

**2022-2023 оқу жылына арналған жалпы білім беретін мектептерде  
халықтың әлеуметтік жағдайлары төмен отбасы оқушыларының**

**Тамақтануын ұйымдастыру үшін  
ЕКІ АПТАЛЫҚ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ  
Ас мәзірі**

**I Неделя  
1-ый день**

| Наименования блюд             | Выход блюда, г<br>5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|-------------------------------|---------------------------|-------------|-----------|
| Салат витаминный              | 100                       | Капуста     | 40        |
|                               |                           | Морковь     | 25        |
|                               |                           | Яблоко      | 45        |
|                               |                           | Масло раст  | 10        |
|                               |                           | Сахар       | 2         |
|                               |                           | Соль йодир  | 0.001     |
|                               |                           | Лимон       | 10        |
| Котлета мясная (говядина)     | 100                       | Мясо гов    | 101       |
|                               |                           | Хлеб        | 18        |
|                               |                           | Молоко      | 24        |
|                               |                           | Лук         | 10        |
|                               |                           | Сухари      | 18        |
|                               |                           | Масло слив  | 5         |
|                               |                           | Масло раст  | 6         |
|                               |                           | Соль йодир  | 0.001     |
| Гречка отварная               | 150                       | Крупа       | 60        |
|                               |                           | Масло слив  | 7,5       |
|                               |                           | Соль йодир  | 0.001     |
| Хлеб р/п                      | 40                        | Хлеб        | 40        |
| Чай с сахаром с молоком       | 200                       | Заварка     | 2         |
|                               |                           | Сахар       | 20        |
|                               |                           | Молоко      | 100       |
| Фрукты                        | 150                       | Яблоки      | 150       |
| <b>Калорийность, ккал</b>     |                           | <b>731</b>  |           |
| Наименования блюд             | Выход блюда, г<br>5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
| Салат из моркови и яблока     | 100                       | Морковь     | 85        |
|                               |                           | Сахар       | 3         |
|                               |                           | Масло раст  | 10        |
|                               |                           | Соль йодир. | 0.001     |
|                               |                           | Яблоко      | 30        |
| Куры тушеные в томатном соусе | 100                       | Куры        | 240       |
|                               |                           | Морковь     | 40        |
|                               |                           | Лук         | 40        |
|                               |                           | Масло слив  | 10        |
|                               |                           | Томат       | 5         |
|                               |                           | Соль йодир. | 0.001     |
|                               |                           | зелень      | 2         |
|                               |                           |             |           |
| Макаронные изделия            | 150                       | Макар. изд. | 51        |
|                               |                           | Масло слив  | 10        |
|                               |                           | Соль йодир. | 0.001     |
| Какао с молоком               | 200                       | Какао       | 7         |
|                               |                           | Сахар       | 20        |
|                               |                           | Молоко      | 180       |
| Хлеб р/п                      | 40                        | Хлеб р/п    | 40        |
| Сузбеше                       | 100                       | Сузбеше     | 100       |



2-ой день

3 –день

| Наименования блюд              | Выход блюда, г<br>5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|--------------------------------|---------------------------|-------------|-----------|
| Салат из св. капусты с яблоком | 100                       | капуста     | 65        |
|                                |                           | яблоко      | 33        |
|                                |                           | м/р         | 10        |
|                                |                           | Лим кисл    | 0,0001    |
|                                |                           | сахар       | 2         |
|                                |                           | Соль йодир. | 0.001     |
|                                |                           | морковь     | 20        |
| Плов из говядины               | 200                       | говядина    | 162       |
|                                |                           | рис         | 80        |
|                                |                           | Соль йодир. | 0.001     |
|                                |                           | м/р         | 18        |
|                                |                           | лук         | 35        |
|                                |                           | морковь     | 35        |
|                                |                           | томат       | 12        |
| Хлеб р/п                       | 40                        | Хлеб р/п    | 40        |
| Кисель                         |                           | кисель      | 24        |
|                                |                           | Сахар       | 10        |
|                                |                           | Крахмал     | 12        |
|                                |                           | Лимон. кис. | 0.0002    |
| Фрукты                         | 150                       | Яблоко      | 150       |
| Калорийность, ккал             |                           | 711,4       |           |

4-ый день

| Наименования блюд       | Выход блюда, г<br>5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|-------------------------|---------------------------|-------------|-----------|
| Рыба с овощами (минтай) | 100                       | Минтай      | 168       |
|                         |                           | Морковь     | 60        |
|                         |                           | Лук         | 58        |
|                         |                           | Томат       | 3         |
|                         |                           | Соль йодир. | 0.001     |
|                         |                           | м/р         | 15        |
|                         |                           | зелень      | 2         |
|                         |                           | сыр         | 18        |
|                         |                           |             |           |
| Картофельное пюре       | 150                       | Картоф      | 225       |
|                         |                           | Масло слив  | 8         |
|                         |                           | Молоко      | 75        |
|                         |                           | Соль йодир  | 0.001     |
| Компот из св. фруктов   | 200                       | Яблоки      | 45        |
|                         |                           | Сахар       | 20        |
|                         |                           | Лимонка     | 0.002     |
| Хлеб р/п                | 40                        | Хлеб р/п    | 40        |
| Калорийность, ккал      |                           | 674,5       |           |



