

Бекітемін
№ 6 ЖББМ КММ директоры
М.Б. Сулейменов

« 2 » 2024 ж

2024-2025 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

Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная рисовая	150/5	Молоко	140
		Рисовая крупа	45
		Сахар песок	12
		Масло сливочное	12
		Соль йодированная	1
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай черный с молоком	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар	20
Сүзбеше	100	Молоко	100
		Сүзбеше	100
2-ой день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Салат из св. моркови	120	Морковь	120
		Масло раст.	2
		Соль йодированная	1
		Сахар	5
Куры тушеные	100	Куры	189
		Морковь	35
		Лук репчатый	35
		Зелень	2
		Томатная паста	5
		Соль йодир.	1
		М/с	8
Гарнир:Макаронные изделия	150	Макароны	53
		Масло слив.	8
		Соль йодир.	1
Компот из св.яблок	200	Яблоки	45
		Сахар песок	20
		Лимонная кислота	2
		Хлеб р-п	20
3-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	250	Горох	30
		Морковь	30
		Картофель	100
		Лук репчатый	15
		Грудинка говядина	40
		М/с	12
Соль йодированная	1		

		Зелень	2
Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшеничная	60
		Сахар песок	20
		Молоко	15
		М/с	15
		Соль пищевая йодированная	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
Фрукты	100	Яблоко	100
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели из филе курин. соусом	100	Куриное филе	98
		Мука пшеничная	10
		Рисовая крупа	18
		Лук репчатый	60
		Масло подсолнечное	5
		Соль йодир.	1
Картофельное пюре	150	картофель	200
		Молоко	85
		Соль йодир	1
		Масло сливочное	8
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
5-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Св огурец	100	Св.огурец	100
Мясные биточки (говядина и курица)	100	Мясо (говядина, курица)	55
		Мясо кур	55
		Лук репчатый	24
		Масло подсолнечное	10
		Соль йодир.	1
		хлеб	25
		Молоко	24
		Сухари	20
		Яйцо	0,5
Гречка отварная	150	Крупа гречневая	69
		Масло сливочное	8
		Соль йодир.	1
Чай черный сладкий	200	Чай черный гранулированный	2
		Сахар песок	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб р/п	20
Фрукты	100	Яблоко	100
2 неделя			
1 день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп «Домашняя лапша»	250	картофель	100
		Макаронные изделия (лапша)	15
		Морковь	15
		Лук репчатый	15
		Масло сливочное	8
		Соль йодир.	1
		Суп набор курица	50

		Зелень	2
Сузбеше	100	Сузбеше	100
Фрукты	150	Яблоко	150
Чай с медом	200	Чай черный гранулированный	2
		Мед	20
		Сахар песок	10
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	20
2 день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Гарнир: гречка отвар	150	Крупа гречневая	69
		Масло сливочное	8
		Соль йодир.	1
Куры тушеные	100	Куры	189
		Лук репчатый	35
		Зелень	2
		Томатная паста	5
		Соль пищевая йодированная	1
Салат овощной	100	Капуста	94
		Морковь	30
		Масло растительное	12
		сахар	5
		Соль йодированная	1
Хлеб р-п	20	Хлеб р-п	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 пшенная	200	Молоко	140
		пшено	45
		Сахар песок	12
		Масло сливочное	12
		Соль йодир.	1
		Томатная паста	2
Фрукты	100	Яблоко	100
Булочка сдобная с сыром	50/10	Мука пшеничная форт.	60
		Сахар песок	20
		Молоко	15
		М/с	15
		Соль йодир	1
		Куриное яйцо	0,5
		М/р	3
		сыр	11
		дрожжи	3
Чай черный с молоком	200	заварка	2
		Сахар песок	20
		Молоко	100
Хлеб р-п	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
4-й день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Суп рыбный	250	Картофель	100
		Крупа пшенная	20
		морковь	30
		Лук репчатый	15
		Рыба минтай	50
		зелень	2
		Масло сливочное	10
		Соль йодир	1

Хлеб р-п	20	Хлеб р/п	20
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
Кондитерское изделие	40	пряник	40
5-ый день			
Наименования блюд	Выход блюда, г	Ингредиенты	Брутто, г
Тефтели (говядина, курица) с соусом	100	Мясо котлетное (говядина, курица)	55
		Мясо кур	55
		Лук репчатый	15
		Масло подсолнечное	5
		Соль йодир.	1
		Рис	18
		Мука фортиф	10
		Яйцо куриное	0,5
		М/с	5
		Зелень	2
		Томатная паста	5
Гарнир: макаронные изделия	150	Макароны	53
		Масло слив	8
		Соль йодир.	1
Кисель	200	Кисель	24
		Сахар песок	20
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Фрукты	100	Яблоко	100