



«Бекітемін»
Ы.Алтынсарин атындағы тірек мектеп (РО)
жанындағы интернат директоры
Д.Б.Бақакев

Мектеп бойынша ыстық тамақ ішетін бастауыш сынып оқушыларына
арналған екі апталық ас мәзірі
1-4 сынып (қыс, көктем)
2023-2024 оқу жылы

I Неделя

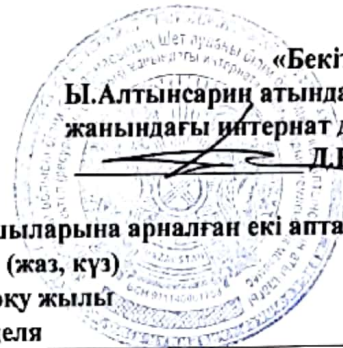
| 1-ый день | | | | | |
|----------------------------------------------|----------------|----------------------------------------|-----------|-------------------------------------|-----|
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г | | |
| Суп гороховый мясо говядины | 200 | Картофель | 80 | | |
| | | Горох | 16 | | |
| | | Морковь | 24 | | |
| | | Лук | 24 | | |
| | | Масло сливочное | 4 | | |
| | | Мясо говядины груд. на м/к. бульоне | 40 | | |
| | | Соль йодир. | 1 | | |
| | | м/р | 4 | | |
| | | Хлеб с сыром, маслом сливочным | 20/10/10 | Хлеб р/п | 20 |
| | | Масло сливочное | | | |
| | | Сыр | 22 | | |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 | | |
| Чай с сахаром с молоком | 200 | Заварка | 2 | | |
| | | Сахар | 10 | | |
| | | Молоко | 20 | | |
| 2-ой день | | | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г | | |
| Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 150/5 | Молоко | 130 | | |
| | | Рис | 17 | | |
| | | Пшено | 17 | | |
| | | Сахар | 8 | | |
| | | Масло слив | 8 | | |
| | | Соль йодир. | 0,001 | | |
| | | Масло сливочное | 5 | | |
| | | Запеканка творожная | 150 | Мука пшеничная фортифицированная | 54 |
| | | | | Сахар- песок | 27 |
| Масло сливочное | 22 | | | | |
| Соль | 0,3 | | | | |
| Творог | 48 | | | | |
| Ванилин | 0,1 | | | | |
| Хлеб с маслом | 20\10 | Хлеб р/п | 20 | | |
| | | Масло слив | 10 | | |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 2 | | |
| | | Мед | 15 | | |
| 3-й день | | | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г | | |
| Салат овощной | 60 | Капуста | 56,8 | | |
| | | Морковь | 20 | | |
| | | Масло раст. | 12 | | |
| | | Сахар | 5 | | |
| | | Соль йодир. | 1 | | |
| | | Плов с курицей | 150 | Курица | 122 |
| рис | 60 | | | | |
| Соль йодир. | 0,001 | | | | |
| Масло растительное | 13 | | | | |
| лук | 23 | | | | |

| | | | |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|------------------|
| | | морковь | 23 |
| | | томат | 9 |
| Сок натуральный | 200 | Сок натур | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |
| 4-й день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Котлеты из говядины | 80 | мясо говядина | 132 |
| | | Хлеб пшен | 20 |
| | | молоко | 45 |
| | | Сухари | 12 |
| | | Масло раст | 10 |
| | | Масло слив | 4 |
| | | Соль йодир. | 0,001 |
| Картофельное пюре | 100 | Картофель | 160 |
| | | молоко | 75 |
| | | Соль | 0,001 |
| | | Масло сливочное | 3 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрук. | 20 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0,002 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |
| Печенье сахарное | 40 | Печенье сахарное | 40 |
| 5-й день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Биточки мясные(говядина/курица) | 80 | Мясо котлетное (говядина, курица) | 100 |
| | | Хлеб | 22,5 |
| | | Молоко | 24 |
| | | Лук репчатый | 10 |
| | | Масло раст. | 10 |
| | | Сухари | 20 |
| | | Соль йодир | 1 |
| Гречка отварная | 100 | Крупа | 60 |
| | | Масло слив | 5 |
| | | Соль йодир | 1 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |

