

Бекітемін

№6 ЖББМ КММ директоры

М.Б. Сулейменов

« 2 »

2024 ж

2024-2025 оқу жылына арналған жалпы білім беретін мектептерде
бастауыш сыныптары 1-4 сынып бюджеттік есептен тамақтанатын
ЕКІ АПТАЛЫҚ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ Ас мәзірі

I неделя, 1-ый день (жаз-күз)

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	150/5	Молоко	120
		Рисовая крупа	40
		Сахар песок	10
		Масло сливочное	10
		Соль йодированная	1
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
		Молоко	100
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из св. моркови	60	Морковь	90
		Масло растительное	12
		Соль йодированная	1
		Сахар	5
Куры тушенные	80	Куры	162
		Морковь	30
		Лук репчатый	30
		Зелень	2
		Томатная паста	4
		Соль йодир.	2
		м/с	7
Гарнир: макаронные изделия	100	Макароны	35
		Масло слив.	7
		Соль иодир.	1
Компот из св.яблок	200	Яблоки	45
		Сахар песок	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	200	Горох	25
		Картофель	80
		Морковь	24
		Лук репчатый	8
		Грудинка говядина	40
		Соль иодир.	1
		м/с	10
Булочка сдобная с сыром	50/10	Зелень	2
		Мука пшеничная фортиф	60
		Сахар	20
		Молоко	15
		м/с	15

		Соль йодир.	1
		Куриное яйцо	0,5
		М/р	3
		Сыр	11
		Дрожжи	3
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели из филе курин. с соусом	80	Куриное филе	78
		Мука пшеничная фортиф	8
		Рисовая крупа	12
		Куриное яйцо	0,5
		Масло подсолнечное	4
		Лук репчатый	50
		Соль йодир.	1
Картофельное пюре	100	картофель	160
		Молоко	75
		Соль йодир.	1
		Масло сливочное	7
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
5-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Св огурец	60	Св.огурец	60
Мясные биточки говядина курица	80	Мясо говядина	50
		Мясо кур	50
		Лук репчатый	24
		Масло подсолнечное	10
		Соль йодир.	1
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		сухари	20
		Яйцо	0,5
Гарнир:Гречка отвар	100	Гречневая крупа	53
		Масло сливочное	7
		Соль йодир.	1
Чай черный сладкий	200	Чай черный гранулированный	2
Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20
2 неделя			
1 день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп «Домашняя лапша»	200	Картофель	80
		Макаронные изделия(лапша)	11
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Масло сливочное	7
		Соль йодир.	1
		Суп набор курица	50
		Зелень	2
Кондитерское изделие	40	Печенье	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	20
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
2-ой день			

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Гарнир: гречка отварная	100	Крупа гречневая	53
		Масло слив.	7
		Соль йодир.	1
Куры тушеные	80	Куры	162
		Марковь	30
		Лук репчатый	30
		Зелень	2
		Томатная паста	4
		Соль пищевая йодированная	1
		М/с	7
Салат витаминный	60	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Масло растительное	12
		Сахар	5
		Соль йодированная	1
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Компот из св.яблок	200	Яблоки	45
		Сахар песок	20
		Лимонная кислота	2
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная пшеничная	150/5	Молоко	120
		Пшено	40
		Сахар песок	10
		Масло слив	10
		Соль йодир.	1
Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшеничная форт.	60
		Сахар песок	20
		Молоко	15
		М/с	15
		Соль	1
		Куриное яйцо	0,5
		М/р	3
		Сыр	11
		Дрожжи	3
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
		Молоко	100
Хлеб р/п	20	Хлеб Р/п	20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп рыбный	200	Картофель	80
		Крупа пшеничная или рисовая	16
		Морковь	24
		Лук репчатый	8
		Рыба минтай	50
		Зелень	2
		Масло сливочное	10
		Соль йодир	1
Кондитерское изделие	40	Пряник	40
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р/п	20
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
5-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели (говядина, курица) с соусом	80	Мясо говядина	50
		Мясо кур	50
		Лук репчатый	50

		Масло подсолнечное	4
		Соль йодир	1
		Рис	12
		Мука фортиф	8
		Яйцо куриное	0,5
		м/с	5
		Зелень	2
		Томатная паста	4
		Морковь	10
Гарнир: макаронные изделия	100	Макароны	35
		Масло слив	7
		Соль йодир	1
Кисель	200	Кисель	24
		Сахар песок	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20