

«Утверждаю»
И.о. руководителя
С.Алматова

№	Наименование блюд	Выход блюд, гр			Сумма	Ингредиенты блюд	Брутто, гр		
		6-10	11-14	15-18			6-10	11-14	15-18
I неделя 1 день	Суп картофельный с рисом и фрикадельками	200	250	250	500 тг	рис	16	18	20
						картофель	30	35	35
						лук	13	14	15
						морковь	10	12	12
						томатная паста	10	10	10
						пастительное масло	6	8	10
						соль йодированная	0,5	0,5	1
	Кисель	200	200	200	500 тг	концентрат	30	40	50
						сахар	190	190	190
	Хлеб	35	35	35		хлеб	35	35	35
	Яблоко	130	130	130		яблоко	130	130	130
I неделя 2 день	Морковный салат	60	60	60		морковь	120	120	120
						растительное масло	11	11	11
						соль йодированная	0,5	1	1
						специй	1	1	1
	Мясо тушеное (говядина)	50	80	80		говядина	164	185	210
						морковь	10	12	14
						лук	13	14	15
						растительное масло	10	12	12
	Гарнир макароны	100	150	150		томатная паста	10	12	12
						макароны	25	40	55
						сливочное масло	4	5	6

	Хлеб	35	35	35		хлеб	35	35	35
	Компот из сухофруктов	200	200	200		сухофрукты	30	40	50
						сахар	170	170	170
I неделя 3 день	Овощное рагу	200	250	250	500 тг	мясо	105	120	135
						соль йодированная	1	1	1
						лук	20	20	25
						капуста	110	120	135
						морковь	20	25	25
						томатная паста	14	15	15
						растительное масло	11	15	16
						концентрат	30	40	50
						сахар	190	190	190
	Кисель	200	200	200	500 тг	хлеб	35	35	35
	Хлеб	35	35	35		яблоко	130	130	130
	Яблоко	130	130	130		свекла	40	50	65
II неделя 4 кун	Салат витаминный	60	60	60		кукуруза	10	12	14
						яблоко	20	25	30
						соль йодированная	0,5	0,5	0,5
						масло растительная	5	5	5
						хлеб	35	35	35
		Хлеб	35	35		35	говядина	101	121
		Котлеты мясные	60	80	80	молоко	30	30	30
					сухарики	2	3	3	
					растительное масло	5	7	9	
				яйцо	1	3	3		
				соль йодированная	0,5	1	1		

№	Наименование блюд	Выход блюд,гр			Сумма	Ингредиенты блюд	Брутто,гр		
		6-10	11-14	15-18			6-10	11-14	15-18
II неделя 1 день	Домашняя лапша с мясом	200	250	250	500 тг	мука	10	13	15
						зелень	7	9	11
						лук	6	7	8
						морковь	14,5	34	44
						говядина	107	107	107
						растительное масло	10	10	10
						сол йодированная	0,5	1	1
	Кисель	200	200	200		концентрат	30	40	50
						сахар	190	190	190
II неделя 2 день	Хлеб	35	35	35	500 тг	хлеб	35	35	35
	Яблоко	130	130	130		яблоко	130	130	130
	Морковный салат	60	60	60		Морковь	15	25	35
						сол йодированная	1	1	1
						заправка для салата	12	13	14
						белокочанная капуста	75	80	95
						зелень	8	8	10
	Плов с мясом	150	200	200		говядина	164	185	210
						морковь	10	12	14
	Хлеб	35	35	35		лук	13	14	15
				растительное масло	10	12	12		
				томатная паста	10	12	12		
				хлеб	35	35	35		
Компот из сухофруктов	200	200	200		сухофрукты	30	40	50	
					сахар	170	170	170	