II Неделя

| 1-ый день | | | |
|-----------------------------------|-----------------------|-------------------------------|------------------|
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Суп лапша (мясо говядины, курицы) | 200 | Картофель | 80 |
| | | Лапша | 11 |
| | | Картофель свежий | 54 |
| | | Морковь | 10 |
| | | Лук репчатый | 10 |
| | | Масло растительное | 2 |
| | | Соль | 1,5 |
| | | Мясо (говядины груд.,курицы) | 40 |
| 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 | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |
| 2-ой день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Плов с курицей | 150 | Курица | 122 |
| | | рис | 60 |
| | | Соль йодир. | 0,001 |
| | | Масло растительное | 13 |
| | | лук | 23 |

| | | | |
|---------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|------------------|
| | | морковь | 23 |
| | | томат | 9 |
| Салат овощной | 60 | Капуста | 56,8 |
| | | Морковь | 20 |
| | | Масло раст. | 12 |
| | | Сахар | 5 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрук. | 20 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0.002 |
| 3-й день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Каша молочная кукурузная с маслом сливочным | 150/5 | Молоко | 120 |
| | | Крупа кукурузная | 40 |
| | | Масло сливочное | 5 |
| | | Сахар | 8 |
| | | соль | 0,8 |
| Запеканка творожная | 150 | Мука пшеничная фортифицированная | 54 |
| | | Сахар- песок | 27 |
| | | Масло сливочное | 22 |
| | | Соль | 0,3 |
| | | Творог | 48 |
| | | Ванилин | 0,1 |
| Чай с медом | 200 | заварка | 2 |
| | | Мед | 15 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | | 20 |
| 4-й день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Куриный суп с вермишелью | 200 | Картофель | 80 |
| | | Крупа (вермишель) | 4 |
| | | Морковь | 6 |
| | | Лук репчатый | 8 |
| | | Мясо курицы | 25 |
| Хлеб с сыром | 20\10 | Хлеб р\п | 20 |
| | | Сыр | 10 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| 5-й день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Тефтели мясные (говядина, курица)с соусом | 80 | Мясо котлетное (говядина, курица) | 78 |
| | | Рис | 8 |
| | | Мука | 12 |
| | | Лук репчатый | 50 |
| | | Масло раст. | 4 |
| | | Томатная паста | 6 |
| | | соль | 0,2 |
| Макаронные изделия | 100 | Макароны | 35 |
| | | Масло слив. | 5 |
| Кисель п/ягодный | 200 | Кисель | 24 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Крахмал | 12 |
| | | Лимон. кис. | 0.0002 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |



«Бекітемін»
Ы.Алтынсарин атындағы тірек мектеп (РО)
жанындағы интернат директоры
Д.Б.Бакакев

Мектеп бойынша әлеуметтік осал топ оқушыларына арналған екі апталық ас мәзірі
5-11 сынып (жаз, күз),
2023-2024 оқу жылы
I Неделя

| I-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 |
| | | Картофель | 90 |
| Суп гороховый мясо говядины | 250 | Горох | 25 |
| | | Морковь | 24 |
| | | Лук | 8 |
| | | Масло сливочное | 4 |
| | | Мясо говядины груд. | 58 |
| | | Соль йодир. | 2 |
| | | м'р | 4 |
| Хлеб с сыром, маслом слив. | 20/10/10 | Хлеб р/п | 20 |
| | | Сыр | 10 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Чай с молоком с сахаром | 200 | Заварка | 2 |
| | | Молоко | 20 |
| 2-ой день | 200 | Сахар | 10 |
| | | Рис | 20 |
| Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 200 | Пшено | 20 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Масло слив | 10 |
| | | Соль йодир. | 0,001 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 2 |
| | | Мед | 20 |
| Запеканка творожная | 200 | Мука пшеничная фортифицированная | 72 |
| | | Сахар- песок | 36 |
| | | Масло сливочное | 30 |
| | | Соль | 0,4 |
| | | Творог | 64 |
| | | Ванилин | 0,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| 3-ой день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов | 100 | Капуста | 56,8 |
| | | Морковь | 20 |
| | | Огурцы | 20 |
| | | Масло раст. | 12 |
| | | Сахар | 5 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| Плов с курицей | 200 | Курица груд | 240 |
| | | рис | 80 |
| | | Соль йодир. | 0,001 |
| | | Масло растительное | 18 |
| | | лук | 35 |
| | | морковь | 35 |

