

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

ГУ «Отдел образования  
Абайского района»

Б. Курпешова

2024 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ (рекомендуемое) МЕНЮ**

для организации питания учащихся начальных классов в организациях  
образования Абайского района за счет бюджетных средств на 2024 год  
1-3 неделя

**Понедельник**

Наименование блюда	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Тефтели мясные /Ёжик мясной	60/5 Ккал-467 Белки-15,75 Жиры-8,27 Углеводы – 79,72 Минералы-17,25 Витамины-2,355	Говядина (котлетное мясо)	52
		Рис	15
		Хлеб пшеничный	8
		молоко	12
		Лук репчатый	24
		Масло растительное	3
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
		Мука пшеничная обогащенная	4
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	Крупа гречневая	47,6
		Масло сливочное	10
Чай с медом	200	Чай заварка	1
		мёд	24
фрукты	100	фрукты	100
Хлеб ржано- пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40

**Вторник**

Наименование блюда	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Жаркое по- домашнему	130 Ккал-568 Белки-29,535 Жиры-13,78 Углеводы –77,3 Минералы-124,5 Витамины-0,9	говядина	103
		картофель	116
		Соль йодированная	1
		Лук репчатый	11
		Томатная паста	5
		Масло сливочное	4

Кисель с витамином С	200	Кисель	24
		Сахар	20
		Кислота лимонная	0,3
		/витамин С	/0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Творожная запеканка /ватрушка	80	творог	100
		молоко	50
		сахар	5
		яйца	1/10
		мука	8
		соль	1
		Масло сливочное	5
Соус молочный	20	Сахар	5
		Молоко	20
		мука	2

### Среда

Наименование блюда	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Мясо тушеное (говядина)	80 Ккал-603 Белки-24,927 Жиры12,357 Углеводы – 97,342 Минералы-39,797 Витамины-0,474	говядина	103
		морковь	5
		Лук репчатый	5
		Масло сливочное	5
		Томатная паста	12
		Соль йодированная	1
		Мука пшеничная обогащенная	4
		Макароны отварные	100
Компот из сухофруктов с витамином С	200	Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
		сухофрукты	20
		сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Витамин С	0,0007
		Хлеб ржано-пшеничный	40

### Четверг

Наименование блюда	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из моркови	60 Ккал-499	морковь	69
		сахар	3

	Белки-19,478 Жиры-11,16 Углеводы –76,95 Минералы-47,25 Витамины-3,38	Масло растительное	3
		яблоки	14
Рыба тушеная с овощами (минтай) /котлета рыбная	80	минтай	132
		морковь	36
		Лук репчатый	20
		сахар	1
		Соль йодированная	1
		Томатная паста	10
		Масло растительное	5
Картофельное пюре	100	картофель	167
		молоко	40
		Соль йодированная	1
		Масло сливочное	4
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	Фрукты свежие	45
		сахар	24
		Кислота лимонная /Витамин С	1 /0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

### Пятница

Наименование блюд	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Салат из свежих овощей	60 Ккал-473  Белки-23,476 Жиры-6,198 Углеводы –78,974 Минералы-76,372 Витамины-1,271	Капуста белокочанная	69
		морковь	7,5
		сахар	3
		Соль йодированная	1
		Масло растительное	5
Куры отварные	60/5	Мясо кур	132
		Лук репчатый	2
		морковь	2
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
Гарнир: рис отварной	100	рис	40
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
Фрукты	100	Фрукты/сок натуральный	100

/сок натуральный			
Чай с молоком	200	чай	1
		молоко	50
		сахар	20
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

### 2-4 неделя

#### Понедельник

Наименование блюд	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Куры тушеные с овощами	130 Ккал-449 Белки-48,364 Жиры-6,21 Углеводы -46,55 Минералы-31,6 Витамины-1,375	Мясо птицы	118
		картофель	128
		Лук репчатый	10
		морковь	50
		Масло растительное	7
		Соль йодированная	1
фрукты	150	фрукты	150
Чай с медом	200	Чай заварка	1
		мед	24
Хлеб ржано-пшеничный	40	хлеб ржано-пшеничный	40

