



УТВЕРЖДАЮ

Директор  
КГУ «Школа-гимназия  
отдела образования города  
Лисаковска» Управления  
образования акимата  
Костанайской области  
Ахметкалиева А.М.

10.01.2022 г.

**Двухнедельное перспективное меню по организации питания в  
пришкольном оздоровительном лагере КГУ «Школа-гимназия отдела  
образования города Лисаковска» Управления образования акимата  
Костанайской области.**

**1 неделя**

| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>                | <b>ВЫХОД</b> |
|-----------------------------------|--------------|
| <u>Завтрак</u>                    |              |
| Пирожки печеные с картошкой       | 100          |
| Чай с сахаром                     | 200          |
| Хлеб                              | 60           |
| <u>Обед</u>                       |              |
| Солянка домашняя со сметаной      | 20/300       |
| Рагу из курицы                    | 40/70        |
| Картофельное пюре с маслом        | 150          |
| Компот из сухофруктов             | 200          |
| Хлеб                              | 60           |
| Мороженое                         | 1 штука      |
| <b>ВТОРНИК</b>                    | <b>ВЫХОД</b> |
| <u>Завтрак</u>                    |              |
| Кулебяка печеная с капустой       | 110          |
| Кофейный напиток                  | 200          |
| <u>Обед</u>                       |              |
| Салат из свежих помидор с зеленью | 100          |
| Щи со сметаной                    | 20/300       |
| Плов из курицы                    | 25/200       |
| Компот из сухофруктов             | 200          |
| Хлеб                              | 60           |
| Фрукт                             | 1/2          |



| <b>СРЕДА</b>                      | <b>ВЫХОД</b> |
|-----------------------------------|--------------|
| <u>Завтрак</u>                    |              |
| Каша молочная пшеничная с маслом  | 10/250       |
| Кулебяка с творогом               | 110          |
| Какао с молоком                   | 200          |
| Хлеб                              | 60           |
| <u>Обед</u>                       |              |
| Салат из свежих огурцов с зеленью | 100          |
| Суп рыбный с зеленью              | 10/300       |
| Сарделька отварная с соусом       | 60/50        |
| Картофельное пюре+капуста тушёная | 100/100      |
| Сок абрикосовый                   | 200          |
| Хлеб                              | 60           |
| Фрукт                             | 1/2          |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                    |              |
| <u>Завтрак</u>                    |              |
| Расстегай с рыбой                 | 110          |
| Какао с сахаром                   | 200          |
| <u>Обед</u>                       |              |
| Винегрет овощной                  | 100          |
| Рассольник со сметаной и зеленью  | 20/300       |
| Домашнее жаркое                   | 40/200       |
| Компот из свеж. фруктов           | 200          |
| Хлеб                              | 60           |
| Шоколад                           | 1 штука      |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                    |              |
| <u>Завтрак</u>                    |              |
| Запеканка картофельная с маслом   | 10/200       |
| Чай с молоком                     | 200          |
| <u>Обед</u>                       |              |
| Салат из свежей капусты           | 100          |
| Свекольник со сметаной            | 20/300       |
| Мясо тушенное с овощами           | 100/120      |
| Макароны с маслом                 | 150          |
| Компот из с/ф                     | 200          |
| Хлеб                              | 60           |
| Сок                               | 200          |

**2 неделя**

| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>         | <b>Выход</b> |
|----------------------------|--------------|
| <u>Завтрак</u>             |              |
| Каша молочная «Дружба»     | 10/250       |
| Батончик с сыром           | 85           |
| Чай с сахаром              | 200          |
| Хлеб                       | 60           |
| <u>Обед</u>                |              |
| Суп гороховый с зеленью    | 10/300       |
| Рыба тушеная с овощами     | 40/100       |
| Картофельное пюре с маслом | 150          |
| Компот из сухофруктов      | 200          |