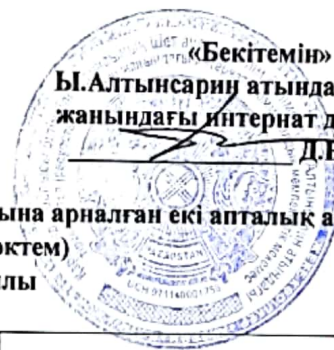
| | | | |
|----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|------------------|
| | | томат | 12 |
| Сузбеше | 100 | | |
| Хлеб р/п с маслом сливочным | 20/10 | Хлеб р/п Масло сливочное | 20 10 |
| Кисель п/ягодный | 200 | Кисель | 24 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Крахмал | 12 |
| | | Лимон. кис. | 0.0002 |
| 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 |
| Котлеты из говядины | 100 | мясо говядина | 168 |
| | | Хлеб пшен | 24 |
| | | молоко | 45 |
| | | Сухари | 18 |
| | | Масло раст | 15 |
| | | Масло слив | 4 |
| | | Соль йодир. | 0.0015 |
| Картофельное пюре | 150 | Картофель | 210 |
| | | молоко | 75 |
| | | Соль | 1 |
| | | Масло сливочное | 8 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрук. | 20 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0.002 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| Печенье сахарное | 40 | Печенье сахарное | 40 |
| 5-й день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Салат из капусты св. , свеклы | 100 | Капуста св. | 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 йодир | 1 |
| Гречка отварная | 150 | Крупа | 60 |
| | | Масло слив | 8 |
| | | Соль йодир | 1 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |

II Неделя

| 1-ый день | | | |
|-----------------------------------|-----------------------|--------------------|------------------|
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Суп лапша (мясо говядины, курицы) | 250 | Лапша | 13 |
| | | Картофель свежий | 67 |
| | | Морковь | 12 |
| | | Лук репчатый | 12 |
| | | Масло растительное | 3 |
| | | Соль | 2 |

| | | | |
|-----------------------------------|-----------------------|------------------------------|------------------|
| Печенье сахарное | 40 | Мясо говядина груд. (курица) | 58 |
| Фрукты | 150 | Печенье сахарное | 40 |
| Чай с молоком с сахаром | 200 | Яблоко | 150 |
| | | Заварка | 2 |
| | | Сахар | 10 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Молоко | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Плов с курицей | 200 | Курица груд | 240 |
| | | рис | 80 |
| | | Соль йодир. | 0,001 |
| | | Масло растительное | 18 |
| | | лук | 35 |
| | | морковь | 35 |
| | | томат | 12 |
| Салат овощной | 100 | Капуста | 70 |
| | | Морковь | 30 |
| | | Масло раст. | 12 |
| | | Сахар | 5 |
| Сузбеше | 100 | Соль йодир. | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Творожная масса | 100 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| | | Сухофрук. | 20 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0,002 |
| 3-й день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Жаркое по-домашнему мясо говядины | 250 | Мясо (говядина) | 110 |
| | | Картофель | 200 |
| | | Морковь | 45 |
| | | Лук | 51 |
| | | Соль | 1 |
| | | Томат | 10 |
| | | Мир | 15 |
| Запеканка творожная | 200 | Мука пшеничная | 72 |
| | | фортифицированная | |
| | | 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 | Хлеб ржано-пшеничный | 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 |
| Куринный суп с вермишелью | 250 | Картофель | 100 |
| | | Крупа (вермишель) | 6 |
| | | Морковь | 10 |
| | | Лук репчатый | 10 |
| | | Мясо курицы | 30 |
| Хлеб с сыром | 20\10 | Хлеб рл | 20 |
| | | Сыр | 10 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| 5-й 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 с соусом | 100 | Мясо котлетное (говядина, курица) | 100 |
| | | Рис | 10 |
| | | Мука | 15 |
| | | Лук репчатый | 60 |
| | | Масло раст. | 5 |
| | | Томатная паста | 8 |
| | | соль | 0,3 |
| Макаронные изделия | 150 | Макароны | 50 |
| | | Масло слив. | 7 |
| Кисель п/ягодный | 200 | Кисель | 24 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Крахмал | 12 |
| | | Лимон. кис. | 0.0002 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |



