

«Бекітемін»

Мектеп директоры:  Н.У. Азербает

9 қаңтар 2023 ж.

Махамбет атындағы орта мектептің оқушыларының тамақтануын ұйымдастыруға арналған 2 апталық ас мәзірі

1 неделя 1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат из свежих огурцов (нарезка)	50	80	100	огурцы свежие	51	82	103
				масло растительное	10	14	18
Плов (говядина)	150/50	180/50	200/50	говядина (мякоть)	79	79	79
				рис	51	61	68
				масло растительное	8	10	11
				лук репчатый	9	11	12
				морковь	14	17	19
				томатная паста	16	19	21
Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	чай	5	5	5
				сахар	15	15	15
				лимон	8	8	8
				вода	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

1 неделя 2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Филе индейки в томатном соусе	60	80	90	филе индейки	90	110	135
				томатная паста	24	32	36
				лук репчатый	35	46	52
				мука пшеничная	5	6	11
				масло сливочное	15	19	22
Гарнир: гороховое пюре	100	130	150	горох колотый	50	65	75
				масло сливочное	10	13	15
Компот из смеси сухофруктов с ВИТ С	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	20	20	20
				ВИТ С	0,07	0,07	0,07
Яблоко	150	150	150	яблоко	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

1 неделя 3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Рагу (говядина)	200/50	200/50	200/50	говядина	107	107	107
				масло растительное	8	8	8
				картофель	120	120	120
				морковь	24	24	24
				лук репчатый	11	11	11
				мука пшеничная	3	3	3
Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	чай	5	5	5
				сахар	15	15	15
				лимон	8	8	8
				вода	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

1 неделя 4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Биточки куриные	70	80	90	филе курицы	по	120	135
				хлеб пшеничный	13	14	16
				молоко	18	21	24
				сухари	8	9	10
				масло растительное	5	6	7
Соус	15	15	15	масло сливочное	8	8	8
				сметана	12	12	12
				мука пшеничная	5	5	5
				томатная паста	5	5	5
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Кисель с витамином С	200	200	200	кисель из концентрата	24	24	24
				сахар	10	10	10
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				вода	190	190	190
				УН с	0,07	0,07	0,07
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

1 неделя 5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Тефтели мясные (говядина)	70	80	90	говядина (мякоть)	60	69	88
				рис	7	8	9
				лук репчатый	23	27	30
				масло растительное	4	5	5
				мука пшеничная	5	5	6
Соус	15	15	15	масло сливочное	8	8	8
				сметана	12	12	12
				мука пшеничная	5	5	5
				томатная паста	5	5	5
Гарнир: картофельное пюре	100	130	150	картофель	114	148	171
				молоко	15	20	23
				масло сливочное	8	10	12
Чай (каркаде)	200	200	200	чай (каркаде)	1	1	1
				сахар	15	15	15
				вода	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

2 неделя 1-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Филе курицы в сметанном соусе	60	80	90	филе курицы	90	ПО	135
				сметана	24	32	36
				лук репчатый	35	46	52
				мука пшеничная	5	6	11
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	масло сливочное	15	19	22
				крупа гречневая	48	62	71
Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	масло сливочное	4	5	6
				чай	5	5	5
				сахар	15	15	15
				лимон	8	8	8
Яблоко	150	150	150	вода	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	яблоко	150	150	150
Калорийность, ккал				хлеб ржано-пшеничный	20	35	40

2 неделя 2-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Салат из моркови	60	80	100	морковь	64	86	108
				сахар	4	5	6
				масло растительное	6	8	10
Котлеты мясные	70	80 '	90	говядина (мякоть)	70	80	90
				хлеб пшеничный	13	15	17
				молоко	17	20	23
				сухари	7	8	9
				масло растительное	5	6	7
Соус	15	15	15	масло сливочное	8	8	8
				сметана	12	12	12
				мука пшеничная	5	5	5
				томатная паста	5	5	5
Гарнир: макароны отварные	100	130,00	150,00	макароны	36	47	54
				масло сливочное	12	16	18
Компот из смеси сухофруктов с ВИТ С	200	200	200	сухофрукты	20	20	20
				сахар	20	20	20
				ВИТ С	0,07	0,07	0,07
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, к к ал							

2 неделя 3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто,г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Жаркое по-домашнему (говядина)	200/50	200/50	200/50	говядина	107	107	107
				картофель	134	134	134
				масло растительное	7	7	7
				лук репчатый	12	12	12
				томатная паста	8	8	8
Чай (каркаде)	200	200	200	чай (каркаде)	1	1	1
				сахар	15	15	15
				вода	200	200	200
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

2 неделя 4-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Котлеты рыбные	80	90	100	филе судака	107	120	133
				хлеб пшеничный	15	17	19
				молоко	20	23	26
				сухари	7	8	9
				масло растительное	11	12	13
Соус	15	15	15	масло сливочное	8	8	8
				сметана	12	12	12
				мука пшеничная	5	5	5
				томатная паста	5	5	5
Гарнир: рис припущенный	100	130	150	рис	37	48	55
				масло сливочное	4	5	6
				бульон	73	95	110
Чай с сахаром и лимоном	200	200	200	чай	5	5	5
				сахар	15	15	15
				лимон	8	8	8
				вода	150	150	150
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, ккал							

2 неделя 5-й день

Наименование блюд	Выход блюда, г			Ингредиенты блюда	Брутто, г		
	7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет
Биточки куриные под сыром	70	80	90	филе курицы	1 10	120	135
				хлеб пшеничный	13	14	16
				молоко	18	21	24
				сухари	8	9	10
				сыр	20	23	26
				масло растительное	5	6	7
Соус	15	15	15	масло сливочное	8	8	8
				сметана	12	12	12
				мука пшеничная	5	5	5
				томатная паста	5	5	5
Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	крупа гречневая	48	62	71
				масло сливочное	4	5	6
Кисель с витамином С	200	200	200	кисель из концентрата	24	24	24
				сахар	10	10	10
				кислота лимонная	0,2	0,2	0,2
				вода	190	190	190
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	УН с	0,07	0,07	0,07
Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	хлеб ржано-пшеничный	20	35	40
Калорийность, к к ал							