



«Т.Ақышұлы атындағы негізгі орта мектеп» КММ
2023-2024 оқу жылындағы бастауыш сыныптардың екі жетілік ас мәзірі
(жаз-күз)

1 күн

Наименование 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	2
		м/р	4
Хлеб с сыром, маслом сливоч.	20/10/10	Хлеб р/п	20
		Сыр	10
		Масло слив	10
		Сыр	22
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Фрукты	150	яблоко	150

2 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша молочная «Дружба» с маслом сливочным	150\5	молоко	130
		пшено	17
		Масло слив	8
		Сахар	8
		Соль йодир	1
Пряник	50	пряник	50
Чай с медом	200	Мед	15
		заварка	2
Хлеб ржано-пшеничный	20	хлеб	20

3 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат овощной из св.капусты, моркови, огурцов	60	капуста	41,8
		морковь	20
		огурцы	15
		сахар	5
		м/р	12
		Соль йодир	1
Плов с курицей	150	Курица	122

		рис	60
		Морковь	23
		Лук	23
		Томат	9
		Соль йодир	0,001
		м/с	3
		м/р	13
Кисель п\ягодный	200	кисель	24
		сахар	10
		крахмал	12
		Лимон.кисл	0,0002
Хлеб р\п	20	Хлеб р\п	20

4 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Котлета рыбная	80	Минтай	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 слив	3
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Мед	20
		Лимонка	0,002
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40

5 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат из капусты св, свеклы	60	Капуста св	48
		свекла	250
		лук	20
		Сахар песок	3
		томат	8
		Масло раст	5
		Соль йодир	1
Биточки мясные (говядина)	80	Мясо котлетное	100
		хлеб	25,5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст	10
		Сухари	20
		Соль йодир	1
Гренчка отварная	100	крупа	60
		Масло слив	5
		Соль йодир	1
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
Хлеб р\п	20	Хлеб р\п	20

II апта

1 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп лапша мясо говядины	200	Картофель	80
		лапша	11
		Морковь	10
		Лук	10
		Масло раст	2
		Мясо говядины груд.на м/к. бульоне	40
		Соль йодир	1,5
		м/р	4
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40
Чай с сахаром с молоком	200	Заварка	2
		Сахар	10
		Молоко	20
Фрукты	150	яблоко	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	Хлеб ржано-пшеничный	20

2 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Плов с курицей	150	Курица	122
		Рис	60
		Лук	23
		Масло раст	13
		морковь	23
		томат	9
		Соль йодир	0,001
		Капуста	56,8
Салат овощной	60	морковь	20
		Масло раст.	12
		сахар	5
		Соль йодир	1
		Хлеб р/п	20
Чай с сахаром	200	заварка	2
		Сахар	20

3 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	150/5	молоко	120
		Крупа кукурузная	40
		Масло слив	5
		сахар	8
		томат	8
		Соль йодир	0,8
Пряник	50	Пряник	50
Компот из сухофруктов	200	Сухофрук	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002

Хлеб р\п	20	Хлеб р\п	20
----------	----	----------	----

4 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп рыбный	200	картофель	80
		рис	4
		Морковь	6
		Лук репчатый	8
		Рыбные консервы в масле или натур	25
Хлеб с сыром	20/10	Хлеб р\п	20
		Сыр	10
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200

5 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Тефтели мясные говядина,курица с соусом	80	Мясо котлетное (говяд)	78
		Рис	8
		Мука	12
		Лук репчатый	50
		Томатная паста	6
		М\р	4
		Соль йодир	0,2
Макаронные изделия	100	макароны	35
		Масло слив	5
Компот п/ягодный	200	кисель	24
		сахар	10
		Лим.кислота	0,0002
		крахмал	12
Хлеб р\п	20	Хлеб р\п	20