



БЕКІТЕМІН

Ақмола облысы білім басқармасының
«Мерейт күніне бойынша білім бөлімі» ММ басшысы

Р.К. Абдиқенов

05 2021 жыл

Төрт апталық ас мәзірі (қаз-көктем)

1 апта

Күн	Тағамның атауы, ингредиенттері	тағамның шығымы, грамм			соммасы
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Үй қоспас көжесі (құнарландырылған бидай ұны, жұмыртқа, сүт, бодталған тұз, піяз, сары май, сорпа, сiмiр етi)	200/25	230/25	250/25	616 тг.
	Ет тефтелеңі (көптеке арналған сiмiр етi, бидай наны, сүт, піяз, өсімдік майы, құнарландырылған бидай ұны, сары май)	80	90	100	
	Гарнир: батырып піскен қарақұмық	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Сүзбеше	100	100	100	
	Сүт	200	200	200	
	Ара балы	10	10	10	
сейсенбі	Жармә салмағын көже (сұлы жармасы, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сорпа, сiмiр етi)	200/25	230/25	250/25	616 тг.
	Үй құырғағы (сiмiр етi, картоп, піяз, қызанақ пастасы, өсімдік майы)	200	200	200	
	Балқан жоқоніс салаты (ақ қаулаңды қырыққабат, сәбіз, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Итмұрын жемінен кисель (кентрілген итмұрын жемісі, қант, картоп қысымды, лимон қышқалы, сүт)	200	200	200	
	Алма	200	200	200	
сәрсенбі	Тұрлықты көже (рассольник) (картоп, піяз, тұздалған көкө, өсімдік майы, сорпа, сiмiр етi)	200/25	230/25	250/25	616 тг.
	Бұқтырылған ет (сiмiр етi, сәбіз, піяз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, бидай ұны)	80	90	100	
	Гарнир: бұқтырылған қырыққабат (ақ қаулаңды қырыққабат, өсімдік майы, сәбіз, піяз, қызанақ пастасы, құнарландырылған бидай ұны)	100	130	150	
	Дәрументі салат: 2 пісқа (ақ қаулаңды қырыққабат, сәбіз, жасыл піяз, шьерон үшін лимон, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Сүзбеше	100	100	100	
бейсенбі	Айран	200	200	200	616 тг.
	Бұршақ көжесі (картоп, ұрме бұршақ, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сорпа, сiмiр етi)	200/50	230/25	250/25	
	Көксерке башының тефтелеңі (көксерке башы, бидай наны, сүт, піяз, құнарландырылған бидай ұны, өсімдік майы)	80	90	100	
	Гарнир: сүт қатылған көкөніс (сәбіз, картоп, көк бұршақ консервілеген, ақ қаулаңды қырыққабат, сүт қатылған жоқоніс)	75/26	100/30	120/30	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Көп дәрументі шыршы	200	200	200	
жұма	Балқан	200	200	200	616 тг.
	Хармә көжесі (күрші жармасы, піяз, сары май, көжелкен, қызанақ пастасы)	200/25	230/25	250/25	
	Ет көптегі (күрші жармасы, піяз, сары май, көжелкен, қызанақ пастасы, бодталған тұз, сорпа, сiмiр етi)	75/5	85/5	95/5	
	Құрамағы гарнир (пісірілген күрші және картоп елбесі)	100	130	150	
	Сыр мие қызанақтан салаты (қызанақ, сыр, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
Сүт	200	200	200		



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ АҒАМЫР АҚҚА
 БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
 ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ АҒАМЫР АҚҚА
 БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
 Р.К. Абдиқенов
 05.20.21 жыл

