

Оқу жоспары
 мен қысқашығы 1.4

1. Недели

Выход	2 дәнә	
100	Халық балығы	
70	Бүгербоз а сырм	
	1 бләдә	
150	Суп гороховый	
230	Хәрә	230

Павлодар қаласының
 «Жас дарын»
 мамандандырылған мектебінің
 ас мәзірі

150	Ғыс Ғалдыманов	
150	Ғалдыманов гарнир	
	Нәзімә	
200	Қара	200
200	Чәй с сахар	200
200	Сәк вегетарианский	200
200	Хәрә	200
200	Бәлбәк бәлбәк	200
	Выпечка	
100	Булочка мағина	100
100	Сәкә сәкәні с мөсә	100
100	Сәкә сәкәні с тауғар	100
100	Қара сәкә сәкәні	75
75	Қара сәкәні	100
75	Бәлбәк	50
75	Пәлбәк	75
	Сәкә	
100	Сәкә сәкәні с мөсә	100
100	Сәкә сәкәні с тауғар	100

I неделя

1 день	выход	2 день	выход
Завтраки		Завтраки	
Каша кукурузная	200	Каша манная	200
Омлет натуральный	80	Бутерброд с сыром	60
I блюдо		I блюдо	
Борщ	250	Суп гороховый	250
Лапша домашняя	250	Харчо	250
II блюдо		II блюдо	
Плов из курицы	200	Курица в сметанном соусе	80/30
Курица с овощами	80/50	Мясо с овощами	80/50
Тефтели мясные	100	Котлета мясная	80/30
Лагман	250	Жаркое по-домашнему	200
Гарнир		Гарнир	
Макароны	150	Рис припущенный	150
Гречка рассыпчатая	150	Пшеничный гарнир	150
Напитки		Напитки	
Кисель	200	Какао	200
Чай с лимоном	200	Чай с сахаром	200
Сок абрикосовый	200	Сок персиковый	200
Кофейный напиток	200	Компот	200
Ряженка	200	Бифидок фруктовый	200
Выпечка		Выпечка	
Булочка ванильная	100	Булочка молочная	100
Самса с курицей	100	Самса слоенная с мясом	100
Пирожок с картошкой	100	Пирожок с капустой	100
Ватрушка с творогом	100	Круассан со сгущенкой	75
Лепешка с сыром	75	Пицца школьная	100
Кекс столичный	75	Блины	50
Пирог «Манник»	75	Пирог «Зебра»	75
Салаты		Салаты	
Капуста с помидором	100	Свекольный с изюмом	100
Морковный	100	Салат из свежих овощей	100

I неделя

3 день	выход	4 день	выход
Завтраки		Завтраки	
Каша дружба	200	Каша ячневая	200
Корж молочный	80	Блины с творогом	80
I блюдо		I блюдо	
Рассольник	250	Суп с бобовыми	250
Суп с крупой	250	Солянка	250
II блюдо		II блюдо	
Манты	200	Азу	200
Мясо тушенное	80/30	Нагетсы	80/30
Котлета куринная	80/30	Курица запеченная с овощами	80/50
Курица в сметанном соусе	80/30	Котлеты из рыбы	80/30
Гарнир		Гарнир	
Картофельное пюре	150	Вермишель	150
Капуста тушеная	150	Овощи в молочном соусе	150
Напитки		Напитки	
Чай с молоком	200	Компот	200
Чай с лимоном	200	Кисель	200
Сок яблочный	200	Сок мультивитаминный	200
Кефир	200	Йогурт питьевой	200
Выпечка		Выпечка	
Булочка творожная	100	Булочка сдобная	100
Гребешок с курицей	100	Самса слоенная с курицей	100
Пирожок с картофелем	100	Пирожок с капустой	100
Самса с мясом	100	Пицца школьная	100
Сосиска в тесте	100	Кекс столичный	75
Корж молочный	75	Сочник с творогом	75
Шарлотка с яблоком	75	Пирог творожный	75
Салаты		Салаты	
Витаминный	100	Винегрет	100
Капуста с болг. перцем	100	Морковный	100

I неделя

5 день	выход	6 день	
Завтраки		Завтраки	
Каша геркулесовая	200	Каша пшеничная	200
Оладьи с джемом	120	Бутерброд с сыром	50
I блюдо		I блюдо	
Щи из свежей капусты	250	Свекольник	250
Суп вермишелевый	250	Суп рисовый	250
II блюдо		II блюдо	
Курица в сметанном соусе	80/30	Нагетсы	80/30
Вареники с картофелем	200	Поджарка	50/50
Биточки мясные	80/30	Гуляш из говядины	80/30
Плов из говядины	200	Котлета мясная	80/30
Гарнир		Гарнир	
Макароны	150	Рис припущенный	150
Ячневый гарнир	150	Перловка	150
Напитки		Напитки	
Чай с сахаром	200	Компот	200
Чай с молоком	200	Кисель	200
Сок апельсиновый	200	Сок томатный	200
Какао	200	Кофейный напиток	200
Ряженка	200	Йогурт питьевой	200
Выпечка		Выпечка	
Плюшка с сахаром	100	Крендель сахарный	100
Пирожок с картошкой	100	Сочник с творогом	75
Слойка с сыром	100	Пирожки с капустой	100
Сосиска в тесте	100	Круасан со сгущенкой	75
Гребешок с курицей	100	Самса с курицей	100
Корж молочный	75	Учпучмак	100
Кекс творожный	75		
Салаты		Салаты	
Морковный с сыром	100	Свекла с грецким орехом	100
Капуста с помидором	100	Салат Витаминный	100

