Бекітемін
№20 орта мектебінің басшысы
Л.В.Жусупова

2022-2023 жылдарға арналған бюджет қаражаты есебінен аз қамтылған, көп балалы отбасылардан және ата - анасының қамқорлығынсыз қалған жетім балалардан білім алушыларды тамақтандыруды ұйымдастыруға арналған екі апталық мәзір.

(қыс-көктем)

1 неделя

1-й день

Наименование	Выход блюд, грамм		Ингредиенты блюда	Брутто, грамм	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Борщ	200/25	250/25	Свекла	30	38
			Капуста белокочанная	23	28
			Томатная паста	5	7
			Морковь	8	10
			Петрушка	2	2
			Лук репчатый	7	9
			Соль йодированная	1,5	2
			Масло растительная	3	3
			Сахар	1,5	2
			Бульон	120	150
			Говядина	54	54
Котлета куриная	80	100	Курица филе	165	208
			Лук репчатый	3	3
			Хлеб	15	19
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	Крупа гречневая	48	71
			Масло сливочное	4	6
Чай	200	200	Чай с сахаром	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	40
Каллорийность, ккал				**742**	**925**

2-й день

Наименование	Выход блюд, грамм		Ингредиенты блюда	Брутто, грамм	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп гороховый	200/25	250/25	Картофель	54	68
			Горох	16	20
			Морковь	11	14
			Петрушка	3	3
			Масло растительное	4	5
			Соль йодированная	1	1
			Бульон	141	176
			Говядина	54	54
Голубцы ленивые	180	200	Капуста	127	171
			Говядина (котл. мясо)	82	110
			Крупа рисовая	7	13
			Лук репчатый	16	21
			Масло растительное	7	5
			Сухари	2	3
			Соус томатный	55	75
			Бульон	50	68
			Мука пшеничная обогащенная	3	3
			Морковь	4	6
			Лук репчатый	1	2
			Томатная паста	14	19
			сахар	1	1
Кисель	200	200	Кисель	200	200
Булочка	70	90	Булочка	70	90
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	40
Каллорийность, ккал				**846**	**1082**

3-й день

Наименование	Выход блюд, грамм		Ингредиенты блюда	Брутто, грамм	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп с крупой	200/25	250/25	Крупа овсяная	20	25
			Морковь	11	14
			Лук репчатый	9	11
			Масло растительное	4	5
			Бульон	200	250
			Говядина	54	54
Мясо тушеное	80	100	Филе мясное	181	226
			Лук репчатый	8	10
			Морковь	8	10
			Масло растительное	8	10
			Томатная паста	19	24
			Мука пшеничная	6	8
Рожки	100	150	Рожки	36	54
			Масло	4	6
Компот	200	200	Компот из сухофруктов	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	40
Каллорийность, ккал				**881**	**1072**

4-й день

Наименование	Выход блюд, грамм		Ингредиенты блюда	Брутто, грамм	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп лапша домашняя	200/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная	16	20
			Яйцо	5	7
			Вода	3	3
			Соль йодированная	0,4	0,4
			Лук репчатый	9	11
			Масло сливочное	4	5
			Бульон	189	236
			Говядина	54	54
Котлеты рыбные	80	100	Судак	107	133
			Хлеб пшеничный	15	19
			Сухари	7	9
			Молоко или вода	20	26
			Масло растительное	11	13
Картофельное пюре	100	150	Картофель	115	174
			Молоко	10	12
			Масло сливочное	1	1
Чай	200	200	Чай с сахаром	200	200
Булочка	70	90	Булочка	70	90
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	40
Каллорийность, ккал				**920**	**1135**

5-й день

Наименование	Выход блюд, грамм		Ингредиенты блюда	Брутто, грамм	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Щи из свежей капусты	200/25	250/25	Капуста белокочанная	69	86
			Морковь	11	14
			Петрушка	3	3
			Лук репчатый	9	11
			Томатная паста	3	3
			Мука пшеничная обогащенная	3	3
			Масло растительное	4	5
			Бульон	160	200
			Говядина	54	54
Плов (говядина)	150/50	200/50	Говядина	107	107
			Крупа рисовая	51	68
			Масло растительное	8	11
			Лук репчатый	9	12
			Морковь	14	19
			Томатная паста	16	21
Чай	200	200	Чай	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	40
Каллорийность, ккал				**831**	**968**

