



«Сәтаспаева»
Институт АЖСБ, Алматы №1
Т.А.Жошпаева



«Эксперт»
Президент Сәтаспаева Т.А.
И.А.Жошпаева

Меню приготовления блюд
на "13" Марта 2025 год.

Возрастная категория СВО с 5 по 11 классы.

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя/день		Понедельник / Четверг					
Завтрак							
	128	Котлета куриные с соусом	100	11,12	13,60	9,00	203,00
	212	Макаронные изделия отварные	180	6,84	6,60	43,80	262,00
	685	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00
	***	Фрукты свежие	150	0,60	0,60	14,70	101,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	4,00	1,00	29,20	146,00
Итого за завтрак			690	23	22	106	747
Обед							
	17	Овощи порционно в нарезке (огурцы соевые)	100	0,84	1,66	4,50	83,00
	56	Борщ с капустой и картофелем	250	2,03	5,67	10,16	125,00
	80	Рыба (филе) тушеная с овощами	100	10,25	6,60	2,20	119,00
	138	Картофельное пюре	180	3,70	5,90	24,00	239,00
	685	Чай с лимоном и сахаром	200	0,00	0,00	9,30	37,00
	3	Хлеб пшеничный, обогащенный (для детского питания)	60	4,00	1,00	29,20	146,00
Итого за обед			890	20,82	20,83	79,36	749,00
Итого стоимость рациона							189-20

Технолог общественного питания: *Жошпаева* В.Н.Жошпаева

