

«Бекітемін»
«Атырау облысы Білім беру
Басқармасының Мақат ауданы
білім бөлімінің Ақунбаев атындағы орта мектеп»
директоры Ж.Ш.Унаганов
« 20 » 06 2022ж

Ас мәзірі «21» 06 2022 ж
Оқушы саны 40 А.Құнанбаев мектебі

2-день	Наименование блюд	Выход блюдг	Ингредиенты блюд	грамм	Энерг.ценность (ккал)	цена	сумма
завтрак	Овсянка на молоке	200	Овсянка	0.35	51,3	450	16
			Молоко	0.15	90	400	60
			Масло сливочное	0.005	33	2800	14
			Сахар	0.008	31.92	550	4.4
			Соль йодированная	0.001	0	100	1
	Сыр	30	сыр	0.030	106,8	5100	153
	Хлеб	50	хлеб	0.050	117,5	250	12,5
	Чай с сахаром	200	Чай	0.002	28,18	4500	9
			Сахар	0.020	79,8	550	11
Обед	Домашняя лапша на костном бульоне	250	Суповой набор	0.150	280,5	2000	300
			Масло растительное	0.005	45	900	4,5
			Картофель	0.020	15,4	350	7
			Морковь	0.010	3,5	350	3,5
			Соль йодированная	0.001	0	100	1
			Мука фортифицированная	0.075	250,5	550	42
			Яйцо	0.015	23,55	583	10
			Соль йодированная	0.001	0	100	1
	Лук	0.010	3,5	350	3,5		
	Плов	150	Говядина	0.080	149,6	2800	224
			Рис	0.035	49,95	580	20,3
			Морковь	0.020	7	350	7
			Растительное масло	0.005	45	900	4,5
			Лук	0.010	3,5	350	3,5
			Соль йодированная	0.001	0	100	1
	Салат свежий	60	Помидоры свежие	0.030	7,2	1500	45
			Огурцы свежие	0.030	4,2	1000	30
			Соль йодированная	0.001	0	100	1
			Оливковое масло	0.005	44,9	5700	28,5
	Компот из сухофруктов	200	Сухофрукты	0.020	50,6	1500	30
			Сахар	0.020	79,8	550	11
			Витамин С	0.007	0	12000	84
	Хлеб	50	Хлеб	0.050	117,5	250	12,5
Полдник	Кефир	200	Кефир	0.200	62	550	110
	Булочка	100	Мука фортифицированная	0.100	334	550	55
			Молоко	0.020	12	400	8
			Соль йодированная	0.001	0	100	1
			Ванилин	0.001	2,88	3500	35
			Разрыхлитель	0.005	3,95	3100	15,5
			Сахар	0.020	79,8	550	11
			Масло сливочное	0.010	66,1	2800	28
			Дрожжи	0.005	16,25	2400	12
			Яйцо	0.015	23,55	583	10
	ИТОГО					2135,68	

Лагерь жетекшісі Сисенгалиева А.С.
Дәм.мейірбике Қабиева Н.Ж.
Аспазшы Нуржанова Ж.А.