

**Жалпы білім беретін ұйымдарда мектеп оқушыларының тағамын
ұйымдастыруға арналған 4 апталық ас мәзірі (жаз-күз)**

1 неделя							
Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1-й день							
Нарезка из помидоров и огурцов	60	80	100	помидоры свежие	35	45	55
				огурцы свежий	35	45	55
Плов из птицы	200	220	250	филе курицы	85	98	105
				рис	45	50	55
				масло растительное	5	5	7
				морковь	30	34	40
				лук репчатый	17	20	25
				йодированная соль	0.1	0.2	0.3
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7
				молоко	180	180	180
				Сахар	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшени	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
2-й день							
Митболы	70	90	100	говядина	80	90	100
				пшеничный хлеб	7	12	15
				яйцо куриное	5	5	5
				лук репчатый	7	12	15
				масло растительное	2	3	3
				йодированная соль	0.2	0.2	0.2
Соус сметанный	20	20	20	сметана	10	10	10
				мука 1 сорт	2	2	2
				масло сливочное	2	2	2
Рагу из овощей	130	150	180	картофель	78	91	109
				Капуста белокочанная	54	63	63
				морковь	52	30	72
				лук репчатый	13	15	18
				масло растительное	3	5	5
				йодированная соль	0.1	0.2	0.2
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшени	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
3-й день							
Салат из капусты белокочанной с фасолью и морковью	60	80	100	капуста белокочанная	40	55	65
				морковь	13	15	18
				фасоль красная	8	10	13
				масло растительное	4	4	5
				йодированная соль	0.1	0.1	0.1
Каша из ячменя	70	90	100	филе курицы	66	77	88
				пшеничный хлеб	5	7	9
				мука пшеничная 1сорт	3	6	9
				яйцо куриное	20	20	20

Куриные палочки	10	20	100	молоко 2,5%	5	6	7
				панировочные сухари	4	7	9
				масло сливочное	1	1	2
				йодированная соль	0.1	0.2	0.2
Соус сметанный	20	20	20	сметана	10	10	10
				мука 1 сорт	2	2	2
				масло сливочное	2	2	2
Пюре из гороха	130	150	180	горох лущеный	60	70	85
				масло сливочное	4	5	5
				йодированная соль	0.2	0.2	0.2
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	40	40	40
				Яблоко	89	89	89
				сахар	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный	30	50	50
4-й день							
Фишболы из рыбы	70	90	100	Филе рыбы	76	86	105
				хлеб пшеничный из муки высшего сорта	5	8	10
				молоко	8	10	15
				Яйцо	8	8	10
				масло сливочное	3	3	3
				мука	3	3	3
				йодированная соль	0.1	0.1	0.2
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	10	10	10
				мука 1сорт	3	3	3
				масло сливочное	3	3	3
				томатная паста	3	3	3
Картофельное пюре	130	150	180	картофель	150	174	207
				молоко	22	26	30
				масло сливочное	7	8	9
				йодированная соль	0.2	0.2	0.3
Яблоки	150	150	150	яблоко	150	150	150
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
5-й день							
Салат витаминный	60	80	100	капуста белокочанная	40	58	68
				морковь	11	15	19
				яблоки свежие	22	29	36
				лук репчатый	4	5	6
				масло растительное	3	4	5
				йодированная соль	0.1	0.2	0.2
Конина отварная с туздык	70	90	100	конина	86	128	138
				лук репчатый	18	20	30
				йодированная соль	0.2	0.2	0.3
Сочни	130	150	180	Сочни\макаронные изделия	46	55	75
				йодированная соль	0.1	0.1	0.2

Компот из свежих яблок с изюмом	200	200	200	яблоки свежие	143	143	143
				молоко	180	180	180
				сахар	3	3	3

2 неделя							
Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1-й день							
Салат свеклой и сыром	60	80	100	свекла	70	90	115
				сыр полутвердый	15	20	25
				масло растительное	3	5	5
				йодированная соль	0.1	0.1	0.1
Курица в сметанном соусе	70	90	100	Филе курицы	94	107	115
				масло сливочное	3	5	5
				сметана	8	10	10
				мука 1 сорт	3	5	5
				йодированная соль	0.2	0.2	0.2
Макароны отварные	130	150	180	макароны	47	54	64
				сливочное масло	5	6	7
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	3	3	3
Яблоки	150	150	150	яблоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
2-й день							
Ежики из говядины	70	90	100	говядина	60	70	85
				рис	5	8	17
				лук репчатый	10	20	28
				яйцо куриное	5	5	5
				мука пшеничная 1сорт	2	2	4
				мука пшеничная 1сорт	2	3	3
				молоко 2,5%	17	25	25
				масло сливочное	2	3	3
				йодированная соль	0.2	0.3	0.3
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	10	10	10
				мука 1сорт	3	3	3
				масло сливочное	3	3	3
				томатная паста	3	3	3
Перловка рассыпчатая с овощами	130	150	180	крупа перловая	30	35	40
				морковь	20	24	30
				лук репчатый	12	15	20
				масло растительное	5	5	6
				йодированная соль	0.2	0.2	0.2
Компот из свежих яблок	200	200	200	яблоки свежие	143	143	143
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
3-й день							
Салат с фасолью и огурцами	60	80	100	фасоль красная	15	20	26
				огурец свежий	20	25	30
Куриные палочки	70	90	100	филе курицы	66	77	88
				пшеничный хлеб	5	7	9
				мука пшеничная 1сорт	3	6	9
				яйцо куриное	20	20	20
				молоко 2,5%	5	6	7

