



Бекітемін
Ұлытау облысы білім басқармасының
Сәтбаев қаласы білім бөлімінің
«№16 жалпы білім беретін мектебі» КММ
директоры _____ А.Б.Абдуалиева

« 21 » қазан 2024 жыл

**№ 16 жалпы орта білім беретін мектебінің бастауыш сынып
оқушыларына арналған ыстық тамақ мәзірі**

« 21 » қазан – « 24 » қазан 2024 жыл

II-апта

тағамның атауы	тағамның мөлшері гр	құнарлығы
1 күн		
Сүтке піскен ботқа маймен	200гр	230
Нан маймен, сырмен	20/10/20гр	85
Шәй + итмұрын шырыны	200гр	61
Жеміс	1 дана	70
Калорийность		446
2 күн		
Бұқтырылған сиыр еті, тұздығымен	80гр	146
Бұршақ езбесі	100гр	183
Кепкен жеміс сусыны	200гр	60
Нан	20гр	27
Калорийность		416
3 күн		
Қышқыл сорпа	200гр	246
Печенье	20гр	95
Кисель	200гр	125
Нан	20гр	27
Калорийность		493
4 күн		
Көкөністер салаты	60гр	32
Балық котлеті тұздықпен	80/30гр	172
Катроп езбесі	100гр	133
Шырын	200гр	150
Нан	20гр	27
Калорийность		514
5 күн		
Бұқтырылған тауық еті	80гр	170
Бұқтырылған макарон	100гр	150
Кисель	200гр	150
Нан	20гр	27
Калорийность		497

Директордың оқу-ісінің орынбасары: _____ Э.Искакова

Мектеп медбиісі: _____ Ж.Оразбекова

Ата-аналар комитетінің төрайымы: _____ Байтанатова Р.Ж

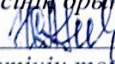
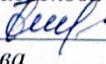
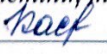
Жеке кәсіпкер: _____ Г.Касимова



**№ 16 жалпы орта білім беретін мектебінің бастауыш сынып
оқушыларына арналған ыстық тамақ мәзірі**

« 14 » қазан – « 18 » қазан 2024 жыл

I-апта		
тағамның атауы	тағамның мөлшері гр	құнарлығы
1 күн		
Сүтке піскен ботқа маймен	200гр	230
Нан маймен	20/10гр	55
Какао	200гр	61
Жеміс	1 дана	70
Калорийность		416
2 күн		
Тефтели тұздықпен	80/30гр	119
Бұқтырылған макарон	100гр	144
Кепкен жеміс сусыны	200гр	120
Нан	20гр	27
Калорийность		410
3 күн		
Күріш сорпасы	200гр	286
Тәтті шай лимонмен	200гр	25
Нан	20гр	27
Печенье	20гр	95
Калорийность		433
4 күн		
Балық котлеті тұздықпен	80/30гр	138
Бұқтырылған қарақұмық	100гр	133
Кисель	200гр	150
Нан	20гр	27
Калорийность		448
5 күн		
Көкөністер салаты	60гр	30
Палау тауық етімен	200гр	300
Шырын	200гр	50
Нан	20гр	27
Калорийность		407

Директордың оқу-ісінің орынбасары:  Э.Искаева
Мектеп медбикісі:  Ж.Оразбекова
Ата-аналар комитетінің төрайымы:  Байтанатова Р.Ж
Жеке кәсіпкер:  Г.Касимова



«УТВЕРЖДЕНО»

**ГУ «Отдел образования
г.Сатпаев»**

Акишбеков Б.Б.

« » 2023 г.

Рекомендуемое меню

блюд для организации одноразового бесплатного питания учащихся 1-4-х классов, учащихся из малообеспеченных и многодетных семей, а также учащихся, находящихся под опекой в общеобразовательных школах города Сатпаев на 2023 год .

