

«Бекітілді» _____

Мектеп директоры
Дуйсенова Г.А.



**Ы.Алтынсарин атындағы жалпы білім беретін мектебінің 0-4 сынып
оқушыларының IV апталық ас мәзірі
2021-2022 оқу жылы**

I апта I күн

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			6-10 жас брутто	нетто
I күн				
Үй кеспе көжесі тауық етімен	200-250	Ұн Жұмыртақа Су Йодталған тұз Пияз Сары май Тауық еті	12 5 3 1 9 4 140	
Ет тефтелиі	80-150	сиыр еті(котлетке арналған ет) бидай наны сүт пияз өсімдік майы ұн	80 5 20 25 4 3	
Гарнир:бұқтырып піскен қарақұмық	100-150	қарақұмық жармасы сары май	48 5	
Ара балы	8	Ара балы	8	
Сүт	150	Сүт	150	
Бидай наны	20	Нан	20	

I апта 2 күн				
Жарма салынған көже	200- 250	Жарма салынған көже Сәбіз Пияз өсімдік майы сиыр еті сорпа	20 11 9 3 20 200	
Балғын көкөніс пен ірімшік қосылған салат салат	60-100	ақ қауданды қырыққабат ірімшік сәбіз өсімдік майы	30 10 18 4	
Үй қуырдағы (жаркое)	150-200	сиыр еті картоп пияз йодталған тұз қызанақ пастасы өсімдік майы	40 63 8 1 8 5	
Итмұрын жемісінен кисель	200	кептірілген итмұрын жемісі қант картоп крахмалы лимон қышқылы су	5 15 10 1 218	
Бидай наны	20	Нан	20	
Сузбеше	125	Сузбеше	125	
Алма	250	Алма	250	
I апта - III күн				
Рассольник (тұздықты көже)	200-250	Картоп Пияз тұздалған қияр өсімдік майы сиыр еті сорпа	40 10 14 4 20 140	
Бұқтырылған ет (сиыр	80-150	сиыр еті	40	

еті)		сәбіз пияз өсімдік майы қызанақ пастасы йодталған тұз құнарландырылған бидай ұны	8 8 5 19 1 3	
Гарнир:бұқтырылған қырыққабат	100-150	ақ қауданды қырыққабат өсімдік майы сәбіз пияз қызанақ пастасы құнарландырылған бидай ұны қант	100 4 4 5 9 1 8	
Сүзбе	60	Сүзбе Қант	60 7	
Ара балы	8	ара балы	8	
Сүт	150	Сүт	150 20	
Бидай наны	20	Бидай нан	20	
Іапта - IV күн				
Бұршақ көжесі	200-250	Картоп үрме бұршақ сәбіз пияз өсімдік майы сорпа сиыр еті	20 16 8 8 4 140 20	
Сәбіз салаты	60-100	Сәбіз Өсімдік майы Қант пияз	64 6 4	
Көксерке балығы тефтелиі	80-150	көксерке балығы бидай наны сүт пияз	110 5 20 13	

		йодталған тұз	1	
		құнарландырылған		
		бидай наны	6	
		өсімдік майы	5	
Гарнир:сүт қатылған көкөніс	150-200	Сәбіз	19	
		Картоп	30	
		көк бұршақ	12	
		қырыққабат	10	
		сүт	12	
		сары май	6	
		бидай наны ұны	1	
		сорпа	10	
		қант	1	
Көп дәруменді шырын	165	Көп дәруменді шырын	165	
алма	250	алма	250	
Сузбеше	125	Сузбеше	125	
Бидай нан	20	Бидай нан	20	
I апта - V күн				
Харчо көжесі	200-250	күріш жармасы	15	
		пияз	19	
		өсімдік майы	6	
		ақжелкен (ас кок)	8	
		қызанақ пастасы	6	
		йодталған тұз	1	
		сиыр еті	20	
		сорпа	200	
Ет котлеті	80-150	сиыр еті	65	
		бидай наны	5	
		сүт	19	
		кептірілген нан	10	
		өсімдік майы	5	
		сары май	5	
бұқтырылған күріш және картоп	100-150	күріш жармасы	31	
		сары май	5	
		картоп	57	
		сүт	9	
Ара балы	9	Ара балы	9	
Сүт	150	Сүт	150	
Бидай наны	20	Бидай наны	20	