II неделя 3 день	Курица тушеная	200	250	250	500 тг	Курица	105	120	135
						соль йодированная	1	1	1
						лук	20	20	25
						капуста	110	120	135
						морковь	20	25	25
						томатная паста	14	15	15
						растительное масло	11	15	16
	Чай с молоком	200	200	200		чай	2	2	2
	Хлеб	35	35	35		сахар	5	5	5
	Салат из обоей	60	60	60		молоко	75	75	75
II неделя 4 день					500 тг	хлеб	35	35	35
						помидор	20	20	20
						огурцы	20	20	20
						капуста	50	50	50
						салатная заправка	12	12	12
						зелень	8	8	12
	Макароны	100	120	150		макарон	60	75	90
						соль йодированная	1	1	1
						сливочная масло	4	6	6
	Салат витаминный	60	60	60		свекла	40	50	65
						кукуруза	10	12	14
						яблоко	20	25	30
						соль йодированная	0,5	0,5	0,5
						растительная масло	5	5	5
	Хлеб	35	35	35		хлеб	35	35	35
	Тефтели	80	100	100		фарш	78	90	115
						мука	10	11	11
						сливочное масло	4	5	5

II неделя 5 день					500 г	растительное масло	5	7	7
						яйцо	2	6	6
						соль йодированная	1	1	1
						лук	3	3	3
	Гарнир гречка	120	150	150		гречка	40	65	75
						сливочное масло	8	8	10
						молоко	75	75	75
	Кисель	200	200	200		концентрант	30	30	30
						сахар	190	190	190
	Рассольник	200	250	250		говядина	78	9	115
						картофель	70	80	90
						перловка	25	30	35
						растительное масло	7	8	9
						морковь	14	16	20
						соль йодированная	1	1	1
						лук	12	14	20
						таматная паста	20	25	25
						огурцы соленные	20	25	25
	Хлеб	35	35	35		хлеб	35	35	35
	Яблоко	130	130	130		яблоко	130	130	130
	Компот из сухофруктов	200	200	200		сухофрукты	30	40	50
						сахар	170	170	170



«БЕКІТЕМІН»
Бөлім басшысының м.а
С.А.Алматова

№	Тағам аттары	Жас мөлшері			Бағасы	Тағам ингредиенттері	Жас мөлшері		
		6-10	11-14	15-18			6-10	11-14	15-18
I апта 1 күн	Картоп сорпасы күрішпен және фрикадельки	200	250	250	500 тг	күріш	16	18	20
						картоп	30	35	35
						пияз	13	14	15
						сәбіз	10	12	12
						томат пастасы	10	10	10
						өсімдік майы	6	8	10
I апта 2 күн	Кисель	200	200	200	500 тг	тұз	0,5	0,5	1
	Нан	35	35	35		концентрат	30	40	50
	Алма	130	130	130		кант	190	190	190
	Сәбіз салаты	60	60	60		нан	35	35	35
	Бұқтырылған ет (сиыр)	50	80	80		алма	130	130	130
	Гарнир макарон	100	150	150		Сәбіз	120	120	120
						өсімдік майы	11	11	11
						тұз	0,5	1	1
						дәмдеуіштер	1	1	1
						сиыр еті	164	185	210
						Сәбіз	10	12	14
						пияз	13	14	15
						өсімдік майы	10	12	12
						томат пастасы	10	12	12
						макарондар	25	40	55
						сары май	4	5	6

	Нан	35	35	35		нан	35	35	35
	Кептірілген жемістерден компот	200	200	200		кептірілген жеміс	30	40	50
						қант	170	170	170
I апта 3 күн	Көкөніс бұқтырмасы	200	250	250	500 тг	ет	105	120	135
						тұз	1	1	1
						пияз	20	20	25
						қырыққабат	110	120	135
						сәбіз	20	25	25
						томат пастасы	14	15	15
	Кисель	200	200	200		өсімдік майы	11	15	16
						концентрат	30	40	50
	Нан	35	35	35		сахар	190	190	190
	Алма	130	130	130					
I апта 4 күн	Витамин салаты	60	60	60	500 тг	нан	35	35	35
						алма	130	130	130
						кызылша	40	50	65
						кукуруз	10	12	14
						алма	20	25	30
						тұз	0,5	0,5	0,5
						өсімдік майы	5	5	5
	Нан	35	35	35		нан	35	35	35
	Етпен котлет	60	80	80		сиыр еті	101	121	134
						сүт	30	30	30
						катқан нан	2	3	3
						өсімдік майы	5	7	9
						жұмыртқа	1	3	3
						тұз	0,5	1	1