«Бекітемін»
Ы.Алтынсариу атындағы тірек мектеп (РО)
жанындағы интернат директоры
Д.Б.Бакакев

Мектеп бойынша элеуметтік осал топ оқушыларына арналған екі апталық ас мәзірі
5-11 сынып (қыс, көктем)
2023-2024 оқу жылы
I Неделя

| 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 |
| | | Мясо говядины груд. | 58 |
| | | Соль йодир. | 2 |
| | | м/р | 4 |
| Хлеб с сыром, маслом слив. | 20/10/10 | Хлеб р/п | 20 |
| | | Сыр | 10 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Чай с молоком с сахаром | 200 | Заварка | 2 |
| | | Молоко | 20 |
| | | Сахар | 10 |
| 2-ой день | | | |
| Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 200 | Рис | 20 |
| | | Пшено | 20 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Масло слив | 10 |
| | | Соль йодир. | 0.001 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 2 |
| | | Мед | 20 |
| Запеканка творожная | 200 | Мука пшеничная фортифицированная | 72 |
| | | Сахар- песок | 36 |
| | | Масло сливочное | 30 |
| | | Соль | 0,4 |
| | | Творог | 64 |
| | | Ванилин | 0,1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| 3-ой день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Плов с курицей | 200 | Курица груд | 240 |
| | | рис | 80 |
| | | Соль йодир. | 0,001 |
| | | Масло растительное | 18 |
| | | лук | 35 |
| | | морковь | 35 |
| | | томат | 12 |
| Сузбеше | 100 | | |
| Хлеб р/п с маслом сливочным | 20/10 | Хлеб р/п | 20 |
| | | Масло сливочное | 10 |
| Кисель п/ягодный | 200 | Кисель | 24 |
| | | Сахар | 10 |

| | | | |
|----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|------------------|
| | | Крахмал | 12 |
| | | Лимон. кис. | 0.0002 |
| 4-й день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Салат овощной | 100 | Капуста | 65 |
| | | Морковь | 30 |
| | | Масло раст. | 14 |
| | | Сахар | 6 |
| Котлеты из говядины | 100 | Соль йодир. | 1 |
| | | мясо говядина | 168 |
| | | Хлеб пшен | 24 |
| | | молоко | 45 |
| | | Сухари | 18 |
| | | Масло раст | 15 |
| | | Масло слив | 4 |
| Картофельное пюре | 150 | Соль йодир. | 0.0015 |
| | | Картофель | 210 |
| | | молоко | 75 |
| | | Соль | 1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Масло сливочное | 8 |
| | | Сухофрук. | 20 |
| | | Сахар | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Лимонка | 0.002 |
| Печенье сахарное | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| | | Печенье сахарное | 40 |
| 5-й 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 |
| Биточки мясные(говядина, курица) | 100 | Мясо котлетное (говядина, курица) | 100 |
| | | Хлеб | 22,5 |
| | | Молоко | 24 |
| | | Лук репчатый | 10 |
| | | Масло раст. | 10 |
| | | Сухари | 20 |
| | | Соль йодир | 1 |
| Гречка отварная | 150 | Крупа | 60 |
| | | Масло слив | 8 |
| | | Соль йодир | 1 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |

