



**«Catering Atyrau» Қоғамдық тамақтандыру қауымдастығы»
жеке кәсіпкерлер бірлестігінің ассортименттік тізімі.**

№	Тағам аттары	Бағасы	Салмағы
1	Бәліш картоппен	150 тг	95 гр
2	Бәліш қырыққабетпен	150 тг	95 гр
3	Самса	200 тг	120 гр
4	Сосиска в тесте	200 тг	110 гр
5	Тәтті бөлке	120 тг	100 гр
6	Бөлке мейізбен	150 тг	100 гр
7	Бөлке макпен	150 тг	100 гр
8	Бөлке ұнтақпен	150 тг	100 гр
9	Ватрушка	200 тг	100 гр
10	Бөлке құрғақ жеміспен	150 тг	100 гр
11	Бөлке қоюланған тәтті сүтпен	200 тг	100 гр
12	Сочник	200 тг	130 гр
13	Коржик	150 тг	100 гр
14	Рогалики	150 тг	100 гр
15	Зебра	200 тг	120 гр
16	Пицца	200 тг	130 гр
17	Су	150 тг	0,5 л
18	Шырын	180 тг	0,2 л
19	Шырын шай	250 тг	0,5 л
20	Компот	70 тг	200 мл
21	Шай сүтпен	70 тг	200 мл
22	Қара шай	50 тг	200 мл
23	Кофе 3 в 1	150 тг	200 мл
24	I – тағам	450 тг	500
25	II – тағам	500 тг	300
26	Салат	200 тг	100

«Утверждаю»
и.о. руководителя Управления образования
Атырауской области:

А.Б.Доссеменова

2-х недельное меню блюд для КГУ средней школы имени А.Джангельдина отдела образования города Атырау Управления образования Атырауской области.
на одного ученика на 2022 год

1 – Неделя

Наименование блюд	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Каша молочная из риса	230	250	рис	0,035	0,038	116,55	126,54
			Молоко	0,150	0,150	90	90
			Масло сливочное	6	7	39,66	46,27
			Сахар	9	10	35,91	39,9
			Соль йодированный	2	2	0	0
Молоко	200	200	Молоко	200	200	120	120
Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб пшеничный	35	40	82,25	94
фрукты	150	150	фрукты	150	150	70,5	70,5
Калорийность						554,87	587,21

1-й день

1 неделя
2-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийный ость	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Котлеты куриные	60	80	Куриный фарш	0,08	0,1	149,6	187
			Дйцо	1	1	23,55	31,4
			Молоко	0,015	0,02	9	12
			Сухари	0,01	0,015	33,9	50,85
			Лук	0,01	0,015	4,1	6,15
			Морковь	0,01	0,015	3,5	5,25
			Масло растительное	0,005	0,006	44,95	53,94
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
Гарнир: гречка с подливой	140	160	Крупа гречневая	0,048	0,052	147,84	160,16
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Масло сливочное	0,005	0,006	33,05	39,66
			Капуста белокочанная	0,04	0,05	11,2	14
Салат из белокочанной капусты	60	80	Морковь	0,015	0,015	44,9	44,9
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Оливковое масло	0,005	0,005	44,9	44,9
			Зелень	0,005	0,005	2,45	2,45
Кисель	200	200	Кисель из концентрата	0,024	0,024	34,7	34,7
			Сахар	0,01	0,01	0,038	0,038
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,25
Калорийность						669,928	769,648

1 неделя
3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийн	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет		
Суп лапша (на костном бульоне) 200		220	Макаронны (лапша)	0,035	0,04	118,3	135,2
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
			Масло растительное	0,005	0,006	44,95	53,94
			Суповой набор (говяжий)	0,09	0,1	168,3	187
			Морковь	0,015	0,02	5,25	7
			Картофель	0,025	0,035	19,25	26,95
			Свекла	0,03	0,04	18,9	18,9
			Картофель	0,03	0,03	15,4	15,4
			Зеленый горошек (конс)	0,005	0,01	1,95	2,6
			Капуста	0,03	0,04	14	14
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
Салат Винегрет 60		80	Масло оливковое	0,005	0,01	44,9	44,9
			Морковь	0,03	0,03	3,5	3,5
			Черный чай байховый	0,002	0,002	0,048	0,048
Сладкий чай 200		200	Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
Хлеб пшеничный			0,04	82,25	82,25	82,25	
Хлеб пшеничный 35	35	35	Хлеб пшеничный	0,04	82,25	82,25	82,25
Калорийность						579,06	639,79

I неделя
4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Плов	200	230	Рис	0,035	0,038	116,55	126,54
			Морковь	0,015	0,02	5,25	7
			Масло растительное	0,006	0,007	53,94	62,93
			Мясо говядина /мякоть/	0,09	0,1	168,3	187
			Соль йодированная	0,01	0,001	0	0
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	0,024	0,024	60,72	60,72
			Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
			Капуста белокочанная	0,04	0,05	11,2	14
Салат из белокочанной капусты	60	80	Морковь	0,015	0,015	44,9	44,9
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Оливковое масло	0,005	0,005	44,9	44,9
			Зелень	0,005	0,005	2,45	2,45
Хлеб пшеничный	35	40	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	94
Калорийность						632,52	692,54

