



**И.А.Топинсарин атындағы жалпы орта білім беретін мектеп интернат
асханасының екі апталық ас мәзірі**

2021-2022 оқу жылы

I апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
<u>I апта</u>				
I күн Таңертеңгі ас Пшено ботқасы	200	Пшено Сүт Қант С.май	60 170 20 10	
Табиғи шырын	200	Шырын	200	
Бидай наны сары маймен повидломен	70	Нан Повидло Сары май	50 20 20	
Түскі ас Борщ с/с	250	Ет Свекла Капуста Қызанақ Сәбіз Пияз Картоп Ө.май Тұз	54 85 50 10 20 10 50 10 2	
Палау ет қосылған	250	Ет Күріш Ө.май Пияз Сәбіз	96 68 11 12 19	
Компот кепкен жемістен	200	Кепкен жеміс Қант	20 20	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас Алма	200	Алма	200	
Кешкі ас				
Сәбізден салат	100	Сәбіз Қант	100 3	

		Ө.май	5	
Балық котлеті духовкада піскен	80	Балық Ө.май Жұмыртка Пияз Сүт Нан	68 10 2 10 20 10	
Картоп езбесі	170	Картоп Сүт Сары май тұз	168 70 10 2	
Бидай наны	50	нан	50	
Шай қантпен	200	Шай Қант	2 20	
Екінші кешкі ас				
Йогурт	100	йогурт	100	
Пряник	50	Пряник	50	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
<u>I апта</u>				
2 күн Таңертеңгі ас Сүтке піскен манка ботқасы	200	Манка Сүт Қант С.май	60 170 20 10	
Какао сүтпен	200	Какао Қант Сүт	4 20 98	
Бидай наны сары маймен	70	Нан С.май	50 20	
Түскі ас Көкөніс салаты	100	Орамжапырақ Сәбіз Тұз Ө.май	69 30 2 5	
Асбұршақ қосылған с/с	250	Ет Картоп Асбұршақ Сәбіз Пияз Ө.май	54 50 20 10 10 5	
Піскен құс еті	100	Құс еті Ө.май Пияз	105 10 10	

		Тұз	2	
Түтікше ботқасы	150	Түтікше С.май	54 6	
Кисель	200	Кисель	30	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас				
Пешене	50	Пешене	50	
Шырын	200	Шырын	200	
Кешкі ас				
Голубцы тұздығымен	250	Ет Күріш Капуста Пияз Ө.май Сәбіз Пияз	70 10 103 14 4 10 10	
Бидай наны	50	нан	50	
Компот алмадан	200	Алма Қант	15 20	
Екінші кешкі ас				
Йогурт	100	Йогурт	100	
Сүзбеше қосылған ватрушка	100	Сүзбеше Астық Қант Ө.май тұз	50 80 5 6 2	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
<u>I апта</u>				
3 күн				
Таңертеңгі ас				
Бидай жармасы ботқасы сүтке піскен	200	Бидай жармасы Сүт Қант С.май	60 170 10 6	
жұмыртқа	55	Жұмыртқа	55	
Алма компоты	200	Алма Қант	20 20	
Бидай наны сары маймен	70	Нан	70 20	
Түскі ас				
Алма ,йогурт қосылған қызылшадан салат	100	Қызылша Алма Йогурт	109 10 14	

Үй кеспесі с/с	250	Ет Ұн Жұмыртқа Тұз	54 40 7 2	
Тефтели қарақұмық ботқасымен	100/150	Ет Жұмыртқа Күріш Пияз Тұз Қарақұмық С.май	96 2 10 10 2 54 6	
Какао қантпен	200	Какао Қант Сүт	4 20 98	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас Алма	200	Алма	200	
Кешкі ас				
Лағман	250	Ет Картоп Пияз Сәбіз Ұн Жұмыртқа Қызанақ Ө.май	71 142 16 22 40 4 11 7	
Бидай наны	50	нан	50	
Лимон қосылған шай		Лимон Шай Қант	5 2 20	
Екінші кешкі ас				
Айран	200	Айран	200	
Пряник	30	Пряник	30	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
<u>I апта</u> 4 күн Таңертеңгі ас Сүтке піскен геркулес ботқасы	200	Геркулес Сүт Қант С.май	60 170 10 6	
Кисель	200	Кисель Қант	27 20	
Бидай наны сары				