2 неделя

1-й день

Наименование	Выход блюд, грамм		Ингредиенты блюда	Брутто, грамм	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп лапша домашняя	200/25	250/25	Мука пшеничная обогащенная	16	20
			Яйца	5	7
			Вода	3	3
			Соль йодированная	0,4	0,4
			Лук репчатый	9	11
			Масло сливочное	4	5
			Бульон	189	236
			Говядина	54	54
Рагу (говядина)	140/60	140/60	Говядина	96	96
			Масло растительное	8	8
			Картофель	120	120
			Морковь	24	24
			Лук репчатый	11	11
			Мука пшеничная обогащенная	3	3
Чай	200	200	Чай с сахаром	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	40
Каллорийность, ккал				**748**	**804**

2-й день

Наименование	Выход блюд, грамм		Ингредиенты блюда	Брутто, грамм	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп из овощей	200/25	250/25	Капуста белокочанная	20	25
			Картофель	53	66
			Морковь	11	14
			Лук репчатый	9	11
			Горошек зеленый консервированный	9	11
			Масло растительное	4	5
			Бульон	151	190
			говядина	54	54
Биточки куриные	80	100	Филе куриное	69	87
			Хлеб пшеничный	11	13
			Молоко	16	20
			Лук репчатый	32	40
			Масло растительное	4	6
			Мука пшенично обогошенная	5	7
Пшено отварное	100	150	Крупа пшено	48	71
			Масло сливочное	4	6
Чай	200	200	Чай с сахаром	200	200
Булочка	70	90	булочка	70	90
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	40
Каллорийность, ккал				**868**	**974**

3-й день

Наименование	Выход блюд, грамм		Ингредиенты блюда	Брутто, грамм	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп гороховый	200/25	250/25	Картофель	54	68
			Горох	16	20
			Морковь	11	14
			Петрушка	3	3
			Масло растительное	4	5
			Соль йодированная	1	1
			Бульон	141	176
Гуляш говядина	80	100	Говядина	54	54
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	150	Крупа гречневая	48	71
			Масло сливочное	4	6
Кисель	200	200	Кисель	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	40
Каллорийность, ккал				**871**	**1087**

4-й день

Наименование	Выход блюд, грамм		Ингредиенты блюда	Брутто, грамм	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Суп харчо	200/25	250/25	Крупа рисовая	15	18
			Лук репчатый	19	24
			Масло сливочное	8	10
			Петрушка	8	10
			Томатная паста	6	8
			Соль йодированная	1	1
			Бульон	200	250
			Говядина	54	54
Котлеты куриные	80	100	Курица (филе)	107	133
			Лук репчатый	4	5
			Петрушка	5	7
			Соус белый основной	50	50
			Бульон	55	55
			Масло сливочное	3	3
			Мука пшеничная обогащенная	3	3
			Лук репчатый	2	2
Макароны	100	150	Макароны	115	174
			Соль	5	5
			Масло сливочное	7	10
Компот	200	200	Компот из сухофруктов	200	200
Булочка	70	90	Булочка	70	90
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	40
Каллорийность, ккал				**711**	**912**

5-й день

Наименование	Выход блюд, грамм		Ингредиенты блюда	Брутто, грамм	
	6-11 лет	11-18 лет		6-11 лет	11-18 лет
Рассольник	200/25	250/25	Картофель	80	100
			Лук репчатый	10	13
			Огурцы соленые	14	17
			Масло растительное	4	5
			Бульон или вода	140	175
			говядина	54	54
Гуляш	60	80	Филе мясное	60	76
			Лук репчатый	35	45
			Масло растительное	9	11
			Петрушка	4	6
Гарнир: пшено	100	150	Крупа пшено	37	55
			Масло сливочное	4	6
			Бульон	73	110
Чай	200	200	Чай с сахаром	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	40	Хлеб ржано-пшеничный	20	40
Каллорийность, ккал				**898**	**1082**