Төрт айталық ас мәзірі (қып-көктем)
 II аяқта

Күн	Тағамның атауы, ингредиенттері	тағамның шығыны, грамм			саны
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Борш (қызылша, ақ қауанды қырыққабат, қызанақ пастасы, сәбіз, ақжелкен, пияз, йодталған тұз, өсімдік майы, қант, сарпа)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Турама арзылар (көплетке арналған сиыр еті, бидай наны, сүт, пияз, өсімдік майы, жұмыртқа, кептірілген нан, ақжелкен)	80	90	100	
	Күрмеші гарнир (шірілген күрмеші және картоп етбесі)	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Сүзбеше	100	100	100	
сейсенбі	Сүт	200	200	200	616 кг
	Харчо көкесі (күрмеші жармасы, пияз, сары май, ақжелкен, қызанақ пастасы)	200/25	230/25	250/25	
	Үй құмырамы (сиыр еті, картоп, пияз, қызанақ пастасы, өсімдік майы)	200	200	200	
	Ақ қауанды қырыққабат салаты (ақ қауанды қырыққабат, сәбіз, қант, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
сәрсенбі	Кептірілген жемістен компот алма мен алмұрт)	200	200	200	616 кг
	Алма	200	200	200	
	Үй кеспе көкесі (жұмыртқаның және бидай ұны, жұмыртқа, сүт, йодталған тұз, пияз, сары май, сарпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	
	Пашу (сиыр еті, күрмеші жармасы, өсімдік майы, пияз, сәбіз, қызанақ пастасы)	150/50	150/50	150/50	
	Дәруменді салат, 2 ұрсақ шалауашыны қырыққабат, сәбіз, көк жүз, лимона шырыны, өсімдік майы)	60	80	100	
бейсенбі	Қара бидай наны	20	35	40	616 кг
	Сүзбеше	100	100	100	
	Айран	200	200	200	
	Бұршақ көкесі (картоп, ұрме бұршақ, сәбіз, пияз, өсімдік майы, сарпа, сиыр еті)	200/50	230/25	250/25	
	Бұқтырылған көксерке балығы (көксерке балығы, сарпа, сәбіз, ақжелкен, пияз, қызанақ пастасы, өсімдік майы, қант, йодталған сүт қатылған көкөніе (сәбіз, картоп, көк бұршақ консервіленген, ақ қауанды қырыққабат) сүт қалыны, сары май,	75/50	75/50	75/50	
жұма	Қара бидай наны	20	35	40	616 кг
	Шәбділі шырыны	200	200	200	
	Көкөніе	200	200	200	
	Көкөніе көкесі (ақ қауанды қырыққабат, картоп, сәбіз, пияз, көк бұршақ консервіленген, өсімдік майы, сарпа, сиыр еті)	200	230/25	250/25	
	Ет биточкалары (көплетке арналған ет, бидай наны, сүт, кептірілген нан, өсімдік майы, сары май)	75/5	85/5	95/5	
сәуір	Гарнир: кептірілген күрмеші	100	130	150	616 кг
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
	Сүзбеше	100	100	100	
	Сүт	200	200	200	