I неделя
Понедельник

Наименование блюд	Выход блюда, грамм	Ккал
Каша молочная с маслом	200-250 гр.	230
Бутерброд с маслом	20-40/10 гр.	55
Какао с сахаром	200 гр.	61
Фрукт	1 шт.	70
Калорийность		416

Вторник

Тефтели в соусе	70-80/30 гр.	119
Макароны отварные	100-150 гр.	144
Хлеб	20-40 гр.	27
Компот из сухофруктов	200 гр.	120
Калорийность		410

Среда

Суп рисовый	200-250 гр.	286
Хлеб	20-40 гр.	27
Чай с лимоном	200 гр.	25
Пряник /печенье/	30-50 гр.	95
Калорийность		433

Четверг

Котлета рыбная в соусе	80/30 гр.	138
Гречка отварная	100-150 гр.	133
Хлеб	20-40 гр.	27
Кисель	200 гр.	150
Калорийность		448

Пятница

Салат из свежих овощей	60-80 гр.	30
Плов	200 гр.	300
Хлеб	20-40 гр.	27
Сок натуральный	200 гр.	50
Калорийность		407

II неделя

Понедельник

Каша молочная с маслом	200-250 гр.	230
Бутерброд с маслом, с сыром	20-40/10/20 гр.	85
Чай с сиропом шиповника	200 гр.	61
Фрукт	1 шт.	70
Калорийность		446

Вторник

Гуляш	80-90 гр.	146
Перловка отварная	100-150 гр.	183
Хлеб	20-40 гр.	27
Компот из сухофруктов	200 гр.	60
Калорийность		416

Среда

Суп гороховый	200-250 гр.	246
Хлеб	20-40 гр.	27
Кисель	200 гр.	125

Печенье	30-50 гр.	95
Калорийность		493

Четверг

Салат из свежих овощей	60-80 гр.	32
Рыба тушеная	75/30 гр.	172
Пюре картофельное	100-150 гр.	133
Хлеб	20-40 гр.	27
Сок натуральный	200 гр.	150
Калорийность		482

Пятница

Курица тушеная	200 гр.	170
Макароны отварные	100-150	150
Хлеб	20-40 гр.	27
Кисель	200 гр.	150
Калорийность		497

Варианты меню могут меняться по дням недели и сезонности года.

«Утверждаю»
 Руководитель
 ГУ «Отдел образования города Сатпаев»
 управления образования
 Карагандинской области
 Б.Б.Акишбеков
 «1» 01 2022 г.

Перспективное

(рекомендованное) двухнедельное меню блюд для организации питания
 учащихся начальных классов в общеобразовательных школах за счет
 бюджетных средств на 2022 год

1 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная с маслом (пшениная, манная, пшеничная, кукурузная, рисовая)	200	Крупа	30
		Молоко	50
		Сахар	10
		Масло сливочное	5
		соль	0,5
Бутерброд с маслом	20/10	Хлеб	20
		Масло сливочное	10
Какао	200	Какао	2
		Молоко	20
		Сахар	15
Яблоко	1 шт	Яблоко	1 шт

1 неделя

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Тефтели с соусом	75/85	Мясо	38
		Хлеб пшеничный	5
		Молоко	5
		Сухари	5
		Масло сливочное	2
		Рис	5
		Соль	1
		томат	2
Гарнир: макаронны отварные	130	макаронны	95
		М. сливочное	5
		Соль	0,3
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Компот из сухофруктов	200	Сахар	20
		Сухофрукты	20

**1 неделя
3 день**

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Суп рисовый	200	Рис	16
		Картофель	40
		Морковь	8
		Лук	8
		М. сливочное	5
		Костный бульон	123
		Соль	1
Печенье	30	Печенье	30
Сладкий чай	200	Заварка	2
		Сахар	15
Хлеб	20/40	Хлеб	20

**1 неделя
4 день**

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Котлеты рыбные	75/85	Фарш рыбный (судак, минтай)	20
			10
		Хлеб пшеничный	5
		Молоко	8
		Лук	7
		М. слив	4
		М. растит	2
		мука	4
		соль	0,2
Гарнир: пюре гороховое	130	Масло растительное	5
		Горох	90
		М. сливочное	5
		Соль	0,1
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Кисель с витамином С	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Лимонная кислота	0,0002
		Витамин С порошок	0,00007