II Неделя

| | | | |
|-----------------------------------|-----------------------|------------------------------|------------------|
| 1-ый день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Суп лапша (мясо говядины, курицы) | 250 | Лапша | 13 |
| | | Картофель свежий | 67 |
| | | Морковь | 12 |
| | | Лук репчатый | 12 |
| | | Масло растительное | 3 |
| | | Соль | 2 |
| | | Мясо говядина груд. (курица) | 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-ой день | | | | |
|-----------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--|
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г | |
| Плов с курицей | 200 | Курица груд рис Соль йодир. Масло растительное лук морковь томат | 240 80 0,001 18 35 35 12 | |
| Салат овощной | 100 | Капуста Морковь Масло раст. | 70 30 12 | |
| Сузбеше | 100 | Сахар Соль йодир. | 5 1 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Творожная масса Хлеб ржано-пшеничный | 100 40 | |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрук. Сахар | 20 20 | |
| | | Лимонка | 0.002 | |
| 3-й день | | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г | |
| Жаркое по-домашнему мясо говядины | 250 | Мясо (говядина) | 110 | |
| | | Картофель | 200 | |
| | | Морковь | 45 | |
| | | Лук | 51 | |
| | | Соль | 1 | |
| | | Томат | 10 | |
| | | м'р | 15 | |
| Запеканка творожная | 200 | Мука пшеничная фортифицированная Сахар- песок Масло сливочное | 72 36 30 30 | |
| | | Соль | 0,4 | |
| | | Творог | 64 | |
| | | Ванилин | 0,1 | |
| Чай с медом | 200 | Заварка Мед | 2 20 | |
| Хлеб ржано-пшеничный | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | |
| 4-й день | | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г | |
| Салат витаминный | 100 | Капуста Морковь Яблоко Масло раст. Сахар Соль йодир. | 56,8 20 20 12 5 1 | |
| Куриный суп с вермишелью | 250 | Картофель Крупа (вермишель) Морковь Лук репчатый Мясо курицы | 100 6 10 10 30 | |
| Хлеб с сыром | 20\10 | Хлеб р\п Сыр | 20 10 | |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 | |
| 5-й день | | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г | |
| Салат из капусты св. , свеклой | 100 | Капуста св. Свекла Сахар песок Масло растит. | 88 40 4 8 | |

| | | | |
|------------------------------------------|-----|-----------------------------------|--------|
| | | Соль йодированная | 1 |
| | | | |
| Тефтели мясные говядина, курица с соусом | 100 | Мясо котлетное (говядина, курица) | 100 |
| | | Рис | 10 |
| | | Мука | 15 |
| | | Лук репчатый | 60 |
| | | Масло раст. | 5 |
| | | Томатная паста | 8 |
| | | соль | 0,3 |
| | 150 | Макаронны | 50 |
| Макаронные изделия | | Масло слив. | 7 |
| | 200 | Кисель | 24 |
| Кисель п/ягодный | | Сахар | 10 |
| | | Крахмал | 12 |
| | | Лимон. кис. | 0,0002 |
| | 40 | Хлеб ржано-пшеничный | 40 |
| Хлеб ржано-пшеничный | | | |



«Бекітемін»
Ы.Алтынсарин атындағы тірек мектеп (РО)
жанындағы директорат директоры
Д.Б.Бақаев

Мектеп бойынша ыстық тамақ ішетін бастауыш сынып оқушыларына

арналған екі апталық ас мәзірі
1-4 сынып (жаз, күз)
2023-2024 оқу жылы

1 Неделе

| 1-ый день | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
|-----------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|
| Наименования блюд | | | |
| Суп гороховый мясо говядины | 200 | Картофель Горох Морковь Лук | 80 16 24 24 |
| | | Масло сливочное Мясо говядины груд. на м/к. бульоне | 4 40 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| | | М/р | 4 |
| Хлеб с сыром, маслом слив. | 20/10/10 | Хлеб р/п | 20 |
| | | Сыр | 10 |
| | | Масло слив. | 10 |
| | | Сыр | 22 |
| Фрукты | 150 | Яблоко | 150 |
| Чай с сахаром с молоком | 200 | Заварка | 2 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Молоко | 20 |
| 2-ой день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным | 150/5 | Молоко | 130 |
| | | Рис | 17 |
| | | Пшено | 17 |
| | | Сахар | 8 |
| | | Масло слив | 8 |
| | | Соль йодир. | 0,001 |
| | | Масло сливочное | 5 |
| Запеканка творожная | 150 | Мука пшеничная фортифицированная Сахар-песок | 54 27 |
| | | Масло сливочное | 22 |
| | | Соль | 0,3 |
| | | Творог | 48 |
| | | Ванилин | 0,1 |
| Хлеб р-п | 20 | Хлеб р/п | 20 |
| Чай с медом | 200 | Заварка | 2 |
| | | Мед | 15 |
| 3-й день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов | 60 | Капуста Огурцы | 41,8 15 |
| | | Морковь | 20 |
| | | Масло раст. | 12 |
| | | Сахар | 5 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| Плов с курицей | 150 | Курица | 122 |
| | | Рис | 60 |
| | | Соль йодир. | 0,001 |
| | | Масло растительное | 13 |
| | | лук | 23 |
| | | морковь | 23 |
| | | томат | 9 |