БЕКІТЕМІН

Қарағанды облысы білім басқармасының
"Білімді жұлдыз бойынша білім бөлімі" ММ б

Р.К. Абдіқононов

2021 жыл

Төрт апталық ие мәзірі (қыз-көктем)
III апта

Күн	Тағамның атауы, ингредиенттері	тағамның шығымы, грамм			сәмбасы
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Вермишель салынған көже (вермишель, сәбіз, піяз, өсімдік майы, қызанақ пастасы, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 тг
	Бұқтырылған сиыр еті (сиыр еті, піяз, өсімдік майы, қызанақ пастасы)	80	90	100	
	Гарнир: бытырал піскіз қарақұмық (қарақұмық жармасы, сары май, йодталған тұз, су)	100	130	150	
	Қара бидай нань	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
	Сүт	200	200	200	
сейсенбі	Бұршақ көжеі (картон, үрме бұршақ, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сорпа, сиыр еті)	200/50	230/25	250/25	616 тг
	Үй құмырадағы (сиыр еті, картон, піяз, қызанақ пастасы, өсімдік майы)	300	200	200	
	Сәбізден салат (сәбіз, қант, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай нань	20	35	40	
	Коп дәруменді шырған	200	200	200	
	Алмаұрт	200	200	200	
сәрсенбі	Тұздықты көже (рассольник) (картон, піяз, тұздалған кнр, өсімдік майы, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 тг
	Турама артылар (көтлетке арналған сиыр еті, бидай нань, сүт, піяз, өсімдік майы, жұмыртқа, кеттірілген өн, ақжелкен)	80	90	100	
	Гарнир: бектірілген күреш (күреш, йодталған тұз, су)	100	130	150	
	Қара бидай нань	20	35	40	
	Сүзбеше	100	100	100	
	Айран	200	200	200	
бейсенбі	Жарма салынған көже (сұлы жармасы, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 тг
	Бектірілген көксерке балығы (көксерке балығының, кесек еті, піяз, ақжелкен, ақ қалық жөгілі, сорпа, сары май)	200/25	230/25	250/25	
	Гарнир: картон сәбесі (картон, сүт, сары май)	100	130	150	
	Қара бидай нань	20	35	40	
	Коп дәруменді шырған	200	200	200	
	Алма	200	200	200	
жұма	Үй көже көжеі (құмарландырылған бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, піяз, сары май, сорпа, сиыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 тг
	Рагу (сиыр еті, өсімдік майы, картон, сәбіз, піяз, құмарландырылған бидай ұны)	140/60	140/60	140/60	
	Қызылша салаты сырмен (қызылша, сыр, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай нань	20	35	40	
	Сүзбеше	100	100	100	
	Алма	200	200	200	



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ

Ақмола облысы білім басқармасының
«Жаңа талап» бойынша білім болімі» ММ басшысы

Р.К. Абдіжеснов

2021 жылғы 05.10.21 жыл

Төрт апталық ас мәтіні (кыз-көкем)

IV апта

Тағамның атауы, ингредиенттері

Күн	Тағамның атауы, ингредиенттері	тағамның шығымы, грамм			сәйкес
		7-10 жас	11-14 жас	15-18 жас	
дүйсенбі	Балғын қырыққабаттан пісі (ақ қауыншы қырыққабат, сәбіз, ақжелкен, пияз, қызылқандық пастасы, қызылқандық бидай ұны)	200/25	230/25	250/25	616 гр
	Палу (сыыр еті, күріш жармасы, өсімдік майы, піяз, сәбіз, қызылқандық пастасы)	150/50	150/50	150/50	
	Балғын көкөністерден салаты (ақ қауыншы қырыққабат, сәбіз, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Ара балы	10	10	10	
	Сүт	200	200	200	
сейсенбі	Вермишель салынған көже (вермишель, сәбіз, пияз, өсімдік майы, қызылқандық пастасы, сорпа, сыыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 гр
	Турама зрағылар (котлетке арналған сыыр еті, бидай наны, сүт, піяз, өсімдік майы, жұмыртқа, көгіршіл нан, ақжелкен)	80	90	100	
	Құрамағы гэрнар (пісірілген күріш және күртон сәбізі)	100	130	150	
	Даруменді салат, 2 нұсқа ақ қауыншы қырыққабат, сәбіз, көк шұа, лимон шырыны, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Көпдәруменді шырға	200	200	200	
сәрсенбі	Жарма салынған көже (сұлы жармасы, сәбіз, піяз, өсімдік майы, сорпа, сыыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 гр
	Бұқтырылған ет (сыыр еті, сәбіз, піяз, өсімдік майы, қызылқандық пастасы, бидай ұны)	80	90	100	
	Гэрнар бұқтырылған қырыққабат (ақ қауыншы қырыққабат, өсімдік майы, сәбіз, піяз, қызылқандық пастасы, қызылқандық бидай ұны)	100	130	150	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Сүзбеше	100	100	100	
	Айран	200	200	200	
бейсенбі	Үй кеші көже (қызылқандық бидай ұны, жұмыртқа, су, йодталған тұз, піяз, сары май, сорпа, сыыр еті)	200/25	230/25	250/25	616 гр
	Балақ котлет (көкөніс балыты, бидай наны, сүт, көгіршіл нан, өсімдік майы)	75/50	75/50	75/50	
	Гэрнар: сүт қатылған көкөніс (сәбіз, күртон, көк бұшақ консервіленген, ақ қауыншы қырыққабат, сүт қатығы, сүт, сары май)	75/26	100/30	120/30	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	Көгіршіл және компоты (көгіршіл нан, шұа, су)	200	200	200	
	Алмұрт	200	200	200	
жұма	Бұшақ көже (күртон, бұшақ, піяз, сәбіз, ақжелкен, өсімдік майы, йодталған тұз, сорпа, сыыр еті)	200/50	230/25	250/25	616 гр
	Рагу (сыыр еті, өсімдік майы, күртон, сәбіз, піяз, қызылқандық бидай ұны)	140/60	140/60	140/60	
	Балғын көкөніс салаты (ақ қауыншы қырыққабат, сәбіз, өсімдік майы)	60	80	100	
	Қара бидай наны	20	35	40	
	С дәруменді кноель (көкөністерден кноель, күрт, лимон қышқылы, су, С дәруменді ұнтағы)	200	200	200	
	Сүзбеше	100	100	100	