**1 неделя
5 день**

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Салат из свежих овощей	60/80	Овощи	50
		Масло растит.	5
Плов (мясо птицы)	150/200	Мясо птицы	85
		Рис	70
		Лук	10
		Морковь	25
		М. растительное	10
		Соль	1
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Молоко с медом	200	Молоко	200

		мед	0,005
--	--	-----	-------

2 недели

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная с маслом (пшениная, манная, пшеничная, кукурузная, рисовая)	200	Крупа	30
		Молоко	50
		Сахар	10
		Масло сливочное	5
		соль	0,3
Бутерброд с маслом и сыром	20/10/10	Хлеб	20
		Масло	10
		Сыр	10
Какао	200	Какао	2
		Молоко	20
		Сахар	15
Пряники	30	Пряники	30

2 недели

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Гуляш с соусом	70/90	Мясо	40
		Масло растит.	5
		Лук	15
		Соль	0,3
		томат	2
Гарнир: гречка	130	Гречка	95
		М. сливочное	5
		соль	0,2
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Компот из сухофруктов	200	Сахар	20
		Сухофрукты	20

2 неделя

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	200	Горох	16
		Картофель	40
		Морковь	8
		Лук	8
		М. сливочное	5
		Костный бульон	123
		соль	1
Печенье	30	Печенье	30
Чай с сиропом	200	Заварка	2

шиповника		Сироп шиповника	10
Хлеб	20/40	Хлеб	20

2 неделя

4 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	ингредиенты	Брутто, г
Салат из свежих овощей	60/80	Овощи Масло растит.	45 5
Биточки рыбные	75/85	Фарш рыбный (судак, минтай) Хлеб пшеничный Молоко Лук М. слив М. растит мука соль	20 10 5 8 7 4 2 4 0,2 5
Гарнир: пюре картофельное	130	Масло растительное Горох М. сливочное соль	90 5 0,2
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Кисель с витамином С	200	Кисель Сахар Лимонная кислота Витамин С порошок	24 10 0,0002 0,00007

2 неделя

5 день

Наименование блюд	Выход блюда, г	ингредиенты	Брутто, г
Салат из свежих овощей	60/80	Овощи Масло растит.	45 5
Мясо тушеное (курица)	75/85	Курица Лук Мука М. растительное Томат соль	130 70 10 25 10 0,2
Гарнир: макароны отварные	130	макароны М. сливочное соль	95 5 0,2
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200

Варианты меню могут меняться по дням недели и сезонности года.

«Утверждаю»
 Руководитель
 ГУ «Отдел образования города Сатпаев»
 управления образования
 Карагандинской области
 Б.Б.Акишбеков
 « 21 » 02 2022 г.

Перспективное

(рекомендованное) двухнедельное меню блюд для организации питания
 учащихся из социально – уязвимых слоев населения за счет бюджетных
 средств на 2022 год

1 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная с маслом (пшениная, манная, овсяная, кукурузная, рисовая)	200/250	Крупа	30
		Молоко	50
		Сахар	10
		Масло сливочное	5
		соль	0,2
Бутерброд с маслом	20/10	Хлеб	20
		Масло сливочное	10
Какао	200	Какао	2
		Молоко	20
		Сахар	15
Яблоко	1 шт	Яблоко	1 шт

1 неделя

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Суп с крупой	200/250	Пшено	20
		Морковь	11
		Лук	9
		Масло раст	4
		Костный бульон	150
		соль	1
Салат из свежих овощей	90/100	Овощи	45
		Масло растит.	5
Тефтели с соусом	90/100	Мясо	38
		Хлеб пшеничный	5
		Молоко	5
		Сухари	5
		Масло сливочное	2
		Рис	5
		Соль	0,2
		Томат	2
Гарнир: макароны	130	макароны	95

отварные		М. сливочное	5
		соль	0,2
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Компот из сухофруктов	200	Сахар	20
		Сухофрукты	20

1 неделя

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Суп рисовый	200/250	Рис Картофель Морковь Лук М. сливочное Костный бульон соль	16 40 8 8 5 123 1
Курица отварная	90/100	Мясо птицы Масло растит. Лук соль	40 5 15 0,2
Гарнир: гречка	130	Гречка М. сливочное соль	95 5 0,2
Сладкий чай	200	Заварка Сахар	2 15
Хлеб	20/40	Хлеб	20