маймен	70	Нан	50	
Сүзбеше	100	Сары май Сүзбеше	20 100	
Түскі ас Харчо сорпасы	250	Ет Күріш Сәбіз Пияз Картоп Ө.май Қызанақ пастасы Тұз	54 20 10 10 50 10 18 2	
Шницель түтікше ботқасымен	250	Ет пияз Ө.май Түтікше С.май Тұз	96 10 10 54 6 2	
Компот кепкен жемістен	200	Кепкен жеміс қант	20 20	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас Алмұрт	200	Алмұрт	200	
Кешкі ас Сәбіз салаты	100	Сәбіз Ө.май Тұз	100 7 2	
Гуляш күріш жармасымен	250	Ет Өсім.майы Пияз Тұз Қызанақ пастасы Күріш С.май	96 8 20 2 18 55 6	
Бидай наны	50	нан	50	
Табиғи шырын	200	Шырын	200	
Екінші кешкі ас Йогурт	100	Йогурт	100	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
<u>I апта</u> 5 күн Таңертеңгі ас	200	пшено	60	

Сүтке піскен пшено ботқасы		Сүт Қант С.май	170 10 6	
Шай қантпен	200	Шай Қант	2 20	
Бидай наны сары маймен повидломен	70	Нан Повидло Сары май	50 20 20	
Түскі ас Рассольник с/с	250	Ет Сәбіз Пияз Картоп Тұздалған қияр Перловка Ө.май Тұз	54 10 13 80 17 18 5 2	
Котлет еттен, картоп езбесімен	250	Ет пияз Ө.май Сүт Нан Картоп Сүт С.май Тұз	96 10 10 25 18 168 70 10 2	
Алма компоты	200	Алма қант	20 20	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас Пешене Сүт	50 200	Пешене Сүт	50 200	
Кешкі ас				
Винегрет салаты	100	Тұздалған қияр свекла картоп сәбіз пияз Ө.май	20 40 40 20 10 10	
Гуляш, перловка ботқасымен	250	Ет Ө.май Пияз Қызанақ Перловка С.май	96 10 10 18 54 6	

Какао	200	Какао	4	
		Қант	20	
Екінші кешкі ас				
Айран	200	Айран	200	
Орамжапырақ қосылған бәліш	100	Капуста	50	
		Астық	80	
		Қант	5	
		Ө.май	6	
		Пияз	2	
		Тұз	1	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
<u>I апта</u>				
6 күн				
Таңертеңгі ас				
Сүтке піскен жүгері ботқасы	200	Жүгері	60	
		Сүт	170	
		С.май	6	
		Қант	10	
		Тұз	2	
Алма компоты	200	Алма	20	
		Қант	20	
Бидай наны сары маймен, ірімшікпен	70	Нан	70	
		С.май	20	
		Ірімшік	20	
Түскі ас				
Тұшпара	250	Ет	87	
		Пияз	20	
		Тұз	2	
		Ұн	50	
		жұмыртқа	4	
Бұқтырылған көкөніс	250	Картоп	110	
		Сәбіз	24	
		Ө.майы	6	
		Пияз	11	
		Қырыққабат	20	
Шай қантпен	200	Шай	2	
		қант	20	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас				
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
Бөлке	70	Бөлке	70	
Кешкі ас				
Көкөніс салаты	100	Орамжапырақ	69	
		Сәбіз	30	

		Ө.май Тұз 1	8	
Тефтели қарақұмық ботқасымен	100/150	Ет Жұмыртқа Күріш Пияз Тұз Қарақұмық С.май	96 2 10 10 2 54 6	
Бидай наны	50	нан	50	
Кисель		Кисель Қант	27 20	
Екінші кешкі ас				
Йогурт	100	Йогурт	100	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
<u>I апта</u> 7 күн Таңертеңгі ас Сүтке піскен манка ботқасы	200	Манка С.май Сүт Қант Тұз	60 6 170 10 1	
Кисель	200	Кисель	30	
Бидай наны сары маймен	70	Нан С.май	70 20	
Асбұршақ қосылған с/с	250	Ет Картоп Асбұршақ Сәбіз Пияз Ө.май	54 50 20 10 10 5	
Құс етімен түтікше	250	Құс еті пияз Ө.май Түтікше С.май Тұз	96 10 10 54 6 2	
Компот кепкен жемістен	200	Кепкен жеміс қант	20 20	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас				

Алма	200	Алма	200	
Кешкі ас				
Қызылша салаты сырмен	100	Қызылша Сыр Тұз Ө.май	80 13 1 10	
Ет қосылған картоп	250	Ет Картоп Пияз Қызанақ Ө.май	79 178 15 11 7	
Бидай наны	50	нан	50	
Шай қантпен		Шай Қант	2 20	
Екінші кешкі ас				
Айран	200	Айран	200	
Картоп қосылған бәліш	100	Картоп Астық Қант Ө.май Пияз Тұз	80 5 6 2 1	

