



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

1 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		Марковь	20
		Яблоко	20
		Масло раст	12
		Сахар	5
		Соль йодир	1
Суп гороховый мясо говядины	250	Картофель	90
		горох	25
		Морковь	24
		Лук	8
		Масло сливочное	4
		Мясо говядины груд.на м.к. бульоне	58
		Соль йодир	10
		м/р	4
Хлеб с сыром, маслом сливоч.	20/10/10	Хлеб р/п	20
		Сыр	10
		Масло слив	10
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	200	рис	20
		пшено	20
		Масло слив	10
		Сахар	10
		Соль йодир	1
Пряник	50	пряник	50
Чай с медом	200	Мед	20
		заварка	2
Хлеб р/п	40	хлеб	40

3 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
	100	капуста	56,8

Салат овощной из св.капусты,моркови,огурцов		морковь	20
		огурцы	20
		сахар	5
		м/р	12
		Соль йодир	1
Плов с курицей	200	Курица груд	240
		рис	80
		Морковь	35
		Лук	35
		Томат	12
		Соль йодир	0.001
		м/с	3
м/р	18		
Сузбеше	100		
Кисель п/ягодный	200	кисель	24
		сахар	10
		Лимонка	0,002
		крахмал	12
Хлеб р/п с маслом сливочным	20/10	Хлеб р/п	20
		Масло сливоч	10

4 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат витаминный	100	Карпуста	55
		Морковь	15
		Яблоко	15
		Масло раст	14
		Сахар	6
		Соль йодир	1
Котлета рыбная	100	Минтай	168
		Хлеб пшен	24
		Молоко	45
		Сухари	18
		Масло раст	15
		Масло слив	4
		Соль йодир	0.0015
Картофельное пюре	150	картофель	210
		молоко	75
		соль	1
		Масло слив	8
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Мед	20
		Лимонка	0,002
Хлеб ржано-пшеничный	40	Хлеб ржано-пшеничный	40
Печенье сахарное	40	Печенье сахарное	40

5 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
-------------------	---------------	-------------	----------

Салат из капусты св, свеклы	100	Капуста св	88
		свекла	40
		лук	20
		Сахар песок	4
		Масло раст	8
		Соль йодир	1
Биточки мясные (говядина)	100	Мясо котлетное	100
		хлеб	25.5
		Молоко	24
		Лук репчатый	10
		Масло раст	10
		Сухари	20
		Соль йодир	1
Гречка отварная	150	крупа	60
		Масло слив	5
		Соль йодир	1
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200
Хлеб рп	40	Хлеб рп	40

Шага

1 күн			
Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Суп лапша мясо говядины	250	Картофель	67
		лапша	13
		Морковь	12
		Лук	12
		Масло раст	3
		Мясо говядины груд.	58
		Соль йодир	2
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	40	Хлеб ржано-пшеничный	40

2 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Плов с курицей	200	Курица	240
		Рис	80
		Лук	35
		Масло раст	18
		морковь	35
		томат	12
		Соль йодир	0,001
Салат овощной	60	Капуста	70
		морковь	30
		Масло раст.	12
		сахар	5
Соль йодир	1		
Сүзбеше	100	Творожная масса	100
Хлеб р/п	40	Хлеб р/п	40
Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	20
		Сахар	20
		Лимонка	0,002

3 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Жаркое по-домашнему мясо говядины	250	Мясо (говядины)	110
		морковь	45
		картофель	200
		лук	51
		Масло раст	15

		томат	10
		Соль йодир	1
Пряник	50	пряник	50
Чай с медом	200	заварка	2
		Мед	20
Хлеб р\п	40	Хлеб р\п	40

4 күн

Наименование блюд	Выход блюда,г	Ингредиенты	Брутто,г
Салат витаминный	100	Капуста	56,8
		морковь	20
		яблоко	20
		Масло раст	12
		сахар	5
		Соль йодир	1
Суп рыбный	250	картофель	100
		рис	6
		Морковь	10
		Лук репчатый	10
		Рыбные консервы в масле или натур	30
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
Салат из капусты св., свеклой	100	Капуста св.	88
		свекла	40
		Сахар песок	4
		Масло раст	8
		Соль йодир	1
Тефтели мясные говядина, курица с соусом	100	Мясо котлетное (говяд)	100
		Рис	10
		Мука	15
		Лук репчатый	60
		Томатная паста	8
		М\р	5
		Соль йодир	0,3
Макаронные изделия	150	макаронны	50
		Масло слив	7
Компот п/ягодный	200	кисель	24
		сахар	10
		Лим.кислота 0,0002	
		крахмал	12
Хлеб р\п	40	Хлеб р\п	40