5-ый день

| Наименования блюд      | Выход блюда, г<br>5-11 кл | Ингредиенты   | Брутто, г |
|------------------------|---------------------------|---------------|-----------|
| Суп гороховый          | 250                       | Картофель     | 100       |
|                        |                           | Горох         | 30        |
|                        |                           | Лук           | 40        |
|                        |                           | Морковь       | 40        |
|                        |                           | Масло слив    | 4         |
|                        |                           | Мясо груд     | 74        |
|                        |                           | Соль йодир.   | 0.001     |
|                        |                           | м/р           | 10        |
|                        |                           | зелень        | 3         |
| Пряник медовый         | 70                        | Мука фор. в/с | 50        |
|                        |                           | сахар         | 10        |
|                        |                           | Яйцо          | 3         |
|                        |                           | Масло слив    | 10        |
|                        |                           | Соль йодир.   | 0.001     |
|                        |                           | Ванилин       | 0.001     |
|                        |                           | Мед           | 30        |
|                        |                           | Разрыхлитель  | 1         |
| Салат помидоры, огурцы | 100                       | Огурцы        | 62        |
|                        |                           | Помидоры      | 41        |
|                        |                           | м/р           | 7         |
|                        |                           | Соль йодир.   | 0.001     |
| Сок натур              | 200                       | Сок натур     | 200       |
| Хлеб р/п               | 40                        | Хлеб р/п      | 40        |
| Калорийность, ккал     |                           | 547,8         |           |

6-ой день

| Наименования блюд             | Выход блюда, г<br>5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|-------------------------------|---------------------------|-------------|-----------|
| Жаркое по-домашнему           | 200                       | Мясо гов    | 143       |
|                               |                           | картоф      | 205       |
|                               |                           | Морковь     | 65        |
|                               |                           | Лук         | 65        |
|                               |                           | Томат       | 4         |
|                               |                           | Соль йодир  | 0.001     |
|                               |                           | Зелень      | 3         |
|                               |                           | м/р         | 15        |
| Салат из св.капусты с яблоком | 100                       | Капуста     | 65        |
|                               |                           | Яблоко      | 33        |
|                               |                           | м/р         | 10        |
|                               |                           | Лим.кисл    | 0,0001    |
|                               |                           | сахар       | 2         |
|                               |                           | Соль йодир  | 0.001     |
|                               |                           | морковь     | 20        |
| Кефир                         | 200                       | Кефир       | 200       |
| Хлеб р/п                      | 40                        | Хлеб р/п    | 40        |
| Калорийность, ккал            |                           | 574         |           |



**II Неделя  
1-ый день**

| Наименования блюд         | Выход блюда, г<br>5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------------|---------------------------|-------------|-----------|
| Биточки мясные            | 100                       | Говядина    | 101       |
|                           |                           | Хлеб        | 18        |
|                           |                           | молоко      | 35        |
|                           |                           | сухари      | 18        |
|                           |                           | м/р         | 6         |
|                           |                           | Соль йодир. | 0.001     |
| Рис припущенный           | 150                       | Рис         | 60        |
|                           |                           | М/с         | 7,5       |
|                           |                           | Соль йодир. | 0.001     |
| Фрукты                    | 150                       | Яблоко      | 150       |
| Чай с молоком             | 200                       | Молоко      | 100       |
|                           |                           | Сахар       | 20        |
|                           |                           | заварка     | 2         |
| Хлеб р/п                  | 40                        | Хлеб р/п    | 40        |
| <b>Калорийность, ккал</b> |                           | <b>704</b>  |           |

**2-ой день**

| Наименования блюд     | Выход блюда, г<br>5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|-----------------------|---------------------------|-------------|-----------|
| Салат витаминный      | 100                       | Капуста     | 40        |
|                       |                           | морковь     | 25        |
|                       |                           | яблоко      | 45        |
|                       |                           | сахар       | 2         |
|                       |                           | Масло раст  | 10        |
|                       |                           | Лимон. сок  | 10        |
|                       |                           | Соль йодир. | 0.001     |
| Жаркое по-домашнему   | 200                       | Мясо гов    | 143       |
|                       |                           | картоф      | 205       |
|                       |                           | Морковь     | 65        |
|                       |                           | Лук         | 65        |
|                       |                           | Томат       | 4         |
|                       |                           | Соль йодир  | 0.001     |
|                       |                           | Зелень      | 3         |
|                       |                           | м/р         | 15        |
| Сузбеше               | 100                       | Сузбеше     | 100       |
| Хлеб р/п              | 40                        | Хлеб р/п    | 40        |
| Компот из св. фруктов | 200                       | Яблоки      | 45        |
|                       |                           | Сахар       | 20        |
|                       |                           | Лимонка     | 0.002     |
| Калорийность, ккал    |                           | 728,3       |           |



