



*[Handwritten Signature]*  
Бекітемін  
Мектебіннің басшысы  
Д.Б. Жусупова

**2022-2023 жылға арналған бюджет қаражаты есебінен**

**1-4 сынып оқушыларын тамақтандыруды ұйымдастыруға арналған екі апталық мәзір  
(қыс-көктем)**

1 неделя

1-й день

Наименование	Выход блюда, грамм		Ингредиенты блюда	Брутто, грамм
	6-11 лет			
Котлета куриная	80		Курица Лук репчатый Хлеб	165 3 15
Гарнир: гречка рассыпчатая	100		Крупа гречневая Масло сливочное	48 4
Чай	200		Чай с сахаром	200
Хлеб ржано-пшеничный	20		Хлеб ржано-пшеничный	20
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>742</b>

2-й день

Наименование	Выход блюда, грамм		Ингредиенты блюда	Брутто, грамм
	6-11 лет			
Ленивые голубцы	180		капуста Говядина Крупа рисовая Лук репчатый Масло растительное Соус томатный Бульон	127 82 7 16 7 55 50
			Мука пшеничная обогащенная морковь Лук репчатый Томатная паса сахар	3 4 1 14 1
Кисель	200		Кисель	24
Хлеб ржано-пшеничный	20		Хлеб ржано-пшеничный	20
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>846</b>

## 3-й день

Наименование	Выход блюда, грамм 6-11 лет	Ингредиенты блюда	Брутто, грамм 6-11 лет
Мясо тушеное	60	Филе мясное	181
		Дук репчатый	8
		Морковь	8
		Масло растительное	8
		Томатная паста	19
Рожки	100	Мука пшеничная	6
Компот	200	Рожки	100
		Масло	4
Хлеб ржано-пшеничный	20	Компот из сухофруктов	200
		Хлеб ржано-пшеничный	20
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>881</b>

## 4-й день

Наименование	Выход блюда, грамм 6-11 лет	Ингредиенты блюда	Брутто, грамм
			6-11 лет
Котлеты рыбные	80	Судак	107
		Хлеб пшеничный	15
		сухари	7
		Молоко или вода	20
		Масло растительное	11
Картофельное пюре	100	Картофель	115
		Молоко	10
		Масло сливочное	1
Чай	200	Чай с сахаром	200
		Хлеб ржано-пшеничный	20
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>920</b>

5-й день

Наименование	Выход блюд, грамм 6-11 лет	Ингредиенты блюда	Брутто, грамм 6-11 лет	
Плов (говядина)	150/50	Говядина		107
		Крупа рисовая		51
		Масло растительное		8
		Дук репчатый		9
		Морковь		14
		Томатная паста		16
Чай	200	Чай с сахаром		200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный		20
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>831</b>

2 недели

1-й день

Наименование	Выход блюда, грамм 6-11 лет	Ингредиенты блюда	Брутто, грамм 6-11 лет		
Рагу (говядина)	140/60	Говядина		96	
		Масло растительное		8	
		Картофель		120	
		Морковь		24	
		Лук репчатый		11	
		Мука пшеничная обогашенная		3	
Чай	200	Чай с сахаром		200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный		20	
<b>Калорийность, ккал</b>				<b>748</b>	

2-й день

Наименование	Выход блюда, грамм 6-11 лет	Ингредиенты блюда	Брутто, грамм 6-11 лет		
Биточки куриные	80	Филе куриное		69	
		Хлеб пшеничный		11	
		Молоко		16	
		Лук репчатый		32	
		Масло растительное		4	
		Мука пшенично обогашенная		5	
Пшено отварное	100	Масло сливочное		4	
		Крупа пшено		48	
		Масло сливочное		4	
Чай	200	Чай с сахаром		200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный		20	
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>868</b>	<b>930</b>	<b>974</b>

## 3-й день

Наименование	Выход блюда, грамм 6-11 лет	Ингредиенты блюда	Брутто, грамм
			6-11 лет
Суп гороховый	200/25	Крупа пшениная	20
		морковь	11
		Лук репчатый	9
		Масло растительное	4
		бульон	200
		говядина	54
Булочка	70	Булочка	70
Кисель	200	кисель	24
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>871</b>

## 4-й день

Наименование	Выход блюда, грамм 6-11 лет	Ингредиенты блюда	Брутто, грамм
			6-11 лет
Котлеты куриные	80	Куриные (филе)	107
		Лук репчатый	4
		Петрушка	5
		Соус белый основной	50
		Бульон	55
		Масло сливочное	3
		Мука пшеничная обогащенная	3
		Лук репчатый	2
		Макаронны	100
		Масло сливочное	4
Компот	200	Компот из сухофруктов	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>711</b>

**5-й день**

Наименование	Выход блюда, грамм 6-11 лет	Ингредиенты блюда	Брутто, грамм	
			6-11 лет	
Гуляш	60	Филе мясо	60	
		Дук репчатый	35	
		Масло растительное	9	
		Петрушка	4	
		Пшено	37	
Гарнир: пшено	100	Масло сливочное	4	
		Бульон	73	
Чай	200	Чай с сахаром	200	
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20	
<b>Калорийность, ккал</b>			<b>898</b>	