УТВЕРЖДАЮ
 Руководитель ГУ "Отдел образования
 по Абайскому району управления образования
 Алматинской области"
 Р. К. Абжанов
 05 2021 год

Перспективное меню (зима-весна)
 1 неделя

день	Наименование блюда, ингредиенты	выход блюда, грамм			сумма
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
понедельник	Суп, лапша домашняя (мука пшеничная, яйца, вода, соль йодированная, лук репчатый, масло сливочное, мясо говядины, бульон)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Тефтели (мясо постное говяжье, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, масло растительное, мука пшеничная, масло сливочное)	80	90	100	
	Гарнир: гречка рассычатая (крупа гречневая, масло сливочное, вода)	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сырники (творог)	100	100	100	
	Молоко	200	200	200	
	Мед пчелиный	10	10	10	
вторник	Суп с картофелем (картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говядины)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Жаркое (о-домашнему) (мясо говядины, картофель, лук репчатый, паста томатная, масло растительное)	200	200	200	
	Салат из свежих овощей (капуста белокочанная, морковь, масло сливочное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Кисель из плодов шиповника	200	200	200	
	Яблоко	200	200	200	
среда	Расщепляк (шпатель, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительное, бульон, говядина)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Мясо тушенное (мясо говяжье, морковь, лук репчатый, масло растительное, томатная паста, мука пшеничная)	80	90	100	
	Гарнир: капуста тушеная (капуста белокочанная, масло растительное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная обогащенная, сахар)	100	130	150	
	Салат витаминный, 2 вариант (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, яблоки, лимон для соуса, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сырники (творог)	100	100	100	
	Кефир	200	200	200	
четверг	Суп с бобовыми (Картофель, фасоль, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говядины)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Тефтели из судака (судак, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, мука пшеничная обогащенная, масло растительное)	80	90	100	
	Гарнир (овощи в молочном соусе) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокочанная, соус молочный, молоко, масло сливочное, мука пшеничная обогащенная, вода, сахар)	75/26	100/30	120/30	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сок мультивитаминный	200	200	200	
	Банан	200	200	200	
пятница	Суп харчо (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, петрушка, томатная паста, соль йодированная, бульон, говядина)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Котлеты мясные (мясо говядины, картофель)	75/5	85/5	95/5	
	Гарнир: комбинированный, рис отварной и пюре картофельное (крупа рисовая, масло сливочное, картофель, молоко)	100	130	150	
	Салат свекольный с сыром (свекла, сыр, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Мед пчелиный	10	10	10	
	Молоко	200	200	200	



ЗАТВЕРЖДАЮ
 директор ГУ "Отдел образования
 Алматинскому району управления образования
 Алматинской области"
 Р. К. Абдиев
 05. 2021 год