#### Вторник

Наименование блюд	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто,г
Тефтели мясные /Ёжик мясной	60/5 Ккал-476 Белки-13,98 Жиры-14,11 Углеводы -73,57 Минералы-34,5 Витамины-2,705	говядина	52
		рис	15
		Хлеб пшеничный	9
		молоко	12
		Лук репчатый	24
		Соль йодированная	1
		Масло растительное	3
		Масло сливочное	3
		Мука пшеничная обогащенная	4
Салат из свежих огурцов	60	огурцы	58
		зелень	3
		Соль йодированная	1
		Масло растительное	3
Гарнир: гречка	100	Крупа гречневая	47,6

рассыпчатая		Масло сливочное	10
		Соль йодированная	1
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	фрукты	45
		Сахар	24
		Витамин С	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

### Среда

Наименование блюд	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
Гуляш из говядины (говядина)	80 Ккал-658 Белки-36,947 Жиры-16,097 Углеводы -88,212 Минералы-153,497 Витамины-3,614	говядина	103
		морковь	5
		Лук репчатый	18
		Масло сливочное	10
		Томатная паста	12
		Соль йодированная	1
		Мука пшеничная обогащенная	4
Макароны отварные	100	рожки	35
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
Кисель с витамином С	200	кисель	24
		сахар	20
		Лимонная кислота /витамин С	0,3 /0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Творожная запеканка /ватрушка	80	творог	100
		молоко	50
		сахар	5
		яйца	1/10
		мука	8
		соль	1
		Масло сливочное	5
Соус молочный	20	Сахар	5
		Молоко	20
		мука	2

### Четверг

Наименование блюд	Выход блюда, меню раскладка день гр.	Ингредиенты блюда	Брутто, г
-------------------	--------------------------------------	-------------------	-----------

Салат из моркови с яблоком	69	морковь	90
	Ккал-553	сахар	3
	Белки-17,537	Масло растительное	3
	Жиры-15,52	яблоки	24
	Углеводы – 84,22		
	Минералы-51,73		
	Витамины-4,62		
Котлета рыбная/рыба тушеная	70/5	минтай	132
		Хлеб пшеничный	14
		молоко	19
		Мука пшеничная, обогащенная	8
		Соль йодированная	1
		Масло сливочное	5
		Масло растительное	7
Картофельное пюре	100	картофель	167
		молоко	40
		Соль йодированная	1
		Масло сливочное	4
Компот из свежих фруктов с витамином С	200	Фрукты свежие	45
		сахар	24
		Кислота лимонная	1
		Витамин С	0,0007
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

**Пятница**

<b>Наименование блюда</b>	<b>Выход блюда, меню раскладка день гр.</b>	<b>Ингредиенты блюда</b>	<b>Брутто, г</b>
Биточки мясные	60/25 Ккал-517 Белки-25,5 Жиры-14,1 Углеводы -71,05 Минералы-11,5 Витамины-0,1	Мясо говядины / (котлетное мясо) кур	50
		Лук репчатый	3
		морковь	5
		Хлеб пшеничный	9
		молоко	12
		Мука пшеничная обогащенная	5
		Масло растительное	4
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
Гарнир: рис припущенный	100	рис	40
		Масло сливочное	5
		Соль йодированная	1
Сок фруктовый	200	Сок фруктовый	200
Хлеб ржано- пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

**БЕКІТЕМІН**  
**Абай ауданының**  
**білім бөлімінің**  
**басшысы**  
**Б.Көрпешова**  
**2024 ж.**



**Абай ауданының білім беру ұйымдарында халықтың әлеуметтік осал топтарынан шыққан оқушыларды тамақтандыруды ұйымдастыру үшін 2024 жылға арналған бюджет қаражаты есебінен перспективалық (ұсынылатын) мәзір 1-3 апта**