II апта I күн

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн				
Борщ	200-250	Қызылша Қырыққабат қызанақ пастасы сәбіз картоп ақжелкен (ас кок) пияз тұз өсімдік майы қант сорпа сиыр еті	28 20 5 8 20 2 7 1 3 2 120 30	
Турама зразылар	80-150	сиыр еті (котлетке арналған ет) бидай наны сүт пияз картоп крахмалы өсімдік майы кептірілген нан ақжелкен	50 9 25 15 10 9 7 4	
Гарнир арпа жармасы	100-150	арпа жармасы сары май сорпа	30 4 73	
Кептірілген жеміс қосындысынан компот	200	алма мен алмұрт қант	5 6	
Сүзбе	60	Сүзбе Қант	60 5	
Алма	250	Алма	250	
Бидай наны	20	Бидай наны	20	
II апта - II күн				
Харчо көжесі	200-250	күріш жармасы пияз	15 14	

		сары май	8	
		ақжелкен	8	
		қызанақ пастасы	6	
		тұз	1	
		сорпа	200	
		сиыр еті	20	
Ақ қауданды қырыққабат салаты	60-100	Қырыққабат	50	
		Шөптесін	7	
		Қант	5	
		өсімдік майы	4	
Үй қуырдағы (жаркое)	150-200	сиыр еті	30	
		картоп	140	
		пияз	15	
		қызанақ пастасы	11	
		өсімдік майы	7	
Ара балы	12,5	Ара балы	12,5	
Сүт	150	Сүт	150	
Сузбеше	125	Сузбеше	125	
Бидай нан	20	Бидай нан	20	
II апат - III күн				
Үй кеспе көжесі тауық етімен	200-250	Бидай ұны	16	
		Су	3	
		Тұз	1	
		Жұмыртқа	5	
		Пияз	9	
		сары май	4	
		сорпа	189	
		тауық еті	140	
Палау(Сиыр етінен)	150-200	сиыр еті	70	
		күріш жармасы	40	
		өсімдік майы	8	
		пияз	9	
		сәбіз	14	
		қызанақ пастасы	16	
С витамині қосылған кисель	200	Қант	10	
		лимон қышқылы	1	
		су	190	

		ұнтақталған С витамині кисель	0,07 20	
Алма	250	Алма	250	
қара бидай наны	20	қара бидай наны	20	
II апта - IV күн				
Бұршақ көжесі	200-250	үрме бұршақ картоп сәбіз пияз өсімдік майы сорпа сиыр еті	10 20 8 8 4 140 30	
Балғын көкөніс пен ірімшіктен салат	60-100	Қырыққабат Ірімшік Сәбіз өсімдік майы	41 10 18 7	
Бұқтырылған көксерке балығы	80-150	көксерке балығы су немесе сорпа сәбіз ақжелкен пияз қызанақ пастасы өсімдік майы қант тұз	110 27 23 3 10 10 5 4 1	
Гарнир:сүт қатылған көкөніс	100-150	Сәбіз Картоп көк бұршақ қырыққабат сүт сары май бидай ұны сорпа немесе су қант	19 10 12 19 30 4 4 10 3	
Ара балы	12,5	Ара балы	12,5	
Сүт	150	Сүт	150	
Сузбеше	125	Сузбеше	125	
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20	
II апта V күн				
көкөністер қосылған көже	200-250	Қырыққабат Картоп Сәбіз	20 20 11	

		Пияз	9	
		көк бұршақ	9	
		өсімдік майы	4	
		сорпа	151	
		сиыр еті	25	
		кептірілген нан		
		өсімдік майы		
Ет биточкілері	80-150	сиыр еті (котлетке арналған ет)	50	
		бидай наны	6	
		сүт	25	
		кептірілген нан	3	
		өсімдік майы	4	
		тұз	1	
		сары май	3	
Гарнир:бөктірілген күріш	100-150	Күріш	35	
		Сары май	2	
Шырын	165	Шырын	165	
2.Бидай наны	20	Бидай наны	20	