Перспективное меню (завтрак-ужин)
 II неделя

день	Наименование блюда, ингредиенты	выход блюда, грамм			сумма
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
понедельник	Борщ (свежая, капуста белокочанная, томатная паста, морковь, петрушка, лук репчатый, соль йодированная, мясо говядины, бульон)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Зразы рубленые (говядина, мясо колбасное, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, масло растительное, яйца, сухари, петрушка)	80	90	100	
	Гарнир: крупа перловая	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сузбеш (творог)	100	100	100	
	Мед пчелиный	10	10	10	
	Молоко	200	200	200	
вторник	Суп жарко (крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, петрушка, томатная паста, соль йодированная, бульон, мясо говяжье)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Жаркое по-домашнему (мясо говядины, картофель, лук репчатый, паста томатная, масло растительное)	200	200	200	
	Салат из белокочанной капусты (капуста белокочанная, зелень, сахар, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Компот из смеси сухофруктов (яблоки и груша)	200	200	200	
	Яблоко	200	200	200	
среда	Суп мясной домашний (мука пшеничная, яйца, вода, соль йодированная, лук репчатый, масло сливочное, бульон, мясо говяжье)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Плов (говядина, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, масло сливочное, бульон, говядина)	150/50	180/50	200/50	
	Салат витаминный, 2 вариант (капуста белокочанная, морковь, лук зеленый, яблока, сок лимона, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сузбеш (творог)	100	100	100	
	Кефир	200	200	200	
четверг	Суп с бобами (фасоль, картофель, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говяжье)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Судак тушеный (судак, вода или бульон, морковь, петрушка, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, сахар, соль йодированная)	75/50	75/50	75/50	
	Гарнир (овощи в молочном соусе) (морковь, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокочанная, сливочный, молоко, масло сливочное, мука пшеничная обогащенная, вода, сахар)	75/26	100/30	120/30	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сок персиковый	200	200	200	
	Банан	200	200	200	
пятница	Суп из овощей (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервированный, масло растительное, бульон, говядина)	200	230/25	250/25	616 кг
	Бигочки мясные (мясо колбасное говяжье, хлеб пшеничный, молоко, сухари, масло растительное, масло сливочное)	75/5	85/5	95/5	
	Гарнир: рис припущенный	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Мед пчелиный	10	10	10	
	Сузбеш (творог)	100	100	100	
Молоко	200	200	200		



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
 Республикалық ГУ "Отдел образования
 Акмолинского района управления образования
 Акмолинской области"
 Р. К. Абдиқенов
 2024 жыл

Перспективное меню (зима-весна)
 III неделя

день	Наименование блюда, ингредиентов	выход блюда, грамм			сумма
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
понедельник	Суп с вермишелью (вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, паста томатная, бульон, мясо говяжье)	200/50	230/25	250/25	616 кг
	Говядина тушеная (подварка)	80	90	100	
	Гарнир: гречка рассыпчатая	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Творог (сухобит)	100	100	100	
	Мед пчелиный	10	10	10	
	Машина	200	200	200	
вторник	Суп с бобовыми (картофель, фасоль, лук репчатый, масло растительное, бульон, говядина)	200/50	230/25	250/25	616 кг
	Куры отварные (курица, лук репчатый)	80	90	100	
	Гарнир: макароны отварные	100	130	150	
	Салат из моркови (морковь, сахар, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сок мультивитаминный	200	200	200	
	Груша	200	200	200	
среда	Рассольник (картофель, лук репчатый, огурцы соленые, масло растительное, бульон, говядина)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Зразы рубленные (говядина, мясо колбасное, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, масло растительное, яйца, сметана, петрушка)	80	90	100	
	Гарнир: рис припущенный	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сухобит (творог)	100	100	100	
	Кефир	200	200	200	
четверг	Суп с крупой (каша овсяная, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говяжье)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Салат из свежих овощей (капуста белокочанная, морковь, масло растительное)	60	80	100	
	Судак припущенный (филе судака, лук репчатый, петрушка, соус белый основной, бульон, масло сливочное, мука пшеничная обогащенная)	200/25	230/25	250/25	
	Гарнир: пюре картофельное	100	130	150	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Кисель из плодов шиповника (плоды шиповника сушеные, сахар, крахмал картофельный, кислота лимонная, Яблочко)	200	200	200	
пятница	Суп, лапша домашняя (мука пшеничная, яйца, вода, соль йодированная, лук репчатый, масло сливочное, мясо говядины, бульон)	200/25	230/25	250/25	616 кг
	Рагу из говядины (мясо говяжье, масло растительное, картофель, морковь, лук репчатый, мука пшеничная обогащенная)	140/60	140/60	140/60	
	Мед пчелиный	10	10	10	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	35	40	
	Сухобит (творог)	100	100	100	
	Молоко	200	200	200	