### 3-ий день

| Наименования блюд   | Выход блюда, г<br>5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|---------------------|---------------------------|-------------|-----------|
| Борщ из св. капусты | 250                       | свекла      | 60        |
|                     |                           | Морковь     | 20        |
|                     |                           | Лук         | 20        |
|                     |                           | Масло слив  | 6         |
|                     |                           | Соль йодир. | 0.001     |
|                     |                           | томат       | 8         |
|                     |                           | Картофель   | 70        |
|                     |                           | Мясо груд   | 80        |
|                     |                           | Капуста     | 55        |
|                     |                           | Лим. кис.   | 0.0001    |
|                     |                           | сахар       | 3         |
|                     |                           | зелень      | 3         |
| Ватрушка с творогом | 100                       | Мука форт   | 55        |
|                     |                           | Дрожжи прес | 2         |
|                     |                           | Молоко      | 50        |
|                     |                           | Сахар       | 5         |
|                     |                           | Яйцо        | 3         |
|                     |                           | м/с         | 2         |
|                     |                           | М/р         | 3         |
|                     |                           | Соль йодир. | 0.0005    |
|                     |                           | Творог      | 65        |
|                     |                           | Сахар       | 5         |
|                     |                           | яйцо        | 1         |
|                     |                           | Яблоко      | 150       |
| Фрукты              | 150                       |             |           |
| Молоко с медом      | 200/15                    | Молоко      | 200       |
|                     |                           | мед         | 15        |
| Хлеб р/п            | 40                        | Хлеб р/п    | 40        |
| Калорийность, ккал  |                           | 614,8       |           |

### 4-ый день

| Наименования блюд          | Выход блюда, г<br>5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|----------------------------|---------------------------|-------------|-----------|
| Салат из моркови с яблоком | 100                       | Морковь     | 85        |
|                            |                           | Яблоко      | 20        |
|                            |                           | Сахар       | 3         |
|                            |                           | Масло раст  | 10        |
|                            |                           | Соль йодир  | 0,001     |
|                            |                           |             |           |
| Котлета рыбная (минтай)    | 100                       | Минтай      | 168       |
|                            |                           | Хлеб пшен   | 24        |
|                            |                           | молоко      | 45        |
|                            |                           | Сухари      | 18        |
|                            |                           | Масло раст  | 15        |
|                            |                           | Масло слив  | 4         |
|                            |                           | Соль йодир. | 0.001     |
|                            |                           |             |           |
| Гречка отварная            | 150                       | Гречка      | 60        |
|                            |                           | Масло слив  | 7,5       |
|                            |                           | Соль йодир  | 0.001     |
| Компот из сухофруктов      | 200                       | Сухофрукты  | 20        |
|                            |                           | Сахар       | 20        |
|                            |                           | Лимонка     | 0.002     |
| Хлеб р/п                   | 40                        | Хлеб р/п    | 40        |
| Калорийность, ккал         |                           | 744,1       |           |



5-ый день

| Наименования блюд              | Выход блюда, г<br>5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|--------------------------------|---------------------------|-------------|-----------|
| Салат из св. капусты с яблоком | 100                       | капуста     | 65        |
|                                |                           | яблоко      | 33        |
|                                |                           | м/р         | 10        |
|                                |                           | Лим кисл    | 0,0001    |
|                                |                           | сахар       | 2         |
|                                |                           | Соль йодир. | 0.001     |
|                                |                           | морковь     | 20        |
| Плов из говядины               | 200                       | говядина    | 162       |
|                                |                           | рис         | 80        |
|                                |                           | Соль йодир. | 0.001     |
|                                |                           | м/р         | 18        |
|                                |                           | лук         | 35        |
|                                |                           | морковь     | 35        |
|                                |                           | томат       | 12        |
| Хлеб р/п                       | 40                        | Хлеб р/п    | 40        |
| Сок натур                      | 200                       | Сок натур   | 200       |
| Сузбеше                        | 100                       | Сузбеше     | 100       |
| Калорийность, ккал             |                           | 704,1       |           |

6-ой день

| Наименования блюд      | Выход блюда, г<br>5-11 кл | Ингредиенты | Брутто, г |
|------------------------|---------------------------|-------------|-----------|
| Куры тушенные          | 100                       | Куры        | 240       |
|                        |                           | Морковь     | 30        |
|                        |                           | Лук         | 30        |
|                        |                           | М/р         | 7,5       |
|                        |                           | Соль йодир. | 0.001     |
|                        |                           | зелень      | 2         |
| Макаронные изделия     | 150                       | Макар. изд. | 51        |
|                        |                           | Масло слив  | 7,5       |
|                        |                           | Соль йодир. | 0.001     |
| Кефир                  | 200                       | Кефир       | 200       |
| Хлеб р/п               | 40                        | Хлеб р/п    | 40        |
| Салат помидоры, огурцы | 100                       | Огурцы      | 62        |
|                        |                           | Помидоры    | 41        |
|                        |                           | м/р         | 7         |
|                        |                           | Соль йодир. | 0.001     |
| Калорийность, ккал     |                           | 795,1       |           |