				панировочные сухари	4	7	9
				масло сливочное	1	1	2
				йодированная соль	0.1	0.2	0.2
Соус сметанный	20	20	20	сметана	10	10	10
				мука 1 сорт	2	2	2
				масло сливочное	2	2	2
Пюре из гороха	130	150	180	горох лущеный	60	70	85
				масло сливочное	4	5	5
				йодированная соль	0.2	0.2	0.2
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	40	40	40
				яблоко	89	89	89
				сахар	3	3	3
Хлеб ржано- пшеничный\пше- ничный	30	50	50	Хлеб ржано- пшеничный\пшеничн- ый	30	50	50

4-й день

				капуста белокочанная	40	58	68
Салат Витаминный	60	80	100	морковь	11	15	19
				яблоки свежие	22	29	36
				лук репчатый	4	5	6
				масло растительное	3	4	5
				йодированная соль	0.1	0.2	0.2
				филе курицы	80	98	105
Куриные шарики	70-2,35	80-2,40	90-2,45	лук репчатый	6	10	10
				сухари панировочные	13	15	20
				яйцо куриное	5	5	7
				йодированная соль	0.1	0.1	0.1
				масло растительное	1	3	1
				молоко	6	9	11
Соус молочно- томатный	20	20	20	молоко	10	10	10
				мука 1 сорт	3	3	3
				масло сливочное	3	3	3
				томатная паста	3	3	3
Картофельное пюре	130	150	180	картофель	150	174	207
				молоко	22	26	30
				масло сливочное	7	8	9
				йодированная соль	0.2	0.2	0.3
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7
				молоко	180	180	180
				сахар	3	3	3
Хлеб ржано- пшеничный\пше- ничный	30	50	50	Хлеб ржано- пшеничный\пшеничн- ый	30	50	50

5-й день

				морковь	70	90	115
Салат с морковью с сыром	60	80	100	сыр полутвердый	15	20	25
				масло растительное	3	5	5
				йодированная соль	0.1	0.1	0.1
				говядина	86	94	102
Плов из говядины	200	220	250	масло растительное	3	4	5
				морковь	15	18	20
				лук репчатый	12	15	17
				рис	50	55	60
				йодированная соль	0.2	0.2	0.2
Компот из сухофруктов с	200	200	200	сухофрукты	20	20	20

сахаром				сахар	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50

3 неделя							
Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1-й день							
Палочки из моркови и огурца	60	80	100	Морковь	35	46	57
				огурец свежий	34	44	54
1	70	90	100	Филе курицы	94	107	115
				масло сливочное	3	5	5
				сметана	8	10	10
				мука 1 сорт	3	5	5
				йодированная соль	0.2	0.2	0.2
Гречка рассыпчатая с овощами	130	150	180	гречневая крупа	30	38	45
				морковь	60	65	70
				лук репчатый	40	45	50
				масло сливочное	3	5	7
				йодированная соль	0.2	0.2	0.2
Компот из свежих яблок с изюмом	200	200	200	яблоки свежие	143	143	143
				изюм	5	5	5
				сахар	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
2-й день							
Митболы	70	90	100	говядина	80	90	100
				пшеничный хлеб	7	12	15
				яйцо куриное	5	5	5
				лук репчатый	7	12	15
				масло растительное	2	3	3
				йодированная соль	0.2	0.2	0.2
Соус сметанный	20	20	20	сметана	10	10	10
				мука 1 сорт	2	2	2
				масло сливочное	2	2	2
Макароны отварные с овощами	130	150	180	макароны	40	45	55
				масло сливочное	3	5	8
				морковь	8	10	12
				лук репчатый	7	10	12
				перец сладкий	7	8	10
				йодированная соль	0.1	0.2	0.1
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
3 день							
Салат				свекла	58	81	104
				сыр полутвердый	15	15	15

Свеколка с сыром	60	80	100	масло растительное	3	5	5
				йодированная соль	0.1	0.1	0.1
Гуляш из птицы	70	90	100	филе курицы	70	85	90
				масло сливочное	3	4	5
				мука пшеничная	4	4	4
				томатная паста	3	3	3
				морковь	15	20	25
				лук репчатый	10	15	18
				йодированная соль	0.2	0.2	0.2
Рис овощами	130	150	180	рис	40	45	50
				масло сливочное	8	8	8
				морковь	15	19	22
				лук репчатый	12	15	17
				йодированная соль	0.1	0.2	0.2
				зелень	5	7	7
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	40	40	40
				яблоко	89	89	89
				сахар	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
4-й день							
Салат витаминный	60	80	100	Морковь	33	43	50
				Капуста белокочанная	33	43	50
				Мало растительное	3	5	5
Рыбные каштаны	70	90	100	филе рыбы	45	65	75
				рис	3	5	6
				хлеб пшеничный	9	10	10
				молоко	4	5	6
				лук репчатый	6	10	12
				мука 1 сорт	3	4	4
				масло растительное	1	1	1
				йодированная соль	0.1	0.1	0.1
Соус сметанный	20	20	20	сметана	10	10	10
				мука 1 сорт	2	2	2
				масло сливочное	2	2	2
Пюре из гороха Буршак	130	150	180	горох лущеный	60	70	85
				масло сливочное	4	5	5
				йодированная соль	0.2	0.2	0.2
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50