2-апта

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
2-апта 1 күн Таңертеңгі ас Сүтке піскен арпа ботқасы	250	Арпа Сүт қант С.май	60 170 10 6	
Алма компоты	200	Алма Қант	20 20	
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
Бидай наны сары маймен	70	Нан Сары май	50 20	
Түскі ас Вермишельден сорпа с/с	250	Ет Вермишель Картоп Пияз Тұз	54 30 50 10 2	

		Тұз	2	
Бұқтырылған балық қарақұмық ботқасымен	250	Балық Сәбіз Пияз Қызанақ пастасы Тұз Ө.май Қарақұмық Сары май Тұз	68 23 10 10 2 5 60 7 2	
Кисель	200	Кисель қант	27 20	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас				
Алма	200	Алма	200	
Кешкі ас				
Сәбіз салаты	100	Сәбіз Ө.май Қант	100 5 3	
Азу	250	Ет Картоп Ө.май Пияз Тұздалған қияр Ұн Қызанақ пастасы Тұз	85 177 8 16 22 20 8 2	
Бидай наны	50	нан	50	
Шай қантпен	200	Шай Қант	2 20	
Екінші кешкі ас				
Йогурт	100	Йогурт	100	
Картоп қосылған бәліш	100	Картоп Астық Қант Ө.май Пияз Тұз	50 80 5 6 2 1	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
2-апта 2 күн Таңертеңгі ас Геркулес ботқасы сүтке піскен	200	Геркулес Сүт	60 170	

		қант С.май	10 6	
Кисель	200	Кисель Қант	27 20	
Бидай наны сары маймен	70	Нан С.май	50 20	
Түскі ас Перловкадан сорпа с/с	250	Ет Перловка Картоп Сәбіз Пияз Тұз	54 20 50 15 10 2	
Палау ет қосылған	250	Ет Күріш Ө.май Пияз Сәбіз	96 68 11 12 19	
Табиғи шырын	200	Шырын	200	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас Пешене Сүт	50 200	Пешене Сүт	50 200	
Кешкі ас				
Бұқтырылған сиыр еті бұқтырылған қырыққабатпен	250	Ет Сәбіз Пияз Ө.май Қызанақ Тұз Капуста Сәбіз Ө.май	87 10 10 10 10 2 215 10 10	
Бидай наны	50	нан	50	
Шай қантпен	200	Шай Қант	2 20	
Екінші кешкі ас				
Айран	200	Айран	200	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
2-апта 3 күн Таңертеңгі ас Сүтке піскен жүгері ботқасы	200	Жүгері С.май Сүт Тұз Қант	60 6 170 2 10	
Какао сүтпен	200	Какао Сүт Қант	4 98 20	
Бидай наны сары маймен Ірімшік	70	Нан Сары май Ірімшік	70 20 20	
Түскі ас Щи с/с	250	Ет Капуста Картоп Сәбіз Пияз Тұз	54 86 50 14 10 2	
Пісірілген тауық еті арпа жармасымен	250	Құс еті Пияз Ө.май Арпа С.май	105 10 10 54 6	
Алма компоты	150	Алма Қант	20 20	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас Алма	200	Алма	200	
Кешкі ас				
Тефтели қарақұмық ботқасымен	250	Ет Жұмыртқа Күріш Пияз Тұз Қарақұмық С.май	96 2 10 10 2 54 6	
Қызылша салаты	100	Қызылша Қант Ө.май	100 6 10	
Бидай наны	50	нан	50	
Шай лимонмен		Шай Лимон	2 5	

		Қант	20	
Екінші кешкі ас				
Йогурт	100	Йогурт	100	
Сузбе қосылған ватрушки	100	Сузбе Астық Қант Ө.май Пияз Тұз	50 80 5 6 2 1	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
2-апта 4 күн Таңертеңгі ас Сүтке піскен манка ботқасы	200	Манка Сүт С.май Қант	60 170 6 10	
Шай қантпен	200	Шай Қант	2 20	
Бидай наны сары маймен повидло жағылған	70	Нан Повидло Сары май	50 20 20	
Түскі ас Харчо сорпасы	250	Ет Күріш Картоп Сәбіз Пияз Қызанақ Тұз	54 18 50 15 15 18 2	
Котлет, түтікше ботқасы тұздығымен	250	Ет Пияз Сүт Нан Тұз Ө.май Рожки С.май Қызанақ Ө.май	96 10 25 10 2 15 54 6 6 6	
Кисель дәрумен	200	Кисель Қант	27 20	
Бидай наны	70	Нан	70	

