



Министерство образования и науки  
Республики Казахстан

Директор ОУ

Э.И. Ибрагимова  
Ибрагимова  
Эльза  
Ильдусовна  
Ини

## ОБУЧАЮЩИХСЯ В 5-11 КЛАССАХ

c 02.03.2026

| Но-<br>мер<br>ре-<br>ц. | Прием пищи, наименование изделий<br>(блюда) | Вы-ход, г | Белки, г | Жиры, г | Угле-<br>воды, г | ЭЦ, ккал | Минеральные элементы, мг |    |   |    | Витамины, мг |                |                | Вита-мин<br>С, мг |
|-------------------------|---------------------------------------------|-----------|----------|---------|------------------|----------|--------------------------|----|---|----|--------------|----------------|----------------|-------------------|
|                         |                                             |           | всего    | всего   |                  |          | Са                       | Мg | Р | Fe | А            | В <sub>1</sub> | В <sub>2</sub> |                   |

## Горячий завтрак

[illegible]

Итого за 'Горячий завтрак'

## 2 ДЕНЬ

| 2. ДЕНЬ                    |                                                |     |      |      |      |     |       |      |       |     |      |     |     |     |      |
|----------------------------|------------------------------------------------|-----|------|------|------|-----|-------|------|-------|-----|------|-----|-----|-----|------|
| Горячий завтрак            |                                                |     |      |      |      |     |       |      |       |     |      |     |     |     |      |
| -                          | Хлеб пшеничный                                 | 30  | 1,8  | 0,2  | 11,1 | 54  | 0,0   | 0,0  | 0,0   | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0  |
| -                          | Хлеб ржаной                                    | 30  | 1,8  | 0,4  | 12,5 | 57  | 10,5  | 14,1 | 47,4  | 1,2 | 0,0  | 0,1 | 0,0 | 0,0 | 0,8  |
| 29/10                      | Чай с лимоном                                  | 200 | 0,2  | 0,1  | 9,9  | 40  | 2,2   | 0,6  | 1,0   | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,1  |
| 4/13                       | Сыр (порциями)                                 | 10  | 1,5  | 2,7  | 0,0  | 35  | 100,0 | 5,5  | 60,0  | 0,1 | 21,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 1,9  |
| 32/1                       | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 100 | 1,4  | 6,0  | 9,0  | 90  | 34,1  | 19,3 | 38,0  | 1,2 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 6,5  |
| 3/3                        | Картофельное пюре с маслом сливочным           | 180 | 3,7  | 4,3  | 26,5 | 158 | 40,8  | 36,4 | 104,2 | 1,4 | 22,5 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 3,0  |
| 36/8                       | Тефтели из мяса говядины с рисом               | 100 | 10,7 | 10,8 | 14,3 | 192 | 18,7  | 23,0 | 150,3 | 2,1 | 0,0  | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 12,3 |
| Итого за 'Горячий завтрак' |                                                | 650 | 21,2 | 24,2 | 83,3 | 626 | 206,2 | 98,9 | 400,9 | 6,0 | 43,5 | 0,3 | 0,3 | 0,3 | 12,3 |

### 3 ДЕНЬ

[illegible]



|                            |                                                  |     |      |      |      |     |      |       |       |     |      |     |     |     |
|----------------------------|--------------------------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|-------|-------|-----|------|-----|-----|-----|
| 6/40                       | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100 | 1,9  | 6,1  | 12,2 | 120 | 17,5 | 24,9  | 52,6  | 0,7 | 0,0  | 0,1 | 0,1 | 4,0 |
| 3/4                        | Каша гречневая вязкая                            | 200 | 6,1  | 5,1  | 31,8 | 190 | 12,5 | 93,2  | 137,5 | 3,2 | 20,0 | 0,2 | 0,1 | 0,0 |
| 2/9                        | Мясо птицы отварное в соусе                      | 100 | 11,6 | 11,2 | 2,4  | 157 | 11,8 | 10,0  | 83,2  | 0,9 | 30,2 | 0,0 | 0,1 | 0,4 |
| Итого за 'Горячий завтрак' |                                                  | 660 | 23,4 | 23,0 | 79,9 | 617 | 52,5 | 142,2 | 320,7 | 6,1 | 50,2 | 0,3 | 0,2 | 4,4 |

