



«Согласовано»
Директор ГКУ на ПХВ
«Школа-лицей №56
имени Шакарима»
Акимага города Астаны
Оспанова А.К.
«23» мая 2025 год

«Согласовано»
Председатель
попечительского совета
У.А.Абдукадирова
«23» мая 2025 год

«Утверждаю»
Директор ИП «Тасполатова Б.П.»
Тасполатова Б.П.
«23» мая 2025 год
ИП
Тасполатова Б.П.



Примерное 2-х недельное меню
в школьный оздоровительный лагерь на 2025 год

1 неделя

№ п/п	Наименование блюд	Выход /гр/	Ккал	Цена
Понедельник				
Завтрак				
1	Каша молочная кукурузная	150/10	325.3	300
2	Чай с лимоном	200	54.8	150
3	Хлеб пшеничный	50	121	20
4	Масло сливочное	10	99	50
5	Яблоко	1 шт	94	150
Обед			694,1	
1	Гуляш с овощами	30/25	108	450
2	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	158	150
3	Компот из сухофруктов	200	125.6	100
4	Хлеб пшеничный	50	121	20
			598,9	
Итого				1390 тг
Вторник				
Завтрак				
1	Каша геркулесовая молочная	150/10	229.3	300
2	Чай с сахаром	200	111,6	100
3	Хлеб пшеничный	50	121	20
4	Сыр порционнно	10	36.2	50
Обед			498,1	
1	Борщ со сметаной на к/б	150/10	162.3	300
2	Котлета из говядины соусом	50/50	121,6	400
3	Макароны припущенные	100	219.9	150
4	Компот из сухофруктов	200	125.6	100
5	Хлеб пшеничный	50	121	20
			674,9	
Итого				1440 тг
Среда				
Завтрак				
1	Пирожки с картошкой	80	213,1	200
2	Компот из сухофруктов	200	125.6	100
Обед			338,7	
1	Салат из капусты с редиской	50	31.5	300

2	Тефтели в соусе	50/50	154.3	400
3	Картофельное пюре	100	166.5	150
4	Чай каркаде	200	51	150
5	Хлеб пшеничный	50	121	20
			524,3	
Итого				1320 мг
Четверг	Завтрак	Выход /гр/	Ккал	
1	Рогалик со сгущенкой	80	354,6	250
2	Чай с лимоном	200	54.8	150
Обед			409,4	
1	Суп гороховый на к/б	150	202	300
2	Плов из говядины	150/40	413.8	500
3	Компот из сухофруктов	200	125.6	100
4	Хлеб пшеничный	50	121	20
			862,4	
				1320 мг
Пятница	Завтрак	Выход /гр/	Ккал	
1	Каша пшеничная молочная	150/10	287.1	300
2	Чай с сахаром	200	111.6	100
3	Хлеб пшеничный	50	121	20
Обед			519,7	
1	Суп "Рассольник" со сметаной на к/б	150/10	112.8	300
2	Биточки из говядины с соусом	50/50	156.8	450
3	Макаронные припущенные	100	219.9	150
4	Чай с сахаром	200	111.6	100
5	Хлеб пшеничный	50	121	20
			722,1	
Итого				1440 мг

2 неделя

№ п/п	Наименование блюд	Выход /гр/	Ккал	
Понедельник	Завтрак			
1	Каша рисовая молочная	150/10	219.2	300
2	Чай с сахаром	200	111.6	100
3	Хлеб пшеничный	50	121	20
4	Сыр порционно	10	36.2	50
Обед			488	
1	Жаркое с мясом говядины	150/40	210	500
2	Чай с лимоном	200	54.8	150
3	Хлеб пшеничный	50	121	20
			505,7	
Итого				1140 мг
Вторник	Завтрак	Выход /гр/	Ккал	
1	Сдоба с творогом	80	289.3	250
2	Компот из сухофруктов	200	125.6	100
Обед			414,9	
1	Салат «Витаминный» на р/м	50	46.0	350

	2	Фрикадельки с соусом	50/50	160.4	450
	3	Спагетти	100	169.5	150
	4	Компот из сухофруктов	200	125.6	100
	5	Хлеб пшеничный	50	121	20
				502,6	
		Итого			1420 мг
Среда		Завтрак	Выход /гр/	Ккал	
	1	Коржик молочный	80	327	200
	2	Какао с молоком	200	187.5	150
		Обед		514,5	
	1	Суп "Рассольник" со сметаной на к/б	150/10	112.8	300
	2	Биточки, из говядины с соусом	50/50	156.8	450
	3	Пюре картофельное	100	106.5	150
	4	Чай с сахаром	200	111.6	100
	5	Хлеб пшеничный	50	121	20
				608,7	
		Итого			1370 мг
Четверг		Завтрак	Выход /гр/	Ккал	
	1	Плюшка с маком и сахаром	80	316	200
	2	Чай с лимоном	200	54,8	150
		Обед		370,8	
	1	Латша по домашнему с курицей	150/10	255,9	300
	2	Тефтели в соусе	50/50	154.3	450
	3	Макароны припущенные	100	219.9	150
	4	Компот из сухофруктов	200	125.6	100
	5	Хлеб пшеничный	50	121	20
				876,7	
		Итого			1370 мг
Пятница		Завтрак	Выход /гр/	Ккал	
	1	Каша гречневая молочная	150/10	342.5	300
	2	Чай с лимоном	200	50	150
	3	Печенье «Здоровье»	20	175	30
		Обед		567,5	
	1	Салат летний на р/м	50	51.3	300
	2	Суп «Гороховый» на к/б	150	230	300
	3	Рагу овощное с мясом говядины	150/40	210	500
	4	Сок натуральный	200	110	150
	5	Хлеб пшеничный	50	121	20
				722,3	
		Итого			1750 мг

Стоимость рациона - 1300 тенге/в день

Средняя калорийность: 1249,8 Ккал