



1-9 сынып оқушыларына (16.09-20.09.2024) апталық ас мәзірі

Ұсынылатын мәзір

2023-2024 оқу жылындағы Сәтбаев қаласының жалпы білім беретін мектептеріндегі 1-4 сынып оқушыларына, аз қамтылған және көп балалы отбасыларынан шыққан оқушыларға, сондай-ақ қорғаншылыққа алынған оқушыларға бір жолғы тегін тамақтандыруды ұйымдастыруға арналған Ас-мәзірі

І апта
Дүйсенбі

Тағамның аты	Тағамның шығымы, граммы		тағамдар ингредиенттері	жалпы граммен	
	(6-11) жас	(11-18) жас		(6-11) жас	(11-18) жас
май қосылған сүт ботқасы	200гр	250 гр	арпа жармасы сүт су қант тұз сары май	44 100 70 6 7 5	55 125 87,5 7,5 7,5 10
бутерброд маймен	20/10 гр.	40/10 гр	нан сары май	20 10	40 10
қант пен шай	200 гр.	200 гр	қара шай қант су	0,4 10 190	0,4 10 190
печенье	20гр.	40 гр	печенье	20	40

Сейсенбі

тұздықтағы тефтели	80/30 гр.	100/30 гр	сиыр еті су күріш жармасы пияз ұн өсімдік майы	57 12 5 24 3 2	65,0 15 6 29 4 3
қайнатылған макарон	100гр.	150 гр	макарон өнімдері сары май тұз	35 3,5 3	70 7,0 6
нан	20гр.	40 гр	нан	20	40
кептірілген жемістерден компот	200 гр.	200 гр	кептірілген жемістер қоспасы қант лимон қышқылы су	20,0 24 0,2 210	20,0 24 0,2 210

Сәрсенбі

күріш сорпасы	200 гр.	250 гр	күріш жармасы	4,8	6
			картоп	85,7	107,1
			пияз	9,6	12
			сәбіз	10	12,5
			өсімдік майы	2	2,5
			сорпа немесе су	150	188
нан	20 гр.	40 гр	тұз	0,6	1
лимон мен шай	200 гр.	200 гр	нан	30	50
			қара шай	0,6	0,6
			лимон	15	15
			қант	7	7
жеміс	1 шт.	1 шт	су	176	176
			алма	1 дана	1 дана

Бейсенбі

тұздықтағы балық котлеті	80/30 гр.	100/30 гр	судак филесі	66	142,86
			сүт	19,5	20,0
			пияз	10	12
			өсімдік майы	2	3,2
			бидай наны	13,5	20
			жұмыртқа	0,1 дана	0,1 дана
			тұз	0,6	1
қайнатылған қарақұмық	100 гр.	150 гр	қарақұмық	45,9	91,8
			жармасы		
			тұз	1	2
нан	20 гр.	40 гр	сары май	3,5	7,0
кисель	200 гр.	200 гр	нан	20	40
			кисель концентраты	24	24
			қант		
			лимон қышқылы	5	5
			су	0,2	0,2
				190	190

Жұма

жаңа піскен кекеністерден салат	60 гр	100 гр	қырыққабат	73,0	117,0
			өсімдік майы	38,0	59,0
			алма	8	10
			қант	25,0	40
				2,5	3,0
палау	200 гр.	250 гр	тауық еті	120	132
			күріш	51	68
			өсімдік майы	8	11
			пияз	9,5	12,0
			сәбіз	15	19,0
			жасыл шөптер	2	2,5
			тұз	0,7	0,8
нан	20 гр.	40 гр	нан	20	40
табиғи шырын	200 гр.	200 гр	табиғи шырын	200	200

«СОГЛАСОВАНО»
Директор
КГУ «Общественная школа № 5»
Адамьянов И.С.



«УТВЕРЖДАЮ»
индивидуальный
предприниматель
Укибаева С.



Питание для 1-9 классов (16.09-20.09.2024) недельное меню

I неделя
Понедельник

Наименование блюд	Выход блюда, грамм		Ингредиенты блюда	Брутто в граммах	
	(6-11)лет	(11-18)лет		(6-11) лет	(11-18) лет
Каша ячневая с маслом	200гр.	250 гр	Крупа ячневая Молоко Вода Сахар Соль Масло сливочное	44 100 70 6 7 5	55 125 87,5 7,5 7,5 10
Бутерброд с маслом	20/10 гр.	40/10 гр	Хлеб Масло сливочное	20 10	40 10
Чай с сахаром	200 гр.	200 гр	Чай черный Сахар Вода	0,4 10 190	0,4 10 190
Печенье	20гр.	40 гр	Печенье	20	40

Вторник

Тефтели в соусе	80/30 гр.	100/30 гр	Говядина Вода Крупа рисовая Лук репчатый Мука пшеничная Масло растительное	57 12 5 24 3 2	65,0 15 6 29 4 3
Макаронные отварные	100гр.	150 гр	Макаронные изделия Масло сливочное Соль	35 3,5 3	70 7,0 6
Хлеб	20гр.	40 гр	Хлеб	20	40
Компот из сухофруктов	200 гр.	200 гр	Смесь сухофруктов Сахар Лимонная кислота Вода	20,0 24 0,2 210	20,0 24 0,2 210

Среда

Суп рисовый	200 гр.	250 гр	Крупа рисовая Картофель Лук репчатый Морковь Масло растительн Бульон или вода	4,8 85,7 9,6 10 2 150	6 107,1 12 12,5 2,5 188
-------------	---------	--------	--	--------------------------------------	--

			соль	0,6	1
Хлеб	20 гр.	40 гр	Хлеб	30	50
Чай с лимоном	200 гр.	200 гр	Чай -заварка	0,6	0,6
			Лимон	15	15
			Сахар	7	7
			Вода	176	176
Фрукт	1 шт.	1 шт	Яблоко свежее	1шт	1шт

Четверг

Котлета рыбная в соусе	80/30 гр.	100/30 гр	Филе судака	66	142,86
			Молоко	19,5	20,0
			Лук репчатый	10	12
			Масло растит.	2	3,2
			Хлеб пшеничный	13,5	20
			Яйцо	0,1шт	0,1шт
			соль	0,6	1
Гречка отварная	100 гр.	150 гр	Гречневая крупа	45,9	91,8
			Соль	1	2
			Масло сливочное	3,5	7,0
Хлеб	20 гр.	40 гр	Хлеб	20	40
Кисель	200 гр.	200 гр	Концентрат киселя	24	24
			Сахар-песок		
			Лимонная кислота	5	5
			Вода	0,2	0,2
				190	190

Пятница

Салат из свежих овощей	60 гр.	100 гр	Капуста белокочанная	73,0	117,0
			Капуста стертая с солью	38,0	59,0
			масло растительное	8	10
			Яблоки		
			Сахар	25,0	40
				2,5	3,0
Плов	200 гр.	250 гр	Мясо курицы	120	132
			Рис	51	68
			Масло растит.	8	11
			Лук репчатый	9,5	12,0
			Морковь	15	19,0
			Зелень	2	2,5
			Соль	0,7	0,8
Хлеб	20 гр.	40 гр	Хлеб	20	40
Сок натуральный	200 гр.	200 гр	Сок натуральный	200	200