Бесін ас Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
Бөлке	70	Бөлке	70	
Кешкі ас				
Гуляш пшенко ботқасымен тұздығымен	250	Ет Пияз Ө.май Пшенко С.май Ө.май Қызанақ	100 15 15 54 6 10 8	
Орамжапырақ салаты	100	орамжапырақ Сәбіз Ө.май тұз	69 30 11 1	
Бидай наны	50	нан	50	
Табиғи шырын	200	Шырын	200	
Екінші кешкі ас				
Айран	200	Айран	200	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
2-апта 5 күн Таңертеңгі ас Сүт кеспе вермишельден	200	Сүт вермишель С.май Қант	210 30 6 10	
Кепкен жемістен компот	200	Кепкен жеміс Қант	20 20	
Бидай наны сары маймен	70	Нан Сары май	70 20	
Жұмыртқа	55	Жұмыртқа	55	
Түскі ас Бешбармақ	250	Ет Ұн Жұмыртқа Картоп Пияз Тұз	140 50 4 80 10 2	
Какао	150	Какао Сүт	4 98	
Бидай наны	50	Нан	50	50
Бесін ас				
Алма	200	Алма	200	

Кешкі ас				
Гуляш күріш ботқасымен	250	Ет Ө.май Пияз Қызанақ пастасы Тұз Күріш С.май	96 7 15 16 2 68 6	
Винегрет салаты	100	Картоп Тұздалған қияр Қызылша Сәбіз Тұз ө.май	69 30 8 10 2 6	
Бидай наны	50	нан	50	
Шай лимонмен	200	Шай Лимон Қант	2 20 20	
Екінші кешкі ас				
Йогурт	200	Йогурт	200	
Капуста қосылған бәліш	100	Капуста Астық Қант Ө.май Пияз Тұз	50 80 5 6 2 1	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
2-апта 6 күн Таңертеңгі ас Сүтке піскен бидай жармасы	200	Бидай жармасы С.май Сүт Қант	60 6 170 10	
Какао сүтпен	200	Какао Сүт Қант	4 98 20	
Бидай наны сары маймен	70	Нан Сары май	70 20	
Сүзбеше	100	Сүзбеше	100	
Түскі ас Борщ с/с	250	Ет Свекла Капуста	54 85 20 50 85	

		Қызанақ	18	
		Сәбіз	20	
		Пияз	10	
		Картоп	50	
		Ө.май	10	
		Тұз	2	
Құс еті перловкамен	250	Құс еті	105	
		Пияз	10	
		Ө.май	18	
		Перловка	54	
		С.май	6	
Кисель	200	Кисель	27	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас				
Пирог алмадан	100	Ұн	50	
		Алма	50	
		Жұмыртқа	4	
		Қант	10	
		С.май	6	
		Ө.май	6	
Табиғи шырын	200	Шырын	200	
Кешкі ас				
Ет қосылған түтікше ботқасы тұздығымен	250	Ет	96	
		Түтікше	54	
		Пияз	10	
		Қызанақ	11	
		Ө.май	7	
Сәбіз салаты	100	Сәбіз	100	
		Ө.май	5	
		Қант	3	
Бидай наны	50	нан	50	
Шай лимонмен	200	Шай	2	
		Лимон	20	
		Қант	20	
Екінші кешкі ас				
Айран	200	Айран	200	

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ брутто	нетто
<u>2 апта</u>				
7 күн				
Таңертенгі ас				
Сүтке піскен пшено ботқасы	200	Сүт	170	
		Пшено	60	
		Қант	10	
		С.май	6	

Кисель	200	Кисель	27	
		Қант	20	
Бидай наны сары маймен повидломен	70	Нан	50	
		Сары май	20	
		Повидло	20	
Түскі ас Асбұршақ сорпасы	250	Ет	54	
		Асбұршақ	40	
		Сәбіз	10	
		Пияз	10	
		Картоп	50	
		Ө.май	10	
		Тұз	2	
Тефтели қарақұмық ботқасымен	250	Ет	96	
		Жұмыртқа	2	
		Күріш	10	
		Пияз	20	
		Тұз	2	
		Қарақұмық	54	
		С.май	6	
Какао сүтпен	200	Какао	4	
		Сүт	98	
		қант	20	
Бидай наны	70	Нан	70	
Бесін ас Алма	200	Алма	200	
Кешкі ас				
Көкөніс салаты	100	Орамжапырық	69	
		Сәбіз	30	
		Тұз	2	
		Ө.май	6	
Ет қосылған картоп	250	Ет	79	
		Картоп	178	
		Пияз	15	
		Ө.май	7	
Бидай наны	50	нан	50	
Шай қантпен	200	Шай	2	
		Қант	20	
Екінші кешкі ас				
Йогурт	200	Йогурт	100	
Пешене	50	Пешене	50	

Шаруашылық меңгерушісі

СБ

Сагирбаева.З