

Бекітемін
№ 6 ЖББМ КММ директоры
М.Б. Сулейменов
« 7 » 09 2023

2023-2024 оқу жылына арналған жалпы білім беретін мектептерде
халықтың әлеуметтік жағдайлары төмен отбасы оқушыларының

**Тамақтануын ұйымдастыру үшін
ЕКІ АПТАЛЫҚ ПЕРСПЕКТИВАЛЫҚ
Ас мәзірі (жаз-күз)**

I Неделя
1-ый день

1-ый день				
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	
Салат витаминный	100	Капуста	56,8	
		Морковь	20	
		Яблоко	20	
		Масло раст	12	
		Сахар	5	
		Соль йодир	1	
Суп гороховый мясо говядины	250	Картофель	90	
		Горох	25	
		Морковь	24	
		Лук	8	
		Масло сливочное	4	
Фрукты	150	Яблоко	150	
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2	
		Молоко	20	
		Сахар	10	
2-ой день				
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	200	Молоко	130	
		Рис	20	
		Пшено	20	
		Сахар	10	
		Соль йодир	0,001	
		Масло сливочное	10	
Чай с медом	200		2	
		Заварка		
		Мед	20	
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная Форт.	72	
		Сахар- песок	36	
		Масло сливочное	30	
		Соль	0,4	
		творог	64	
		ванилин	0,1	
Хлеб- ржано пшеничный	40	Хлеб	40	
3-й день				
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г	

Салат овощной из св.капусты,моркови, огурцов	100	Капуста огурцы	56,8 15
		Морковь	20
		огурцы	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир	1
Плов с курицей	200	Курица	240
		рис	80
		Соль иодированная	0,001
		Масло раст	18
		лук	35
		морковь	35
		Томат	12
Сузбеше	100		
Кисель п/ягодный	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон . кис.	0,0002
Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным	20/10	Хлеб ржано-пшеничный	20
		Масло слив.	10
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат витаминный	100	Капуста	55
		Морковь	15
		Яблоко	15
		Масло раст.	14
		Сахар	6
		Соль йодир.	1
Котлета рыбная	100	Минтай	168
		Хлеб пшен	24
		молоко	45
		сухари	18
		Масло раст	15
		Масло слив	4
		Соль иодир.	0,001
Картофельное пюре	150	Картофель	210
		Молоко	75
		Соль	0,001
		Масло сливочное	8
Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
5-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из св. капусты, свеклы	100	Капуста свежая	88
		Свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит.	8
		Соль йодированная	1
Биточки мясные (говядина/курица)	100	Мясо котлетное (говядина/курица)	100
		Хлеб	22,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст	10

		Сухари	20
		Соль иодир.	1
Гречка отварная	150	Крупа	60
		Масло сливочное	8
		Соль иодир.	1
Сок натуральный	200	Сок натур	200
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб р/п	40
2 неделя			
1 день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша мясо говядины	250	Картофель	67
		лапша	13
		Морковь	12
		Лук репчатый	12
		Масло растительное	3
		Соль	2
		Мясо говядины груд	58
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с молоком с сахаром	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
2 день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Плов с курицей	200	курица	240
		рис	80
		Соль йодированная	0,001
		Масло растительное	18
		Лук	35
		Морковь	35
		томат	12
Салат овощной	100	Капуста	70
		Морковь	30
		Масло растительное	12
		Сахар	5
		Соль йодированная	1
Сузбеше	100	Творожная масса	100
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукт	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Жаркое по домашнему	250	Мясо говядина	110
		Кортофель	200
		Морковь	45
		Лук	51
		Соль	1
		Томат	10
		м/р	15
Запеканка творожная	200	Мука пшеничная форт.	72
		Сахар песок	36
		Масло сливочное	30
		соль	0,4
		Творог	64
		ванилин	0,1
Чай с медом	200	Заварка	2
		Мед	20
Хлеб ржано-пшеничный	40		40
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г

Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Морковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст.	12
		Сахар	5
		Соль йодир.	1
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа (рис,пшено)	6
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле	30
Хлеб с сыром	20/10	Хлеб р/п	20
		Сыр	10
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
5-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из капусты св. свеклой	100	Капуста св.	88
		свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло растит	8
		Соль йодированная	1
Тефтели мясные (говядина, курица)	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	50
		Масло раст	4
		Томатная паста	6
		соль	0,2
Макаронные изделия	150	Макароны	50
		Масло сливочное	5
Кисель п/ ягодный	200	Кисель	24
		сахар	10
		Крахмал	12
		Лимон. кис	0,002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40