		14,0%	28,0%	58,0%	29,1%		14,0%	29,0%	57,0%	25,6%			
2-й день																		
Салат из капусты белокочанной и огурца	60	0,5	3,1	2,4	39,3	80	0,7	3,1	3,2	43,6	100	0,9	5,1	4,2	66,3			
ежики из говядины	70	13,2	4,5	6,6	184,5	90	16	5,9	11,9	199,9	100	19,5	6,4	20,1	225,6			
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1			
Картофельное пюре	130	2,4	4,7	12,6	161,8	150	2,7	7,3	14,5	200,8	180	3,1	6,5	16,7	261,8			
Компот из сухофруктов с сахаром	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5	200	0,3	0,4	15,6	68,5			
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0			
	510	19,1	16,7	52,8	563,7	590	23,2	20,8	65,3	644,9	650	27,3	22,5	76,7	754,3			
		13,6%	26,7%	37,5%	26,84%		14,0%	28,0%	58,0%	26,9%		14,0%	29,0%	57,0%	27%			
3-й день																		
Филе куриное в сметанном соусе	70	17,10	2,3	1,2	175,9	90	18,1	2,6	1,30	201,90	100	18,20	2,80	2,30	285,10			
рис рассыпчатый с овощами	130	5,7	5,7	28,7	205,4	150	6,6	6,0	33,1	231,0	180	7,8	6,3	39,3	267,6			
Какао с молоком	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9	200	7,7	4,3	12,9	185,9			
яблоко / фрукт по	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0	120	0,3	0,1	13,2	56,0			

Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
пшеничный	550	32,98	12,73	69,81	690,71	610	35,65	13,37	78,78	764,83	650	36,97	13,91	86,02	884,63
		19,1%	16,6%	40,4%	32,9%		14,0%	28,0%	58,0%	31,9%		14,0%	29,0%	57,0%	31,6%

4-й

день

Фишболы рыбные	70	11,4	1,3	9,8	210,9	90	15,5	1,3	11,5	240,2	100	17,1	2,0	15,1	299,4
Гречка рассыпчатая	130	3,0	2,8	24,0	236,1	150	3,7	4,4	30,0	269,5	180	4,4	5,9	35,2	321,4
Соус сметанный	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1	20	0,5	3,7	1,8	42,1
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	450	17,4	8,2	65,02	625,12	510	23	9,9	77,2	710,3	550	25,3	12,1	86	821,4
		11,1%	11,8%	41,6%	29,8%		14,0%	28,0%	58,0%	29,6%		14,0%	29,0%	57,0%	29,3%

5-й день

Овощная нарезка	60	0,7	4	5,3	61	80	1	5	7,3	79,5	100	1,2	5,1	9	87,6
Бешбармак из говядины	200	19,5	14,3	34,7	342,5	250	24,4	17,9	43,4	428,1	300	29,2	21,4	52	513,7
Компот из свежих яблок	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5	200	0,3	0,1	15,6	68,5
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,3	13,8	67,5	50	3,0	0,4	18,3	90,0	50	3,0	0,4	18,3	90,0
	490,0	22,7	18,7	69,4	539,5	580,0	28,7	23,4	84,6	666,1	650,0	33,7	27,0	94,9	759,8
		16,8%	31,2%	51,5%	25,7%		17,4%	32,6%	56,0%	27,8%		18,0%	34,0%	57,0%	29,2%