| | | | |
|------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Кисель п/годный | 200 | Кисель Сахар Крахмал | 24 10 12 |
| Хлеб ржано-пшеничный 4-й день | 20 | Лимон. кис. Хлеб ржано-пшеничный | 0.0002 20 |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Котлеты из говядины | 80 | мясо говядина Хлеб пшен молоко Сухари Масло раст Масло слив Соль йодир. Картофель молоко Соль Масло сливочное Сухофрук. Сахар Лимонка | 132 20 45 12 10 4 0.001 160 75 0.001 3 20 20 0.002 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сахар | 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный Печенье сахарное | 20 40 | Хлеб ржано-пшеничный Печенье сахарное | 20 40 |
| 5-й день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Салат из капусты св., свеклы | 60 | Капуста св. Свекла Сахар песок Масло растит. Соль йодированная | 48 250 3 5 1 |
| Биточки мясные (говядина, курица) | 80 | Мясо котлетное (говядина, курица) Хлеб Молоко Лук репчатый Масло раст. Сухари Соль йодир Крупа Масло слив Соль йодир Сок натур | 100 22,5 24 10 10 20 1 60 5 1 200 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |

II Неделя

| 1-ый день | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
|-----------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Наименования Блюда | | | |
| Суп лапша мясо говядины | 200 | Картофель Лапша Картофель свежий Морковь Лук репчатый Масло растительное Соль Мясо говядины груд. Печенье сахарное Яблоко Заварка Сахар Молоко | 80 11 54 10 10 2 1,5 40 40 150 2 10 20 |
| Хлеб ржано-пшеничный 2-ой день | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |

| | | | |
|---------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------|------------------|
| Плов с курицей | 150 | Курица рис | 122 60 |
| | | Соль йодир. | 0,001 |
| | | Масло растительное | 13 |
| | | лук | 23 |
| | | морковь | 23 |
| | | томат | 9 |
| | | Капуста | 56,8 |
| | | Морковь | 20 |
| | | Масло раст. | 12 |
| | | Сахар | 5 |
| | | Соль йодир. | 1 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |
| Чай с сахаром | 200 | Заварка | 2 |
| | | Сахар | 20 |
| 3-й день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Каша молочная кукурузная с маслом сливочным | 150/5 | Молоко | 120 |
| | | Крупа кукурузная | 40 |
| | | Масло сливочное | 5 |
| | | Сахар | 8 |
| | | соль | 0,8 |
| Запеканка творожная | 150 | Мука пшеничная фортифицированная | 54 |
| | | Сахар-песок | 27 |
| | | Масло сливочное | 22 |
| | | Соль | 0,3 |
| | | Творог | 48 |
| | | Ванилин | 0,1 |
| Компот из сухофруктов | 200 | Сухофрук. | 20 |
| | | Сахар | 20 |
| | | Лимонка | 0,002 |
| Хлеб ржано-пшеничный 4-й день | 20 | | 20 |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Куринный суп с вермишелью | 200 | Картофель | 80 |
| | | Крупа (вермишель) | 4 |
| | | Морковь | 6 |
| | | Лук репчатый | 8 |
| | | Мясо курицы | 25 |
| Хлеб с сыром | 20\10 | Хлеб р/п | 20 |
| | | Сыр | 10 |
| Сок натур | 200 | Сок натур | 200 |
| 5-й день | | | |
| Наименования блюд | Выход блюда, г | Ингредиенты | Брутто, г |
| Тефтели мясные (говядина, курица)с соусом | 80 | Мясо котлетное (говядина, курица) | 78 |
| | | Рис | 8 |
| | | Мука | 12 |
| | | Лук репчатый | 50 |
| | | Масло раст. | 4 |
| | | Томатная паста | 6 |
| | | соль | 0,2 |
| Макаронные изделия | 100 | Макаронь | 35 |
| Кисель п/ягодный | 200 | Масло слив. | 5 |
| | | Кисель | 24 |
| | | Сахар | 10 |
| | | Крахмал | 12 |
| | | Лимон. кис. | 0,0002 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 20 |