#### 4 ДЕНЬ

|                            |                                         |     |      |      |      |     |      |      |       |     |      |     |     |      |
|----------------------------|-----------------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|------|-------|-----|------|-----|-----|------|
| Горячий завтрак            |                                         |     |      |      |      |     |      |      |       |     |      |     |     |      |
| -                          | Хлеб пшеничный                          | 40  | 2,4  | 0,2  | 14,8 | 72  | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0  |
| -                          | Хлеб ржаной                             | 30  | 1,8  | 0,4  | 12,5 | 57  | 10,5 | 14,1 | 47,4  | 1,2 | 0,0  | 0,1 | 0,0 | 0,0  |
| 27/10                      | Чай полуслидкий                         | 230 | 0,2  | 0,1  | 5,8  | 23  | 0,2  | 0,0  | 0,0   | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 10,0 |
| -                          | Яблоки                                  | 100 | 0,4  | 0,4  | 11,6 | 49  | 16,0 | 9,0  | 11,0  | 2,2 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 13,2 |
| 292/17                     | Жаркое из мяса бройлер-цыплят с овощами | 250 | 18,4 | 25,4 | 27,4 | 470 | 45,6 | 59,3 | 263,9 | 3,0 | 82,8 | 0,2 | 0,3 | 23,2 |
| Итого за 'Горячий завтрак' |                                         | 650 | 23,3 | 26,5 | 72,1 | 671 | 72,3 | 82,4 | 322,3 | 6,4 | 82,8 | 0,3 | 0,3 | 23,2 |

#### 5 ДЕНЬ

|                            |                                                                |     |      |      |      |     |       |       |       |     |      |     |     |      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-----|-------|-------|-------|-----|------|-----|-----|------|
| Горячий завтрак            |                                                                |     |      |      |      |     |       |       |       |     |      |     |     |      |
| -                          | Хлеб пшеничный                                                 | 30  | 1,8  | 0,2  | 11,1 | 54  | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0  |
| -                          | Хлеб ржаной                                                    | 30  | 1,8  | 0,4  | 12,5 | 57  | 10,5  | 14,1  | 47,4  | 1,2 | 0,0  | 0,1 | 0,0 | 0,0  |
| 6/10                       | Компот из сухофруктов                                          | 200 | 1,0  | 0,1  | 23,2 | 88  | 31,3  | 20,0  | 27,2  | 0,7 | 0,0  | 0,0 | 0,1 | 0,5  |
| 6/1                        | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 100 | 1,5  | 6,0  | 9,3  | 93  | 41,4  | 17,8  | 31,9  | 0,6 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 33,9 |
| 17/4                       | Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным          | 180 | 5,3  | 5,5  | 28,4 | 183 | 104,5 | 29,5  | 125,6 | 0,6 | 21,8 | 0,1 | 0,1 | 0,5  |
| 7                          | Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят                       | 100 | 15,1 | 14,2 | 13,1 | 241 | 16,6  | 21,3  | 134,4 | 1,9 | 41,4 | 0,1 | 0,1 | 0,3  |
| Итого за 'Горячий завтрак' |                                                                | 640 | 26,6 | 26,3 | 97,6 | 715 | 204,4 | 102,6 | 366,4 | 4,9 | 63,3 | 0,3 | 0,3 | 35,1 |

#### 6 ДЕНЬ

|                            |                                                |     |      |      |      |     |       |       |       |     |      |     |     |     |
|----------------------------|------------------------------------------------|-----|------|------|------|-----|-------|-------|-------|-----|------|-----|-----|-----|
| Горячий завтрак            |                                                |     |      |      |      |     |       |       |       |     |      |     |     |     |
| -                          | Хлеб пшеничный                                 | 30  | 1,8  | 0,2  | 11,1 | 54  | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| -                          | Хлеб ржаной                                    | 30  | 1,8  | 0,4  | 12,5 | 57  | 10,5  | 14,1  | 47,4  | 1,2 | 0,0  | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 29/10                      | Чай с лимоном                                  | 200 | 0,2  | 0,1  | 9,9  | 40  | 2,2   | 0,6   | 1,0   | 0,1 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,8 |
| 32/1                       | Салат из отварной свеклы с растительным маслом | 100 | 1,4  | 6,0  | 9,0  | 90  | 34,1  | 19,3  | 38,0  | 1,2 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 1,9 |
| 3/3                        | Картофельное пюре с маслом сливочным           | 180 | 3,7  | 4,3  | 26,5 | 158 | 40,8  | 36,4  | 104,2 | 1,4 | 22,5 | 0,1 | 0,1 | 6,5 |
| 12/7                       | Биточки (котлеты) из рыбы минтай               | 100 | 12,2 | 6,4  | 14,1 | 162 | 32,1  | 43,3  | 179,9 | 1,2 | 6,6  | 0,1 | 0,1 | 0,3 |
| Итого за 'Горячий завтрак' |                                                | 640 | 21,2 | 17,2 | 83,1 | 561 | 119,6 | 113,6 | 370,5 | 5,0 | 29,1 | 0,3 | 0,3 | 9,6 |



Горячий завтрак

... and pak

Горячий завтрак

Итого за 'Горячий завтрак'

Горячий завтрак

Итого за 'Горячий завтрак'