|                                    |              |
|------------------------------------|--------------|
| Хлеб                               | 60           |
| Сок                                | 200          |
| <b>ВТОРНИК</b>                     | <b>Выход</b> |
| <u>Завтрак</u>                     |              |
| Каша кукурузная                    | 10/250       |
| Сосиска в тесте                    | 90           |
| Чай с сахаром                      | 200          |
| Хлеб                               | 60           |
| <u>Обед</u>                        |              |
| Суп «Волна» со сметаной и зеленью  | 20/300       |
| Гуляш из говядины                  | 100/120      |
| Каша гречневая с маслом            | 150          |
| Кисель фруктовый                   | 200          |
| Хлеб                               | 60           |
| Шоколад                            | 1 штука      |
| <b>СРЕДА</b>                       | <b>Выход</b> |
| <u>Завтрак</u>                     |              |
| Вареники картофельные с маслом     | 10/150       |
| Чай с молоком                      | 200          |
| <u>Обед</u>                        |              |
| Салат из свежей капусты с зеленью  | 100          |
| Суп с фрикадельками с зеленью      | 10/350       |
| Голубцы «ленивые»                  | 100/120      |
| Картофельное пюре                  | 150          |
| Компот из свежих фруктов           | 200          |
| Хлеб                               | 60           |
| Фрукт                              | 1/2          |
| <b>ЧЕТВЕРГ</b>                     | <b>Выход</b> |
| <u>Завтрак</u>                     |              |
| Каша молочная рисовая с маслом     | 10/300       |
| Кулебяка с яблоком                 | 110          |
| Чай с сахаром                      | 200          |
| Хлеб                               | 60           |
| <u>Обед</u>                        |              |
| Рассольник со сметаной и зеленью   | 20/300       |
| Котлета говяжья с соусом           | 50/50        |
| Рис с овощами                      | 150          |
| Компот из свежих фруктов           | 200          |
| Хлеб                               | 60           |
| Фрукт                              | 1/2          |
| <b>ПЯТНИЦА</b>                     | <b>Выход</b> |
| <u>Завтрак</u>                     |              |
| Пирожки печеные с картошкой        | 100          |
| Чай с сахаром                      | 200          |
| <u>Обед</u>                        |              |
| Салат из свежих овощей             | 100          |
| Борщ из свежей капусты со сметаной | 20/300       |
| Пельмени с маслом                  | 10/150       |
| Кисель фруктовый                   | 200          |
| Хлеб                               | 60           |
| Мороженое                          | 1 штука      |





БЕКІТЕМІН:   
Костанай облысы  
әкімдігі білім

басқармасының  
"Лисаков қаласы білім  
бөлімінің мектеп-  
гимназиясы" КММ  
директоры

Ахметкалиева А.М.

10.01.2022 ж.

Костанай облысы әкімдігі білім басқармасының "Лисаков қаласы білім бөлімінің мектеп-гимназиясы" КММ мектеп жанындағы сауықтыру лагерінде тамақтандыруды ұйымдастыру бойынша екі апталық перспективалық мәзір.

1 апта

| ДҮЙСЕНБІ                                | шығу   |
|---|--------|
| <u>Таңғы ас</u>                         |        |
| Картоппен піскен самса                  | 100    |
| Қант қосылған шай                       | 200    |
| Нан                                     | 60     |
| <u>Түскі ас</u>                         |        |
| Қаймақ қосылған үйдің тұздық сорпасы    | 20/300 |
| Тауықтан жасалған рагу                  | 40/70  |
| Май қосылған картоп езбесі              | 150    |
| Қақтан жасалған нәрсу                   | 200    |
| Нан                                     | 60     |
| Балмұздақ                               | 1 дана |
| СЕЙСЕНБІ                                | шығу   |
| <u>Таңғы ас</u>                         |        |
| Қырыққабат қосылған самса               | 110    |
| Кофе сусыны                             | 200    |
| <u>Түскі ас</u>                         |        |
| Жаңа піскен көк қосылған қызанақ салаты | 100    |
| Қаймақ қосылған щи                      | 20/300 |
| Тауықтан жасалған палау                 | 25/200 |
| Қақтан жасалған нәрсу                   | 200    |
| Нан                                     | 60     |
| Жемістер                                | 1/2    |
| СӘРСЕНБІ                                | шығу   |