**Дүйсенбі**

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, мәзір орналасуы күн гр.	Тағамның ингредиенттері	Брутто, г
Ет фрикаделькасы/еттен дайындалған тағам	60/5 Ккал-467 Ақуыздар-15,75 Майлар-8,27 Көмірсулар-79,72 Минералдар-17,25 Дәрумендер-2,355	Сиыр еті (котлетке арналған ет)	52
		Күріш	15
		Бидай наны	8
		сүт	12
		Пияз	24
		Өсімдік майы	3
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
		Бидай ұны	4
		Гарнир: қарақұмық	100
Сары май	10		
Бал қосылған шай	200	Шай	1
		бал	24
Жемістер	100	жемістер	100
Қара бидай наны	40	қара бидай наны	40

**Сейсенбі**

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, мәзір орналасуы күн гр.	Тағамның ингредиенттері	Брутто, г
Картоп қосылған қуырдақ	130 Ккал-568 Ақуыздар-29,535 Майлар-13,78 Көмірсулар -77,3	сиыр еті	103
		картоп	116
		Йодталған тұз	1
		Пияз	11
		Томат пастасы	5



	Минералдар-124,5 Дәрумендер -0,9	Сары май	4
С дәрумені бар кисель	200	Кисель	24
		Қант	20
		Лимон қышқылы	0,3
		/ С дәрумені	/0,0007
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40
Сүзбе езбесі / ватрушка	80	сүзбе	100
		сүт	50
		қант	5
		жұмыртқа	1/10
		ұн	8
		тұз	1
		Сары май	5
Сүт тұздығы	20	Қант	5
		Сүт	20
		ұн	2

### Сәрсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, мәзір орналасуы күн гр.	Тағамның ингредиенттері	Брутто, г
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80 Ккал-603 Ақуыздар-24,927 Майлар 12,357 Көмірсулар-97,342 Минералдар-39,797 Дәрумендер -0,474	сиыр еті	103
		сәбіз	5
		Пияз	5
		Сары май	5
		Томат пастасы	12
		Йодталған тұз	1
		Бидай ұны	4
Қайнатылған макарон	100	Түтік кеспе	35
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
С дәрумені бар кептірілген жемістердің компоты	200	кептірілген жемістер	20
		қант	20
		С Дәрумені	0,0007
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40

### Бейсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, мәзір орналасуы күн гр.	Тағамның ингредиенттері	Брутто, г
----------------	---	-------------------------	-----------

Сәбіз салаты	60 Ккал-499 Ақуыздар-19,478 Майлар-11,16 Көмірсулар -76,95 Минералдар-47,25 Дәрумендер-3,38	сәбіз	69
		қант	3
		Өсімдік майы	3
		алма	14
Көкөністермен бұқтырылған балық (минтай) / балық котлеті	80	минтай	132
		сәбіз	36
		Пияз	20
		қант	1
		Йодталған тұз	1
		Томат пастасы	10
		Өсімдік майы	5
Картоп езбесі	100	картоп	167
		сүт	40
		Йодталған тұз	1
		Сары май	4
С дәрумені бар балғын жемістердің компоты	200	Балғын жемістер	45
		қант	24
		Лимон қышқылы/ С Дәрумені	1 /0,0007
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40

### Жұма

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, мезір орналасуы күн гр.	Тағамның ингредиенттері	Брутто, г
Балғын көкөністерден дайындалған салат	60 Ккал-473 Ақуыздар-23,476 Майлар-6,198 Көмірсулар -78,974 Минералдар-76,372 Дәрумендер -1,271	Ақбас қырыққабат	69
		сәбіз	7,5
		қант	3
		Йодталған тұз	1
		Өсімдік майы	5
Қайнатылған тауықтар	60/5	Тауық еті	132
		Пияз	2
		сәбіз	2
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
	100	күріш	40

Гарнир: қайнатылған күріш		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
Жемістер/ табиғи шырын	100	Жемістер /табиғи шырын	100
Сүт қосылған шай	200	шай	1
		сүт	50
		қант	20
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40