	Гарнир қарақұмық	100	120	150		қарақұмық	40	65	75
	Шәй сүтпен	200	200	200		сары май	8	8	10
1 апта 5 күн	Бұршақ сорпасы	200	200	250	500 тг	сүт	75	75	75
						шәй	1	1	1
						қант	5	5	5
						сүт	75	75	75
						сиыр еті	78	90	115
	картоп	50	60	70					
	бұршақ	60	80	100					
	өсімдік майы	7	12	15					
	сәбіз	16	20	25					
	тұз	1	1	1					
	пияз	14	20	25					
	Нан	35	35	35		нан	35	35	35
	Тәтті тоқаш	50	50	50		ұн	50	50	50
	Кептірілген жемістерден компот	200	200	200		жұмыртқа	1	1	1
						қант	10	15	15
						кептірілген жеміс	30	40	50
						қант	170	170	170

№	Тағам аттары	Жас мөлшері			Бағасы	Тағам ингредиенттері	Жас мөлшері		
		6-10	11-14	15-18			6-10	11-14	15-18
II апта 1 күн	Үй кеспесі етпен	200	250	250	500 тг	ұн	10	13	15
						көк шөп	7	9	11
						пияз	6	7	8
						сәбіз	14,5	34	44
						сиыр еті	107	107	107
						өсімдік майы	10	10	10
						тұз	0,5	1	1
						концентрат	30	40	50
						кант	190	190	190
II апта 2 күн	Кисель	200	200	200	500 тг				
						нан			
						алма	35	35	35
	Нан	35	35	35		Сәбіз	130	130	130
	Алма	130	130	130		тұз	15	25	35
	Сәбіз салаты	60	60	60		салат дәмдеуіші	1	1	1
						ак кырыққабат	12	13	14
						көк шөп	75	80	95
						сиыр еті	8	8	10
						Сәбіз	164	185	210
						пияз	10	12	14
						өсімдік майы	13	14	15
						томат пастасы	10	12	12
						нан	10	12	12
							35	35	35
				кептірілген жеміс	30	40	50		
				кант	170	170	170		

II апта 3 күн	Бұқтырылған тауық	200	250	250	500 тг	тауық еті	105	120	135	
						тұз	1	1	1	
						пияз	20	20	25	
						қырыққабат	110	120	135	
						сәбіз	20	25	25	
						томат пастасы	14	15	15	
						өсімдік майы	11	15	16	
						шәй	2	2	2	
						сахар	5	5	5	
						сүт	75	75	75	
						нан	35	35	35	
						кызанақ	20	20	20	
						кияр	20	20	20	
						қырыққабат	50	50	50	
						салат дәмдеуіштері	12	12	12	
			көк шөптер	8	8	12				
	Сүтпен шәй	200	200	200	макарон	60	75	90		
	Нан	35	35	35	тұз	1	1	1		
	Көкөністермен салат	60	60	60	сары май	4	6	6		
					кызылша	40	50	65		
					кукуруз	10	12	14		
					алма	20	25	30		
					тұз	0,5	0,5	0,5		
					өсімдік майы	5	5	5		
	Макарон	100	120	150	нан	35	35	35		
					сиыр етінен фарш	78	90	115		
					ұн	10	11	11		
					сары май	4	5	5		
II апта 4 күн	Витамин салаты	60	60	60	500 тг					
	Нан	35	35	35						
	Тефтели	80	100	100						

II апта 5 күн					500 гр	өсімдік майы	5	7	7
						жұмыртқа	2	6	6
						тұз	1	1	1
	Гарнир қарақұмық	120	150	150		пияз	3	3	3
						қарақұмық	40	65	75
	Кисель	200	200	200		сары май	8	8	10
						сүт	75	75	75
	Рассольник	200	250	250		концентрант	30	30	30
						қант	190	190	190
						сиыр еті	78	9	115
						картоп	70	80	90
						перловка	25	30	35
						өсімдік майы	7	8	9
						сәбіз	14	16	20
						тұз	1	1	1
						пияз	12	14	20
	Нан	35	35	35		тамақ пастасы	20	25	25
	Алма	130	130	130		тұздалған қияр	20	25	25
						нан	35	35	35
						алма	130	130	130
	Кептірілген жемістерден компот	200	200	200		кептірілген жеміс	30	40	50
						қант	170	170	170