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
 "Отдел образования
 Абайского района управления образования
 Жамбылской области"
 Е.А. Абайсенов
 2024 год

Перевективное меню (зима-весна)
 IV недели

день	Наименование блюда, ингредиентов	выход блюда, грамм			сумма
		7-10 лет	11-14 лет	15-18 лет	
понедельник	Шні из свежей капусты (капуста белокачанная, морковь, петрушка, лук репчатый, паста томатная, мука пшеничная обогащенная, масло растительное, бульон, говядина)	200/25	230/25	250/25	616 гр
	Плов из мяса говядины (мясо говяжье, крупа рисовая, масло растительное, лук репчатый, морковь, томатная паста)	150/50	180/50	200/50	
	Салат из свежих овощей (капуста белокачанная, морковь, масло растительное)	60	80	100	
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40	
	Мед пчелиный	10	10	10	
	Молоко	200	200	200	
вторник	Суп с вермишелью (вермишель, морковь, лук репчатый, масло растительное, паста томатная, бульон, витаминный салат, 2 вариант (капуста белокачанная, морковь, сахар, масло растительное)	200/25	230/25	250/25	616 гр
	Зртки рубленые (котлетное, говяжье мясо, хлеб пшеничный, молоко, лук репчатый, масло растительное, яйца, сахар, петрушка)	80	90	100	
	Гарнир: крупа перловая (крупа перловая, масло сливочное, бульон)	100	130	150	
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40	
	Сок мультивитаминный	200	200	200	
	Яблоко	200	200	200	
	Суп с крупой (крупа овсяная, морковь, лук репчатый, масло растительное, бульон, мясо говяжье)	200/25	230/25	250/25	
среда	Мясо тушеное (говядина)	80	90	100	616 гр
	Гарнир (капуста тушеная)	100	130	150	
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40	
	Сузьбаше (творог)	100	100	100	
	Кефир	200	200	200	
	Суп лапша домашняя (мука пшеничная обогащенная, яйца, вода, соль кипяченая, лук репчатый, масло сливочное, бульон, мясо говяжье)	200/25	230/25	250/25	
	Салат свекольный (свекла, масло растительное)	60	80	100	
четверг	Котлеты рыбные (судак, хлеб пшеничный, молоко, сахар, масло растительное)	75/50	75/50	75/50	616 гр
	Гарнир (овощи в молочном соусе) (творожок, картофель, консервированный зеленый горошек, капуста белокачанная, соус молочный, молоко, масло сливочное, мука пшеничная обогащенная, вода, сахар)	75/26	100/50	120/50	
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40	
	Компот из сухофруктов	200	200	200	
	Груши	200	200	200	
	Суп лапша домашняя (мука пшеничная обогащенная, яйца, вода, соль кипяченая, лук репчатый, масло сливочное, бульон, мясо говяжье)	200/25	230/25	250/25	
	Куры отварные (курица, лук репчатый)	80	90	100	
пятница	Гарнир: гречка рассыпчатая (крупа гречневая, масло сливочное)	100	130	150	616 гр
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	35	40	
	Кисель с витамином С	200	200	200	
	Сузьбаше (творог)	100	100	100	
	Суп лапша домашняя (мука пшеничная обогащенная, яйца, вода, соль кипяченая, лук репчатый, масло сливочное, бульон, мясо говяжье)	200/25	230/25	250/25	
	Куры отварные (курица, лук репчатый)	80	90	100	