Горячий завтрак

растительным маслом



|                            |                               |     |      |      |      |     |      |      |       |     |      |     |     |     |
|----------------------------|-------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-----|
| 4/9                        | Плов из мяса цыплят-бройлеров | 220 | 19,8 | 21,6 | 41,3 | 438 | 22,4 | 37,1 | 177,5 | 1,8 | 34,8 | 0,1 | 0,1 | 1,0 |
| Итого за 'Горячий завтрак' |                               | 620 | 25,6 | 28,2 | 83,4 | 680 | 67,1 | 70,5 | 262,9 | 4,3 | 34,8 | 0,1 | 0,2 | 3,0 |

### 11 ДЕНЬ

#### Горячий завтрак

|                            |                                                                |     |      |      |      |     |       |       |       |     |      |     |     |      |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|-----|-------|-------|-------|-----|------|-----|-----|------|
| -                          | Хлеб пшеничный                                                 | 30  | 1,8  | 0,2  | 11,1 | 54  | 0,0   | 0,0   | 0,0   | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0  |
| -                          | Хлеб ржаной                                                    | 30  | 1,8  | 0,4  | 12,5 | 57  | 10,5  | 14,1  | 47,4  | 1,2 | 0,0  | 0,1 | 0,0 | 0,0  |
| 6/10                       | Компот из сухофруктов                                          | 200 | 1,0  | 0,1  | 23,2 | 88  | 31,3  | 20,0  | 27,2  | 0,7 | 0,0  | 0,0 | 0,1 | 0,5  |
| 6/1                        | Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом | 100 | 1,5  | 6,0  | 9,3  | 93  | 41,4  | 17,8  | 31,9  | 0,6 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 33,9 |
| 3/3                        | Картофельное пюре с маслом сливочным                           | 180 | 3,7  | 4,3  | 26,5 | 158 | 40,8  | 36,4  | 104,2 | 1,4 | 22,5 | 0,1 | 0,1 | 6,5  |
| 7                          | Биточки (котлеты) из мяса бройлер-цыплят                       | 100 | 15,1 | 14,2 | 13,1 | 241 | 16,6  | 21,3  | 134,4 | 1,9 | 41,4 | 0,1 | 0,1 | 0,3  |
| Итого за 'Горячий завтрак' |                                                                | 640 | 25,0 | 25,1 | 95,7 | 690 | 140,6 | 109,6 | 345,0 | 5,6 | 63,9 | 0,3 | 0,3 | 41,2 |

### 12 ДЕНЬ

#### Горячий завтрак

|                            |                                                |     |      |      |      |     |      |      |       |     |      |     |     |     |
|----------------------------|------------------------------------------------|-----|------|------|------|-----|------|------|-------|-----|------|-----|-----|-----|
| -                          | Хлеб пшеничный                                 | 30  | 1,8  | 0,2  | 11,1 | 54  | 0,0  | 0,0  | 0,0   | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| -                          | Хлеб ржаной                                    | 30  | 1,8  | 0,4  | 12,5 | 57  | 10,5 | 14,1 | 47,4  | 1,2 | 0,0  | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 27/10                      | Чай сладкий                                    | 200 | 0,2  | 0,1  | 9,9  | 39  | 0,3  | 0,0  | 0,0   | 0,0 | 0,0  | 0,0 | 0,0 | 0,0 |
| 49/1                       | Салат "Винегрет" с растительным маслом         | 100 | 1,4  | 6,1  | 10,5 | 100 | 21,4 | 19,1 | 43,8  | 0,8 | 0,0  | 0,1 | 0,0 | 4,0 |
| 46/3                       | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 200 | 7,1  | 4,0  | 45,5 | 245 | 14,0 | 9,6  | 53,1  | 1,0 | 12,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 |
| 2/9                        | Мясо птицы отварное в соусе                    | 100 | 11,6 | 11,2 | 2,4  | 157 | 11,8 | 10,0 | 83,2  | 0,9 | 30,2 | 0,0 | 0,1 | 0,4 |
| Итого за 'Горячий завтрак' |                                                | 660 | 24,0 | 21,8 | 92,0 | 652 | 58,0 | 52,7 | 227,5 | 3,9 | 42,2 | 0,2 | 0,2 | 4,4 |

|                         |  |      |       |       |        |      |        |        |        |      |       |     |     |       |
|-------------------------|--|------|-------|-------|--------|------|--------|--------|--------|------|-------|-----|-----|-------|
| Итого за период         |  | 7720 | 282,4 | 286,7 | 1031,0 | 7873 | 1299,7 | 1116,1 | 3757,9 | 64,1 | 533,2 | 3,0 | 2,9 | 227,1 |
| Итого средний за 1 день |  | 643  | 23,5  | 23,9  | 85,9   | 656  | 108,3  | 93,0   | 313,2  | 5,3  | 44,4  | 0,2 | 0,2 | 18,9  |