III апта – I күн

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			Брутто	нетто
Вермишель салынған көже	200-250	Вермишель	16	
		Сәбіз	11	
		Пияз	15	
		өсімдік майы	2	
		қызанақ пастасы	3	
		сорпа	191	
		сиыр еті	30	
Бұқтырылған сиыр еті (поджарко)	80-150	сиыр ет	45	
		пияз	37	
		өсімдік ма	11	
		тұз	1	

		қызанақ пастасы	14	
бытырап піскен қарақұмық		қарақұмық	33	
		жармасы	5	
		сары май		
сүзбе	60	Қант	7	
		сүзбе	60	
Ара балы	9	Ара балы	9	
Сүт	250	Сүт	250	
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20	
III апта - күн				
Асбұршақ сорпасы	200 - 250	Картоп	20	
		Үрме бұршағы	10	
		Сәбіз	15	
		Пияз	15	
		Өсімдік майы	4	
		Сорпа	140	
		Сиыр еті	30	
Сәбізден салат	60-100	Сәбіз	64	
		Қант	4	
		өсімдік майы	6	
Пісірілген:тауық еті	80-150	тауық еті	140	
		пияз	20	
Гарнир: пісірілген макарон		Макарон	26	
		Тұз	1	
		сары май	4	
Көп дәруменді шырын	165	Көп дәруменді шырын	165	
Алма	250	Алма	250	
Сүзбеше	125	Сүзбеше	125	
қара бидай наны	20	қара бидай наны	20	
III апта -III күн				
Рассольник (тұздықты көже)	200-250	Картоп	20	
		Пияз	20	
		тұздалған қияр	14	
		өсімдік майы	4	
		сорпа немесе су	140	
		сиыр еті	30	

Турама зразылар	80-150	сиыр еті (котлетке арналған ет) бидай наны сүт пияз тұз өсімдік майы кептірілген нан ақжелкен	60 15 40 35 1 8 10 4	
Гарнир: бөктірілген күріш	100-150	Күріш сары май сорпа	25 5 73	
Ара балы	8	Ара балы	8	
Сүт	150	Сүт	150	
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20	
III апта - IV күн				
Жарма салынған көже	200-250	сұлы жармасы сәбіз пияз өсімдік майы сорпа сиыр еті	20 11 9 4 200 30	
Балғын көкөніс пен ірімшік қосылған салат	60-100	Қырыққабат Ірімшік Сәбіз өсімдік майы	41 10 18 8	
Бөктірілген көксерке балығы	80-150	көксерке балығы (кесекті ет) пияз ақжелкен ақ қатық негізгі сорпа сары май бидай ұны	110 15 5 50 55 2 2 3	

		тұз	1	
		пияз	20	
Гарнир:картоп езбес		Катроп	80	
		Сүт	40	
		Май	4	
Итмұрын жемісінен кисель	200	кептірілген итмұрын жемісі	10	
		қант	19	
		картоп крахмалы	10	
		лимон қышқылы	1	
Алма	250	Алма	250	
Сүзбеше	125	Сүзбеше	125	
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20	
III апта - V күн				
Үй кеспе көжесі	200-250	Бидай ұны	14	
		Жұмыртқа	5	
		Су	3	
		Тұз	1	
		Картоп	40	
		Пияз	9	
		Сары май	5	
		Сорпа	189	
		Сиыр еті	30	
Рагу (сиыр етінен)		сиыр еті	50	
		өсімдік майы	8	
		картоп	50	
		сәбіз	24	
		пияз	18	
		бидай ұны	3	
Ара балы	8	Ара балы	8	
Сүт	150	Сүт	150	
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20	

IV апта I күн

Тағамның түрлері	Тағамның шығыны	Тағам ингредиенттері	Салмақ, г	
			брутто	нетто
I күн				
1Балғын	200-250	Орамжапырақ	30	
қырыққабаттан щи		Сәбіз	5	