II неделя

1 день	выход	2 день	выход
Завтраки		Завтраки	
Каша кукурузная	200	Каша дружба	200
Корж молочный	80	Кекс творожный	80
I блюдо		I блюдо	
Суп гороховый	250	Суп из овощей	250
Лапша домашняя	250	Суп харчо	250
II блюдо		II блюдо	
Гуляш из курицы	80/30	Курица с овощами	80/50
Поджарка из говядины	80/30	Печень по строгановский	80/30
Плов из курицы	200	Лагман	250
Рагу из говядины	200	Голубцы	80/30
Гарнир		Гарнир	
Рис отварной	150	Макароны	150
Перловый гарнир	150	Пшеничный гарнир	150
Напитки		Напитки	
Чай с сахаром	200	Чай с лимоном	200
Чай с молоком	200	Какао	200
Сок мультифруктовый	200	Сок вишневый	200
Кефир	200	Бифидок	200
Выпечка		Выпечка	
Самса с мясом	100	Булочка с изюмом	100
Пирожок с картошкой	100	Пирожок с капустой	100
Пицца школьная	100	Сосиска в тесте	100
Слойка с сыром	100	Самса слоенная с курицей	100
Кекс творожный	75	Пирог «Зебра»	75
Руллет с орехами	100	Ватрушка с творогом	100
Салаты		Салаты	
Огурцы с помидором	100	Морковный	100
Свекольный	100	Салат из цветной капусты	100

II неделя

3 день	выход	4 день	выход
Завтраки		Завтраки	
Каша кукурузная	200	Каша пшеничная	200
Блины со сметаной	80	Сухой завтрак с молоком	150
I блюдо		I блюдо	
Суп вермишелевый	250	Суп харчо	250
Рассольник	250	Борщ	250
II блюдо		II блюдо	
Тефтели мясные	80/30	Котлета куриная в сухарях	80/30
Пельмени	200	Судак припущенный	80/30
Мясо с овощами	80/50	Поджарка	80/30
Плов из курицы	200	Курица запеченная	80/50
Гарнир		Гарнир	
Гречка рассыпчатая	150	Картофельное пюре	150
Вермишель	150	Ячневый гарнир	150
Напитки		Напитки	
Компот	200	Чай с сахаром	200
Кофейный напиток	200	Кисель	200
Чай с молоком	200	Сок абрикосовый	200
Сок яблочный	200	Какао	200
Ряженка	200	Кефир	200
Выпечка		Выпечка	
Булочка алтайская	100	Булочка французская	100
Пирожок с картошкой	100	Пирожок с капустой	100
Слойка с повидлом	100	Гребешок с курицей	100
Самса с мясом	100	Пицца школьная	100
Пирог творожный	75	Пирог «Манник»	75
Круассан со сгущенкой	75	Ватрушка с повидлом	100
Салаты		Салаты	
Капуста со св.помидором	100	Свекольный с изюмом	100
Винегрет	100	Салат из свежих овощей	100

II неделя

5 день	выход	6 день	
Завтраки		Завтраки	
Каша манная	200	Каша дружба	200
Крендель сахарный	120	Кекс творожный	75
I блюдо		I блюдо	
Рассольник	250	Борщ	250
Суп сырный	250	Суп с бобовыми	250
II блюдо		II блюдо	
Зразы рубленые	80/30	Мясо по французский	200
Мясо в соусе	80/30	Биточки мясные	50/30
Плов из говядины	200	Плов из курицы	200
Курица в смет.соусе	80/30	Курица отварная	200
Гарнир		Гарнир	
Рис припущенный	150	Картофельное пюре	150
Капуста тушеная	150	Макаронны	150
Напитки		Напитки	
Компот	200	Чай с сахаром	200
Сок персиковый	200	Какао	200
Чай с молоком	200	Кисель	200
Кофейный напиток	200	Сок апельсиновый	200
Бифидок	200	Ряженка	200
Выпечка		Выпечка	
Булочка ванильная	100	Булочка домашняя	100
Пирожок с картошкой	100	Пирожки с капустой	100
Самса с мясом	100	Сосиска в тесте	100
Лепешка с сыром	75	Корж молочный	75
Шарлотка с яблоком	75	Пицца школьная	100
Сочник с творогом	75	Самса слоенная с курицей	100
Блины	50	Пирог Зебра	75
Салаты		Салаты	
Капуста с морковью	100	Салат из свежих помидор	100
Свекла с грецким орехом	100	Салат из свежих огурцов	100