5-й день							
Сырне из говядины	200	220	250	говядина	111	128	138
				лук репчатый	20	23	23
				сладкий перец	20	25	25
				морковь	25	25	25
				картофель	80	90	90
				зелень	10	10	10
				масло растительное	4	5	5
				йодированная соль	0.2	0.2	0.2
				лавровый лист	0	0	0
				капуста белокочанная	55	65	65
				чеснок	5	5	5
Яблоки	150	150	150	яблоко	150	150	150
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7
				молоко	180	180	180
				сахар	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50

4 неделя							
Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет		7-10 лет	11-15 лет	16-18 лет
1-й день							
Салат с морковь с сыром	60	80	100	Морковь	70	90	115
				сыр полутвердый	15	20	25
				масло растительное	3	5	5
				йодированная соль	0.1	0.1	0.1
Гречневая каша с овощами и птицей	200	220	250	филе курицы	86	90	95
				гречка	32	35	40
				капуста белокочанная	43	45	47
				Морковь	23	25	25
				лук репчатый	10	10	12
				масло растительное	3	3	3
				томатная паста	2	3	3
				йодированная соль	0.2	0.2	0.2
Напиток Денсаулык	200	200	200	лимон	40	40	40
				Яблоко	89	89	89
				Сахар	10	10	10
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
2-й день							
Ленивые голубцы с говядиной	200	220	250	говядина	76	85	95
				масло сливочное	3	3	5
				капуста белокочанная	160	170	200
				рис	8	10	10
				мука пшеничная 1 сорт	3	3	5
				сметана	5	10	10
				лук репчатый	10	12	12
				томатная паста	3	3	3
				Морковь	25	20	30
				йодированная соль	0.1	0.2	0.2
Соус сметанный	20	20	20	сметана	10	10	10
				мука 1 сорт	2	2	2
				масло сливочное	2	2	2
Компот из свежих яблок с изюмом	200	200	200	яблоки свежие	143	143	143
				изюм	5	5	5
				Сахар	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
3-й день							
				фасоль красная	15	20	26
				огурец свежий	20	25	30

Салат с с фасолью и огурцами	60	80	100	лук репчатый	7	10	12
				масло растительное	3	4	5
				йодированная соль	0.1	0.2	0.2
Куриная грудка с овощами	70	90	100	филе курицы	76	80	80
				Морковь	20	23	25
				лук репчатый	15	18	20
				томатная паста	3	3	3
				масло сливочное	3	3	0
				йодированная соль	0.2	0.2	0.3
				Макароны	46	53	63
Макароны отварные	130	150	180	йодированная соль	0.1	0.2	0.3
				масло сливочное	5	5	5
				Сухофрукты	20	20	20
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	сахар	3	3	3
				Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
Яблоки	150	150	150	Яблоко	150	150	150
4-й день							
Ежики из говядины	70	90	100	Говядина	60	70	85
				Рис	5	8	17
				лук репчатый	10	20	28
				яйцо куриное	5	5	5
				мука пшеничная 1сорт	2	2	4
				мука пшеничная 1сорт	2	3	3
				молоко 2,5%	17	25	25
				масло сливочное	2	3	3
				йодированная соль	0.2	0.3	0.3
Соус молочно-томатный	20	20	20	молоко	10	10	10
				мука 1сорт	3	3	3
				масло сливочное	3	3	3
				томатная паста	3	3	3
Картофельно-морковное пюре	130	150	180	картофель	140	144	150
				морковь	55	75	90
				молоко	40	15	25
				масло сливочное	8	8	8
				йодированная соль	0.2	0.2	0.3
Какао с молоком	200	200	200	какао-порошок	7	7	7
				Молоко	180	180	180
				Сахар	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50
5-й день							
				говядины	50	55	60

Нан салма	200	220	250	лук репчатый	6	7	8
				сладкий перец	10	12	14
				Морковь	12	14	16
				картофель	18	20	22
				помидоры свежие	26	26	31
				Зелень	2	3	3
				масло растительное	5	8	8
				масло сливочное	2	3	3
				макаронные изделия	52	60	65
				йодированная соль	0.1	0.2	0.2
				лавровый лист	0.02	0.04	0.04
Компот из сухофруктов с сахаром	200	200	200	Сухофрукты	20	20	20
				сахар	3	3	3
Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50	Хлеб ржано-пшеничный\пшеничный	30	50	50