1 неделя

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Рассольник	200/250	Картофель Крупа перловая Лук Морковь Масло слив. Костный бульон Огурцы соленые соль	60/80 10 5/10 8/10 5 150 14/17 1
Котлеты рыбные	90/100	Фарш рыбный (судак, минтай) Хлеб пшеничный Молоко Лук М. слив М. растит мука соль	20 10 5 8 7 4 2 4 0,2
Гарнир: пюре гороховое	130	Масло растительное Горох М. сливочное соль	5 90 5 0,2

Хлеб	20/40	Хлеб	20
Кисель с витамином С	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Лимонная кислота	0,0002
		Витамин С порошок	0,00007

1 неделя

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Суп лапша по домашнему	200/250	Лапша Морковь Лук Картофель Масло слив. Костный бульон соль	8/10 10/12 10 85 5 150/180 1
Салат из свежих овощей	80/100	Овощи Масло растит.	45 5
Плов (мясо птицы)	150/200	Мясо птицы Рис Лук Морковь М. растительное соль	85 70 10 25 10 0,5
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Молоко с медом	200	Молоко мед	200 0,005

2 неделя

1 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Каша молочная с маслом (пшениная, манная, пшеничная, кукурузная, рисовая)	200/250	Крупа Молоко Сахар Масло сливочное соль	30 50 10 5 0,2
Бутерброд с маслом и сыром	20/10/10	Хлеб Масло Сыр	20 10 10
Какао	200	Какао Молоко Сахар	2 20 15
Пряники	60	Пряники	60

2 неделя

2 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Салат из свежих овощей	50	Овощи Масло растит.	45 5
Борщ	200/250	Свекла Капуста Томат Морковь Лук Картофель Костный бульон Масло слив. соль	50/58 15/20 4/6 8/10 8/10 22 150 4 1
Гуляш из говядины	80/100	Мясо говядины Масло растит. Лук соль	40 5 15 0,2
Гарнир: гречка	130	Гречка М. сливочное соль	95 5 0,2
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Компот из сухофруктов	200	Сахар Сухофрукты	20 20

2 недели

3 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Суп гороховый	200/250	Горох Картофель Морковь Лук М. сливочное Костный бульон соль	16 40 8 8 5 123 1
Котлеты с соусом	85/95	Мясо Картофель Лук Морковь Масло растительное соль	30 100 15 20 15 0,5
Чай с сиропом шиповника	200	Заварка Сироп шиповника	2 10
Хлеб	20/40	Хлеб	20

1 неделя

4 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Ши	200/250	Капуста	15/20

		Морковь	8/10
		Лук	8/10
		Картофель	22
		М. растительное	6
		Костный бульон	150
		соль	1
Салат из свежих овощей	80/100	Овощи	45
		Масло растит.	5
Биточки рыбные	90/100	Фарш рыбный (судак, минтай)	20
		Хлеб пшеничный	10
		Молоко	5
		Лук	8
		М. слив	7
		соль	4
		М. растит	1
		мука	4
		соль	2
			0,2
Гарнир: пюре картофельное	130	Масло растительное	5
		Горох	90
		М. сливочное	5
		соль	0,2
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Кисель с витамином С	200	Кисель	24
		Сахар	10
		Лимонная кислота	0,0002
		Витамин С порошок	0,00007

2 недели

5 день

Наименование блюд	Выход блюд, г	ингредиенты	Брутто, г
Суп с крупой	200/250	Пшено	20
		Морковь	11
		Лук	9
		Масло раст	4
		Костный бульон	150
		соль	1
Мясо тушеное (курица)	90/100	Курица	20/40
		Лук	10
		Мука	2
		М. растительное	8
		Томат	4
		соль	0,2
Гарнир: макароны отварные	130	макароны	95
		М. сливочное	5
		соль	0,1
Хлеб	20/40	Хлеб	20
Сок натуральный	200	Сок натуральный	200

Варианты меню могут меняться по дням недели и сезонности года.