I неделя

5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Борщ (на костном бульоне)	230	250	Капуста	0,05	0,05	14	14
			Суповой набор (говяжий)	0,09	0,1	168,3	187
			Свекла	0,045	0,045	18,9	18,9
			Морковь	0,015	0,02	5,25	7
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
			Картофель	0,025	0,035	19,25	26,95
			Томатная паста	0,01	0,01	10,2	10,2
			Масло растительное	0,006	0,007	53,94	62,93
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Свекла	0,08	0,1	25,8	34,4
			Изюм	0,01	0,015	29,9	44
Салат свекольный	60	80	Масло оливковое	0,005	0,01	44,9	44,9
Кисель	200	200	Кисель из концентрата	0,024	0,024	34,7	34,7
			Сахар	0,01	0,01	0,038	0,038
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,25
Калорийность						513,58	575,47

II неделя
1-день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Молочная каша (пшено)	200	230	Пшено	0,035	0,038	119,7	129,96
			Молоко	0,15	0,15	90	90
			Масло сливочное	0,006	0,007	39,66	46,27
			Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
Булочка	60	70	Мука пшеничная	0,064	0,064	118,3	135,2
			Сахар	0,018	0,018	35,91	39,9
			Дрожжи	0,004	0,004	1,6	1,6
			Соль йодированная	0,2	0,2	0	0
Молоко	200	200	Масло сливочное	0,01	0,01	39,66	46,27
			Молоко	0,2	0,2	120	120
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,25
Калорийность						682,99	731,35

II неделя
2 день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Куры отварные	60	80	Курица	0,09	0,1	148,5	165
			Морковь	0,015	0,02	5,25	7
			Масло растительное	0,006	0,007	53,94	62,93
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
Гарнир: макароны отварные с подливой	140	150	Макароны	0,035	0,04	118,3	135,2
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Томатная паста	0,01	0,01	10,2	10,2
Компот из сухофруктов	200	200	Сухофрукты	0,024	0,024	60,72	60,72
			Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
			Яблоко	0,02	0,03	10,4	15,6
			Морковь	0,07	0,09	28,7	36,9
Салат витаминный	60	80	Оливковое масло	0,005	0,005	44,9	44,9
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,035	82,25	82,25
Калорийность						605,22	668,80

II неделя
3-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Рассольник	230	250	Говядина (кост.бульон)	0,09	0,1	148,5	165
			Перловая крупа	0,04	0,004	5,6	5,6
			Картофель	0,025	0,035	19,25	26,95
			Морковь	0,003	0,003	5,25	7
			Лук	0,003	0,003	6,15	8,2
			Томатная паста	0,002	0,002	10,2	10,2
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Соленые огурцы	0,025	0,025	39,66	46,27
			Масло растительное	0,006	0,007	53,94	62,93
			Свекла	0,03	0,04	18,9	18,9
Салат Винегрет	60	80	Картофель	0,03	0,03	15,4	15,4
			Зеленый горошек (конс)	0,005	0,01	1,95	2,6
			Капуста	0,03	0,04	14	14
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
			Масло оливковое	0,005	0,01	44,9	44,9
			Морковь	0,03	0,03	3,5	3,5
Сладкий чай	200	200	Черный чай байховый	0,002	0,002	0,048	0,048
Хлеб пшеничный	35	40	Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
Хлеб пшеничный			Хлеб пшеничный	0,035	0,035	82,25	82,25
Калорийность						505,41	553,65

II неделя
4-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Рыбные котлеты	60	80	Макароны Морковь Масло растительное Рыбный фарш Соль йодированная Лук Капуста Яйцо Томатная паста Зелень Кисель из концентрата Сахар	0,035 0,015 0,006 0,09 0,02 0,015 0,002 1 0,01 0,005 0,024 0,01	0,04 0,02 0,007 0,1 0,02 0,02 0,002 1 0,01 0,005 0,024 0,01	118,3 5,25 53,94 187 0 6,15 5,6 23,55 10,2 1,8 34,7 0,038	135,2 7 62,93 280,5 0 8,2 5,6 31,4 10,2 1,8 34,7 0,038
Гарнир: макароны с подливой	140	150					
Кисель	200	200					
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,25
Калорийность						528,778	659,818

II неделя
5-й день

Наименование блюда	Выход блюда, г		Ингредиенты блюда	Брутто, г		Калорийность (ккал)	
	7-10 лет	11-18 лет		7-10 лет	11-18 лет	7-10 лет	11-18 лет
Гороховый суп	200	230	Говядина (кост.бульон)	0,09	0,1	168,3	187
			Крупа горох	0,035	0,04	40,6	46,4
			Морковь	0,015	0,02	5,25	7
			Лук	0,015	0,02	6,15	8,2
			Картофель	0,025	0,035	19,25	26,95
			Томатная паста	0,01	0,01	10,2	10,2
			Соль йодированная	0,02	0,02	0	0
Салат витаминный	60	80	Масло растительное	0,06	0,07	53,94	62,93
			Картофель	0,02	0,02	15,4	15,4
			Морковь	0,02	0,02	7	7
			Соленые огурцы	0,15	0,2	1,95	2,6
			Оливковое масло	0,005	0,005	44,9	44,9
Компот из сухофруктов	200	200	Зелень	0,005	0,005	1,8	1,8
			Сухофрукты	0,024	0,024	60,72	60,72
			Сахар	0,009	0,01	35,91	39,9
Хлеб пшеничный	35	35	Хлеб пшеничный	0,035	0,04	82,25	82,85
Калорийность						553,62	603,85

Директор школы :

А.А.Султанова