### 2-4 апта

#### Дүйсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, мазір орналасуы күн гр.	Тағамның ингредиенттері	Брутто, г
Көкөністермен бұқтырылған тауықтар	130 Ккал-449 Ақуыздар-48,364 Майлар-6,21 Көмірсулар -46,55 Минералдар-31,6 Дәрумендер-1,375	Құс еті	118
		картоп	128
		Пияз	10
		сәбіз	50
		Өсімдік майы	7
		Йодталған тұз	1
Жемістер	150	жемістер	150
Бал қосылған шай	200	Шай	1
		бал	24
Қара бидай наны	40	қара бидай наны	40

#### Сейсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, мазір орналасуы күн гр.	Жалпы тағамның ингредиенттері	Брутто, г
Ет фрикаделькасы/еттен дайындалған тағам	60/5 Ккал-476 Белки-13,98 Жиры-14,11 Углеводы -73,57 Минералы-34,5 Витамины-2,705	сиыр еті	52
		күріш	15
		Бидай наны	9
		сүт	12
		Пияз	24
		Йодталған тұз	1
		Өсімдік майы	3
		Сары май	3
		Бидай ұны	4
	60	қияр	58
		жасыл	3

Балғын қиярдан жасалған салат		Йодталған тұз	1
		Өсімдік майы	3
Гарнир: қарақұмық	100	Қарақұмық жармасы	47,6
		Сары май	10
		Йодталған тұз	1
С дәрумені бар балғын жемістердің компоты	200	жемістер	45
		Қант	24
		С Дәрумені	0,0007
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40

### Сәрсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, мәзір орналасуы күн гр.	Жалпы тағамның ингредиенттері	Брутто, г
Сиыр етінен гуляш (сиыр еті)	80 Ккал-658 Ақуыздар-36,947 Майлар-16,097 Көмірсулар -88,212 Минералдар-153,497 Дәрумендер-3,614	сиыр еті	103
		сәбіз	5
		Пияз	18
		Сары май	10
		Томат пастасы	12
		Йодталған тұз	1
		Бидай ұны	4
Қайнатылған макарон	100	Түтік кеспе (рожки)	35
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
С витаминімен кисель	200	желе	24
		қант	20
		Лимон қышқылы /С дәрумені	0,3 /0,0007
		Қара бидай наны	40
Сүзбе еzbесі / ватрушка	80	Қара бидай наны	40
		сүзбе	100
		сүт	50
		қант	5
		жұмыртқа	1/10
		ұн	8
		тұз	1
Сары май	5		
Сүт тұздығы	20	Қант	5
		Сүт	20
		ұн	2

## Бейсенбі

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, мәзір орналасуы күн гр.	Жалпы тағамның ингредиенттері	Брутто, г
Алма қосылған сәбіз салаты	69 Ккал-553 Ақуыздар-17,537 Майлар-15,52 Коміреулар-84,22 Минералдар-51,73 Дәрумендер-4,62	сәбіз	90
		қант	3
		Өсімдік майы	3
		алма	24
Балық котлеті / бұқтырылған балық	70/5	Минтай	132
		Бидай наны	14
		сүт	19
		Бидай ұны	8
		Йодталған тұз	1
		Сары май	5
		Өсімдік майы	7
Картоп езбесі	100	картоп	167
		сүт	40
		Йодталған тұз	1
		Сары май	4
С дәрумені бар балғын жемістердің компоты	200	Жемістер жаңа	45
		қант	24
		Лимон қышқылы	1
		С Дәрумені	0,0007
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40

## Жұма

Тағамның атауы	Тағамның шығуы, мәзір орналасуы күн гр.	Жалпы тағамның ингредиенттері	Брутто, г
Еттен дайындалған биточкалар	60/25 Ккал-517 Белки-25,5 Жиры-14,1 Углеводы-71,05 Минералы-11,5	Сыыр еті (котлетке арналған ет)/ тауықтар	50
		Пияз	3
		сәбіз	5
		Бидай наны	9
		сүт	12
		Бидай ұны	5

	Вегетация ө.т	Өсімдік майы	4
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
Гарнир: бөктірілген күріш	100	күріш	40
		Сары май	5
		Йодталған тұз	1
Жеміс шырыны	200	Жеміс шырыны	200
Қара бидай наны	40	Қара бидай наны	40