		Акжелкен	3	
		Картоп	63	
		Пияз	9	
		Қызанақ пастасы	3	
		Бидай ұны	3	
		Өсімдік майы	4	
		Сорпа	160	
		Сиыр еті	30	
		Тұз	1	
Палау(Сиыр етінен)	150-200	сиыр еті	40	
		күріш жармасы	30	
		өсімдік майы	7	
		пияз	9	
		тұз	1	
		сәбіз	14	
		қызанақ пастасы	16	
Сүзбе	60	Сүзбе	60	
		Қант	5	
Көп дәруменді шырын	165	Көп дәруменді шырын	165	
IV апта - II күн				
Вермишель салынған көже	200-250	Вермишель	15	
		Сәбіз	5	
		Пияз	5	
		Картоп	63	
		Өсімдік майы	6	
		Қызанақ пастасы	3	
		Сорпа	191	
		Ет	30	
		Тұз	1	
Дәруменді салат	60-100	Қырыққабат	15	
		Сәбіз	12	
		Пияз	4	
		Алма	16	
		өсімдік майы	5	
3.Бидай наны	20	Бидай наны	20	
4.Орамжапырақ салаты	60	Орамжапырақ	70	
		Сәбіз	40	
		Өсімдік майы	11	
		Тұз	0,5	
Турама зразылар	80-150	сиыр еті	50	

		бидай наны	9	
		сүт	25	
		пияз	15	
		өсімдік майы	5	
		тұз	1	
		кептірілген нан	5	
		ақжелкен	4	
Гарнир: арпа жармасы	100-150	арпа жармасы	25	
		сары май	8	
		сорпа	73	
Ара балы	12,5	Ара балы	12,5	
Сүт	150	Сүт	150	
Сүзбеше	125	Сүзбеше	125	
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20	
IV апта - III күн				
Жарма салынған көже	200-250	сұлы жармасы	20	
		Сәбіз	5	
		Картоп	64	
		Пияз	9	
		Өсімдік майы	8	
		Сорпа	200	
		Сиыр еті	25	
		Тұз	1	
Бұқтырылған ет (сиыр еті)	80-150	сиыр еті	60	
		сәбіз	8	
		пияз	8	
		өсімдік майы	5	
		қызанақ пастасы	19	
		бидай ұны	6	
		Тұз	1	
Гарнир: бұқтырылған қырыққабат	100-150	Қырыққабат	100	
		сары май	8	
		сәбіз	3	
		пияз	5	
		тұз	1	
		қызанақ пастасы	9	
		бидай ұны	1	
		қант	3	
С витамині қосылған кисель	200	Қант	8	
		лимон қышқылы	1	
		су	190	
		ұнтақталған С	0,07	
		витамины		
		кисель	20	

Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20	
IV апта - IV күн				
Үй кеспе көжесі	200-250	Бидай ұны Су Тұз Пияз Жұмыртқа Сары май Сорпа Сиыр еті	9 3 1 9 5 4 189 30	
Қызылша мен ірімшіктен салаты	60-100	Ірімшік Қызылша өсімдік майы	10 40 6	
Балық котлеті	80-150	көксерке балығы бидай наны картоп крахмалы сүт	110 6 10 30	
Гарнир:сүт қатылған көкөніс	100-150	сәбіз картоп көк бұршақ консервіленген қырыққабат сүт сары май өсімдік майы бидай ұны сорпа немесе су қант	10 20 10 10 25 1 1 10 5	
Кептірілген жемістен компот	200	кептірілген алма қант алма	5 10 250	
Алма	250	Алма	250	
Сузбеше	125	Сузбеше	125	
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20	
IV апта - V күн				
борщ	200-250	Қызылша Қырыққабат Қызынақ пастасы Сәбіз Акжелен Пияз Тұз	30 23 5 8 2 7 1	

Пісірілген:тауық еті	80-150	тауық ет пияз	140 4	
Гарнир:бытырап піскен қарақұмық	100-150	қарақұмық жармасы сары май	40 4	
Ара балы	12,5	Ара балы	12,5	
Сүт	150	Сүт	150	
Қара бидай наны	20	Қара бидай наны	20	