| <u>Таңғы ас</u>                           |         |
|---|---------|
| Сүттен жасалған май қосылған тары ботқасы | 10/250  |
| Ірімшік қосылған самса                    | 110     |
| Сүт қосылған какао                        | 200     |
| Нан                                       | 60      |
| <u>Түскі ас</u>                           |         |
| Жаңа піскен көк қосылған қияр салаты      | 100     |
| Көк қосылған балық сорпасы                | 10/300  |
| Пісірілген шұжық соус қосылған            | 60/50   |
| Картоп пюресі қырыққабат бұқтырылған      | 100/100 |
| Өрік шырыны                               | 200     |
| Нан                                       | 60      |
| Жемістер                                  | 1/2     |
| <b>БЕЙСЕНБІ</b>                           |         |
| <b>шығу</b>                               |         |
| <u>Таңғы ас</u>                           |         |
| Расстегай отырып, балық                   | 110     |
| Қант қосылған какао                       | 200     |
| <u>Түскі ас</u>                           |         |
| Көкөністен жасалған винегрет              | 100     |
| Қаймақ пен көк қосылған рассольник        | 20/300  |
| Үйдің қуырдағы                            | 40/200  |
| Жаңа піскен жемістерден жасалған нәрсү    | 200     |
| Нан                                       | 60      |
| Шоколад                                   | 1 дана  |
| <b>ЖҰМА</b>                               |         |
| <b>шығу</b>                               |         |
| <u>Таңғы ас</u>                           |         |
| Май қосылған картоп пісірмесі             | 10/200  |
| Сүт қосылған шай                          | 200     |
| <u>Түскі ас</u>                           |         |
| Жаңа піскен қырыққабаттан жасалған салат  | 100     |
| Қаймақ қосылған свекольник                | 20/300  |
| Көкөністермен бұқтырылған ет              | 100/120 |
| Май қосылған макарон                      | 150     |
| Қақтан жасалған нәрсү                     | 200     |
| Нан                                       | 60      |
| Шырыны                                    | 200     |

## 2 апта

| <b>ДҮЙСЕНБІ</b>                 |        |
|---------------------------------|--------|
| <b>шығу</b>                     |        |
| <u>Таңғы ас</u>                 |        |
| «Дружба» сүттен жасалған ботқа  | 10/250 |
| Ірімшік қосылған батончик       | 85     |
| Сүт қосылған шай                | 200    |
| Нан                             | 60     |
| <u>Түскі ас</u>                 |        |
| Көк қосылған бұршақ сорпасы     | 10/300 |
| Көкөністермен бұқтырылған балық | 40/100 |
| Май қосылған картоп еzbесі      | 150    |
| Қақтан жасалған нәрсү           | 200    |
| Нан                             | 60     |
| Шырыны                          | 200    |



| <b>СЕЙСЕНБІ</b>   | <b>шығу</b> |
|---|-------------|
| <u>Таңғы ас</u>   |             |
| Жүгері ботқасы  | 10/250      |
| Қамырдағы шұжық   | 90          |
| Сүт қосылған шай  | 200         |
| Нан   | 60          |
| <u>Түскі ас</u>   |             |
| Қаймақ пен көк қосылған «Волна» сорпасы                 | 20/300      |
| Қара мал етінен жасалған гуляш                          | 100/120     |
| Май қосылған қарақұмық ботқасы                          | 150         |
| Жемістер киселі   | 200         |
| Нан   | 60          |
| Шоколад   | 1 дана      |
| <b>СӨРСЕНБІ</b>   | <b>шығу</b> |
| <u>Таңғы ас</u>   |             |
| Вареники картоп майы қосылған                           | 10/150      |
| Сүт қосылған шай  | 200         |
| <u>Түскі ас</u>   |             |
| Көк қосылған жаңа піскен қырыққабаттан жасалған салат   | 100         |
| Көк қосылған фрикаделькамен сорпа                       | 10/350      |
| «Еріншек» голубцы                                       | 100/120     |
| Картоп еzbесі   | 150         |
| Жаңа піскен жемістерден жасалған нәрсу                  | 200         |
| Нан   | 60          |
| Жеміс   | 1/2         |
| <b>БЕЙСЕНБІ</b>   | <b>шығу</b> |
| <u>Таңғы ас</u>   |             |
| Сүттен жасалған май қосылған күріш ботқасы              | 10/250      |
| Алма қосылған самса                                     | 110         |
| Қант қосылған шай                                       | 200         |
| Нан   | 60          |
| <u>Түскі ас</u>   |             |
| Қаймақ пен көк қосылған рассольник                      | 20/300      |
| Котлета сиыр соус қосылған                              | 50/50       |
| Күріш көкөніспен  | 150         |
| Жаңа піскен жемістерден жасалған нәрсу                  | 200         |
| Нан   | 60          |
| Жеміс   | 1/2         |
| <b>ЖҰМА</b>   | <b>шығу</b> |
| <u>Таңғы ас</u>   |             |
| Картоппен піскен самса                                  | 100         |
| Қант қосылған шай                                       | 200         |
| <u>Түскі ас</u>   |             |
| Жаңа піскен көкөністерден жасалған салат                | 100         |
| Қаймақ қосылған жаңа піскен қырыққабаттан жасалған борщ | 20/300      |
| Тұшпара майы қосылған                                   | 10/150      |
| Жемістер киселі   | 200         |
| Нан   | 60          |
| Балмұздақ   | 1 дана      |